PENGARUH *PSY WAR* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN PERFORMA ATLET BOLA BASKET

(Pada Tim Bola Basket "Stetsa Fantastic",
Sekolah Menengah Umum Negeri 4 Malang)

SKRIPSI

Oleh:
Afif Kurniawan
NIM. 03410007

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
(U I N)
MALANG
2007

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

PENGARUH *PSY WAR* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN PERFORMA ATLET BOLA BASKET

(Pada Tim Bola Basket "Stetsa Fantastic",

Sekolah Menengah Umum Negeri 4 Malang)

SKRIPSI

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Malang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Afif Kurniawan

NIM. 03410007

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)MALANG

2007

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

PENGARUH *PSY WAR* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN PERFORMA ATLET BOLA BASKET

(Pada Tim Bola Basket "Stetsa Fantastic",

Sekolah Menengah Umum Negeri 4 Malang)

SKRIPSI

Oleh:

Afif Kurniawan

NIM. 03410007

Telah Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing

Fathul Lubabin Nuqul, M.Si

NIP. 150 327 249

Tanggal 9 Juni 2007

Mengetahui

Dekan

Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I

NIP. 150 206 243

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

PENGARUH *PSY WAR* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN PERFORMA ATLET BOLA BASKET

(Pada Tim Bola Basket "Stetsa Fantastic", SMU Negeri 4 Malang)

SKRIPSI

Oleh:

Afif Kurniawan

NIM. 03410007

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Dan Dinyatakan Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Tanggal . . .

SUSUNAN DEWAN PENGUJI	TANDA TANGAN
1._____(Ketua/Penguji)	_____
	NIP.
2._____(Pembimbing/Penguji)	_____
	NIP.
3._____(Penguji Utama)	_____
	NIP.

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I

NIP. 150 206 243

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Untuk kedua Orangtuaku..

yang selalu membimbing kakiku dalam menapak, meniti, dan melangkah dalam hidup..

Tanpa lelah tanpa pamrih..

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

MOTTO

"Saranane wong yung luhung, betah lapa kurang guling, elingan solah jatmika, yen wacana kudu manis, murih sengseme sasama, samameng manungsa sami.."

"Orang yang ingin luhur, tahan lapar kurang tidur, selalu ingat akan sifat yang terpuji, bila berkata harus manis agar menyenangkan orang lain, sebagai sesama makhluk.."

--tembang kinanthi kidung sesingir--

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afif Kurniawan

NIM : 03410007

Fakultas : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh *Psy War* Terhadap Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Bola Basket (Pada Tim Bola Basket "Stetsa Fantastic", SMU Negeri 4 Malang)

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi akademis.

Malang, 9 Juni 2007

Yang menyatakan,

Afif Kurniawan

NIM. 03410007

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan atas kehadirat Allah SWT. karena hanya dengan rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Psy War* Terhadap Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Bola Basket (pada tim Stetsa Fantastic, SMUN 4 Malang)" ini dengan lancer tanpa ada hambatan yang berarti.

Shalawat serta salam juga akan selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan para sahabatnya.

Dengan segenap hati, kami selaku peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan sesuai dengan harapan tanpa adanya bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, kami ingin menghaturkan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. Imam Suprayogo, selaku rektor Universitas Islam Negeri Malang, yang telah menyediakan fasilitas akademis.
2. Drs. H. Mulyadi, M.Pd.I, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang.
3. Fathul Lubabin Nuqul M.Si, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan waktu, kritik, saran, dan bimbingannya selama proses penelitian berlangsung.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang, yang telah banyak memberikan kami keilmuan sebagai bekal kami ke depan.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

5. Eko, selaku pembina ekstrakurikuler bola basket SMUN 4 Malang, yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk menjadikan tim bola basket SMUN 4 Malang sebagai objek penelitian.

6. Rozy Ferdian a.k.a Double J, selaku pelatih kepala aktivitas bola basket "Stetsa Fantastic" SMUN 4 Malang.

7. Tim Griyashanta Ballers, selaku tim pemberi perlakuan yang telah meluangkan waktu dan tenaganya.

8. Ayah dan Ibu tercinta, untuk kesabaran, kasih sayang, dukungan dan dorongan untuk terus melangkah.

9. Dan semua pihak yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tak langsung untuk dapat terselesaikannya skripsi ini, yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Kami menyadari bahwa dalam skripsi ini masih banyak terdapat kelemahan dan kekurangan. Oleh karena itu, kami berharap kritik dan saran dari para pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Demikian, semoga karya tulis ini bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Malang, April 2007

Peneliti

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL..... i

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING..... ii

HALAMAN PENGESAHAN..... iii

SURAT PERNYATAAN...... iv

MOTTO..... v

PERSEMBAHAN..... vi

KATA PENGANTAR..... vii

DAFTAR ISI..... ix

DAFTAR TABEL..... xi

DAFTAR GAMBAR..... xii

DAFTAR LAMPIRAN..... xiii

ABSTRAK..... xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang..... 1

B. Rumusan Masalah..... 4

C. Tujuan Penelitian..... 4

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

D. Manfaat Penelitian..... 22

BAB II LANDASAN TEORI

A. Psy War (Teror Mental)..... 31

B. Kecemasan (Anxiety)..... 32

C. Performa Atlet.....

D. Peranan Kepribadian Bagi Atlet Pemula Dalam Bola Basket..... 34 35

E. Pengaruh Psy War terhadap Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Dalam Pertandingan…… 37 …… 37 39

F. Hipotesis…… 41 …… 43

BAB III METODE PENELITIAN 47

A. Rancangan Penelitian..... 61

B. Definisi Operasional.....

C. Populasi dan Sampel Penelitian..... 66

D. Prosedur Eksperimen..... 67

E. Metode Pengumpulan Data.....

F. Hasil Uji Validitas Angket.....

G. Analisi Data.....

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

A. Hasil Penelitian.....

B. Pembahasan.....

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....

B. Saran.....

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indikator dan Dimensi GangguanKecemasan *(Blue Print)*..... 40

Tabel 2. Tabel Uji Validitas Angket Eksperimen..... 42

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Pada Atlet Tanpa Perlakuan..... 50

Tabel 4. Tingkat Kecemasan Pada Atlet Dengan Perlakuan..... 51

Tabel 5. Perhitungan Tingkat Kecemasan Kecemasan 1 (Tanpa Perlakuan) dan Kecemasan 2 (Perlakuan)..... 52

Tabel 6. Statistika Pertandingan Tanpa Perlakuan..... 54

Tabel 7. Statistika Pertandingan Dengan Perlakuan..... 55

Tabel 8. Perhitungan Free Throw Percentage Free Throw 1 (Tanpa Perlakuan) dan Free Throw 2 (Dengan Perlakuan)……

Tabel 9. Perhitungan Two Point Shots Percentage Two Point Shots 1 (Tanpa Perlakuan) dan Two Point Shots 2 (Dengan Perlakuan)…… 56

Tabel 10. Perhitungan Three Point Shots Percentage Three Point Shots 1 (Tanpa Perlakuan) dan Three Point Shots 2 (Dengan Perlakuan)…… 57

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

……...

Tabel 11. Perhitungan Overall Points Made By a Player In a Game

Points 1(Tanpa Perlakuan) dan Points 2 (Dengan Perlakuan)……. 58

59

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Penggandaan Pengaruh Sosial..... 7

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Penelitian

Lampiran 2. Hasil Angket Tanpa Perlakuan

Lampiran 3. Reliabilitas Item Angket Tanpa Perlakuan

Lampiran 4. Hasil Angket Dengan Perlakuan

Lampiran 5. Reliabilitas Item Angket Dengan Perlakuan

Lampiran 6. T-Test Tingkat Kecemasan

Lampiran 7. Uji T-Test *Free Throw*

Lampiran 8. Uji T-Test *Two Point Shots*

Lampiran 9. Uji T-Test *Three Point Shots*

Lampiran 10. Uji T-Test *Overall Point Shots*

Lampiran 11. Scoresheet Pertandingan Tanpa Perlakuan

Lampiran 12. Scoresheet Pertandingan Dengan Perlakuan

Lampiran 13. Peta Lokasi SMUN 4 Malang

Lampiran 14. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 15. Surat Keterangan Penelitian

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

ABSTRAK

Kurniawan, Afif. 2007. *Pengaruh Psy War Terhadap Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Bola Basket (Pada Tim Bola Basket "Stetsa Fantastic", SMU Negeri 4 Malang)*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.
Pembimbing : Fathul Lubabin Nuqul, M.Si
Kata Kunci : *Psy War*, Tingkat Kecemasan, Performa Atlet.

Selama ini, banyak kalangan yang menganggap bahwa olahraga bola basket hanya membutuhkan kecepatan dan teknik *dribbling* dan *shooting* yang baik. Padahal, selain kemampuan yang berdasar pada fisik, bola basket juga merupakan olahraga yang sangat mengandung unsur emosi di dalamnya. Hal ini dapat dirasakan oleh para atlet yang telah menggeluti olahraga ini dengan telah melalui berkali-kali pertandingan. Mereka akan merasakan tekanan yang berbeda-beda pada setiap pertandingan yang mereka jalani. Pertandingan *sparring game* biasa, tentu akan sangat berbeda dibandingkan dengan sebuah turnamen besar. Tekanan ini dapat mereka rasakan jika tim yang akan mereka hadapi adalah sebuah tim yang kuat, atau jika salah satu dari tim tersebut melakukan upaya *psy-war* kepada mereka. Upaya-upaya seperti *psy war* dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dan performa bertanding.

Untuk mencapai *Athlete's Performance*, harus terdapat hubungan yang selaras antara atlet, pelatih, dan lingkungan. *Psy-war* merupakan keadaan yang tercipta dari faktor lingkungan. Jika atlet mengalami hambatan pada faktor ini dikarenakan oleh *psy-war*, maka hal itu akan mempengaruhi performa atlet secara keseluruhan--(Monty P. Satiadharma; 2002). *Psy-war* atau *psychological war* (dalam bahasa Indonesia kita menyebutnya sebagai teror mental), adalah upaya yang dilakukan oleh individu maupun kelompok untuk mempengaruhi mental atau perasaan lawan dengan cara verbal sehingga lawan akan menjadi terganggu dan tidak mampu berkonsentrasi penuh pada sesuatu yang akan dihadapinya dan menimbulkan kecemasan. Kecemasan (*anxiety*) menunjuk kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan, yang meliputi interpretasi subyektif dan *"arousal"* atau rangsangan fisiologis (misalnya bernafas lebih cepat, jantung berdebar-debar, berkeringat dingin) –(Ollendick, 1985). Namun, pengaruh *psy war* terhadap tingkat kecemasan atlet sangat bergantung terhadap kepribadian atlet itu sendiri. Sudah menjadi kesepakatan bersama bahwa untuk meningkatkan prestasi seorang atlet bukan hanya dilihat dari segi kemampuan fisiknya saja, namun juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikis dari seorang atlet itu sendiri. Demikian pula yang terjadi dalam cabang olahraga bola basket. Bola basket, selain menuntut ketrampilan dan kemampuan fisik yang prima, dilain sisi juga membutuhkan kestabilan dan kematangan psikologis. Tekanan psikologis berupa *psy war* akan direspon oleh atlet tersebut dimana akan mempengaruhi tingkat kecemasan dan performanya dalam bertanding.

Penelitian ini menggunakan *treatment by subject*, dimana satu kelompok subjek diberi dua perlakuan, pertama dengan menggunakan *psy war* dan yang kedua tanpa *psy war*. Kelompok subjek penelitian ialah anggota tim bola basket SMUN 4 Malang yang berjumlah 12 orang. Namun dalam penelitian ini jumlah subjek penelitian menjadi 9 orang karena 3 pemain sisa berhalangan mengikuti pertandingan yang dijadwalkan. Jarak dilangsungkannya penelitian tahap pertama dan tahap kedua berselang tujuh hari. Hal ini dimaksudkan agar tim yang bertanding memiliki waktu recovery yang cukup sehingga kebugaran mereka tetap terjaga. Selama pertandingan berlangsung (baik tanpa perlakuan maupun dengan perlakuan), para pemain diupayakan untuk merasakan atmosfer pertandingan yang sebenarnya layaknya sebuah pertandingan resmi. Upaya-upaya tersebut meliputi penggunaan kostum yang sesuai peraturan, wasit yang memimpin pertandingan, aturan pertandingan,

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

hingga penggunaan *scoresheet* selama pertandingan. Hal ini dimaksudkan agar pemain mampu menunjukkan performa yang baik dan sesuai dengan harapan peneliti. Untuk mengukur tingkat kecemasan, peneliti menggunakan metode angket. Angket diberikan kepada seluruh anggota tim yang bermain segera setelah pertandingan usai. Hal ini disebabkan karena pemberian angket saat pertandingan berjalan hingga paruh babak akan mengganggu konsentrasi pemain, dan hasil angket yang diberikan pemain pada paruh babak pertama belum tentu sama dengan hasil pada paruh babak kedua. Sedangkan untuk mengukur performa atlet, peneliti menggunakan lembar statistik pertandingan resmi yang diberikan oleh Perbasi sebagai panduan dalam sebuah pertandingan. Lembar statistik tersebut mengukur sembilan aspek performa dari pemain dalam sebuah pertandingan. Namun dalam penelitian ini, aspek yang digunakan hanya empat yaitu, *free throw percentage, two point shots percentage, three points shots percentage,* dan *overall points made by a player in a game.*

Dari data yang diperoleh, ternyata peneliti memperoleh kesimpulan bahwa *psy war* yang diberikan oleh tim lawan kepada tim SMUN 4 Malang sebagai subjek penelitian, ternyata tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kecemasan dan performa atlet bola basket SMUN 4 Malang. Berdasarkan observasi dan analisa *scoresheet*, hal ini disebabkan oleh munculnya motivasi yang tinggi serta kemampuan adaptasi terhadap tekanan yang dialami oleh pemain dalam menghadapi sebuah pertandingan, sehingga mereka mampu untuk mengimbangi permainan dan bermain tetap dengan pola yang seperti biasa mereka lakukan.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia, permainan bola basket mengalami perkembangan pada tahun 1930, yaitu dengan terbentuknya perkumpulan-perkumpulan bola basket di kota-kota besar seperti Medan, Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, dan Surabaya. Permainan bola basket mulai dikenal oleh sebagian kecil masyarakat Indonesia, khususnya pelajar di kota-kota perjuangan dan pusat pemerintahan di Indonesia seperti Yogyakarta dan Solo setelah proklamasi kemerdekaan RI.

Bersamaan dengan diselenggarakannya PON ke-1 pada tanggal 9 September 1948 di Solo, bola basket termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan diikuti oleh beberapa regu peserta. Sekretaris Komite Olimpiade Indonesia, pada tahun 1951 mengusulkan suatu gagasan pada Tonny Wend an Wim Latumeten supaya dibentuk organisasi bola basket Indonesia. Akhirnya atas prakarsa kedua tokoh inilah, pada tanggal 23 Oktober 1951 terbentuklah organisasi bola basket Indonesia dengan nama "Persatuan Basketball Seluruh Indonesia" yang saat ini lebih dikenal dengan singkatan PERBASI. Pada tahun 1955, namanya diubah dan disesuaikan dengan perbendaharaan bahasa Indonesia menjadi "Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia", dengan singkatan yang sama yaitu PERBASI. (Marta Dinata 2006:10)

Dalam melaksanakan pembinaan organisasinya, PERBASI menganut suatu sistem vertikal berjenjang yang dimulai dari tingkat perkumpulan, pengurus cabang, pengurus daerah, sampai dengan pengurus besar PERBASI. Selain itu, PERBASI

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

hingga kini aktif melaksanakan kegiatan berupa kejuaraan daerah antar klub (Kejurda). Dengan semakin pesatnya animo masyarakat terhadap olahraga bola basket, maka semakin banyak perusahaan-perusahaan yang mau untuk mengelola klub basket dengan tidak mengesampingkan tujuan promosi dari *brand* yang dimilikinya, seperti klub bola basket Halim Kediri yang didukung sepenuhnya oleh PT. Gudang Garam Tbk., Bimasakti Malang oleh Avian Paint, atau Satria Muda Jakarta oleh Bank BRI dengan *brand* Britama-nya. Saat ini, selain bergulirnya kompetisi seperti KOBATAMA, Indonesia sendiri telah mengembangkan kompetisi antar klub professional yang dikenal sebagai "Indonesian Basketball League" atau disingkat IBL. Dengan sistim vertikal berjenjang yang dianut, maka tim-tim yang menjadi juara di KOBATAMA berhak memperoleh promosi/playoff untuk naik ke IBL. Demikian pula untuk dua tim terbawah di IBL, mereka diharuskan untuk menjalani playoff degradasi ke KOBATAMA. Hal ini membuat persaingan antar klub bola basket semakin menarik untuk dinikmati dan diminati.

Dunia olahraga, ternyata tidak dapat dilepaskan dari aspek-aspek psikologi yang selama ini kita pelajari. Aspek-aspek psikologis tersebut memiliki peranan yang berbeda-beda dalam setiap cabang olahraga yang dimainkan, namun dapat dikategorikan menjadi empat besar. Empat besar tersebut adalah psikologi atlet, psikologi pelatih, psikologi latihan (*exercise psychology*), dan psikologi lingkungan. Semua aspek tersebut memiliki hubungan timbal balik yang saling mempengaruhi satu sama lain. Keadaan psikologis seorang atlet akan berpengaruh terhadap *performance* yang ditunjukkan atlet tersebut di lapangan, begitu pula

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

sebaliknya baik atau buruknya *performance* seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan (percaya diri, minder, cemas). (Monty P. Satiadarma, 2002)

Psy war atau teror mental yang diterima seorang atlet di lapangan pada saat pertandingan dapat dikategorikan sebagai tekanan psikologis yang dapat memicu kecemasan pada atlet. Tekanan psikologis bagi atlet ini bisa bersifat besar maupun kecil tergantung dari jenis dan intensitas teror yang diterima atlet tersebut, serta kemampuan atlet untuk dapat beradaptasi dengan tekanan tersebut. Hal ini juga merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dan performa atlet secara eksternal, karena munculnya tekanan ini disebabkan oleh perlakuan yang dengan sengaja diberikan oleh pihak lawan. Misalnya: lawan dengan sengaja melakukan gerakan-gerakan yang bersifat provokatif pada anggota tim. Hal ini akan membuat konsentrasi tim menjadi terpecah antara usaha untuk mempertahankan performa permainannya dan mencoba mengendalikan diri untuk tetap tenang. Keadaan tersebut memiliki dampak yang berbeda-beda bagi anggota, karena seorang atlet memiliki ciri-ciri kepribadian yang berbeda satu sama lain. Untuk menghadapi dan mengatasi tekanan yang dilancarkan oleh lawan, maka seorang atlet harus mampu untuk mengendalikan dirinya dengan baik. Pengendalian diri bagi seorang atlet dalam pertandingan meliputi: konsentrasi untuk terus bermain sebagai tim, terus memotivasi diri untuk tampil baik, berpikiran positif, dan tidak cepat berpuas diri. (Marta Dinata 2006:39) Mengacu pada keadaan tersebut, maka pengaruh yang dihasilkan pada setiap atlet akan berbeda-beda. Jika seorang atlet mampu beradaptasi dan mengendalikan diri

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dengan baik, maka ia akan menunjukkan performa tanpa merasakan kecemasan akibat perlakuan *psy* war yang dilancarkan lawan. Namun jika ia tidak menguasai keempat aspek pengendalian diri seperti diatas, maka atlet tersebut akan kehilangan konsentrasi yang berujung pada meningkatnya kecemasan dan menurunnya performa permainan. Karena olahraga bola basket adalah olahraga tim, maka pengaruh tersebut akan terlihat dari permainan yang mereka lakukan. Nantinya keadaan ini akan dapat terlihat dari statistika pertandingan (*scoresheet, attempt* dan *scorer*), dan *game plan* yang mereka susun untuk bertanding (dapat dijalankan dengan baik sesuai keinginan pelatih atau tidak).

B. Rumusan Masalah

Dari uraian diatas maka dihasilkan rumusan masalah yaitu ”Apakah *psy war* dapat menyebabkan meningkatnya tingkat kecemasan pada atlet dan menurunkan performa bermain mereka?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *psy-war* yang diterima atlet bola basket dalam sebuah pertandingan, terhadap tingkat kecemasan dan performa di lapangan dalam sebuah pertandingan tersebut.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Khusus bagi subjek yang diteliti, dapat mengetahui tingkat kecemasan yang mereka alami, apakah kecemasan yang dialami termasuk dalam skala rendah sampai skala tinggi, sehingga menyebabkan terganggunya kegiatan yang mereka jalani. Diharapkan penelitian ini mampu mengungkap lebih dalam tentang kondisi kecemasan pemain bola basket dan pengaruhnya terhadap jalannya pertandingan atkibat *psy-war*/provokasi yang sering mereka alami dari tim lawan dalam pertandingan.

2. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat mengetahui hubungan atau korelasi antara teori yang terdapat dalam buku-buku maupun makalah yang membahas tentang kecemasan dengan kenyataan dan aplikasinya di lapangan, khususnya dalam bidang olahraga.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Psy War* (Teror Mental)

Psychological War atau teror mental atau provokasi, adalah upaya yang dilakukan untuk menyerang mental lawan sebelum atau pada saat laga. Perang psikologis ini dilakukan untuk menunjukkan (cenderung memamerkan) kekuatan diri sendiri, dan memiliki tujuan untuk membuat lawan kehilangan kepercayaan dirinya. Sebenarnya, strategi *psy war* ini sering dilakukan pada dua kubu yang sedang berperang dalam artian sesungguhnya. Mereka berusaha melakukan propaganda terhadap kekuatan yang dimiliki, dan dengan sengaja menyerang lawan dengan pernyataan-pernyataan yang dapat membuat kekuatan lawan menjadi goyah. (Xu Hezhen; 2000)

Psy war dalam dunia olahraga merupakan adaptasi dari keadaan di atas. Sebelum perang (baca: pertandingan) yang akan mempertemukan mereka di lapangan, maka kedua kubu akan saling berusaha untuk menjatuhkan kekuatan lawan dengan saling mengeluarkan sesumbar, yang terkadang dapat membuat 'telinga menjadi merah'. Xu Hezhen dalam tulisannya yang berjudul *Focus on Psychological War*, menyatakan bahwa *psy war* apapun bentuknya, baik itu verbal maupun propaganda kekuatan melalui unjuk kebolehan/kekuatan, jika terjadi sangat kuat dapat menyebabkan lawan menjadi ketakutan dan kehilangan rasa percaya diri. Akhirnya mereka akan merasa cemas saat berlaga dan membuat

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

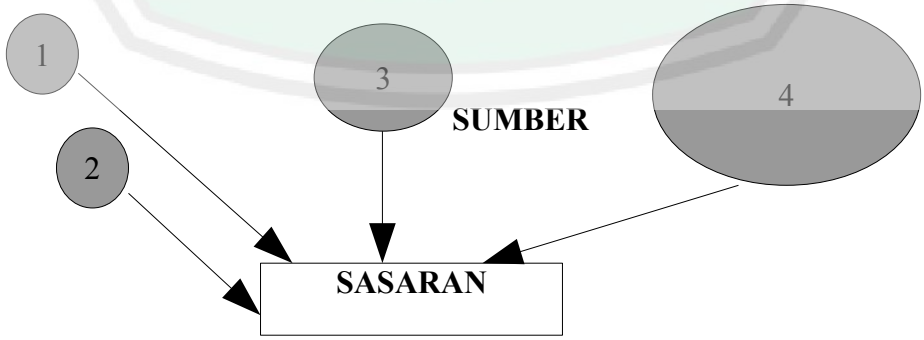
mereka menjadi lemah secara keseluruhan sehingga menjadi sangat mudah untuk dikalahkan.(Timothy L. Thomas, 2003:4)

Keadaan diatas sesuai dengan dalil teori pengaruh sosial yang mengutarakan bahwa walaupun istilah pengaruh sosial seringkali sebagai upaya langsung dan sengaja untuk mengubah keyakinan, sikap, atau perilaku, banyak bentuk pengaruh sosial adalah tidak langsung dan tidak disengaja. Semata-mata kehadiran orang lain dapat mempengaruhi diri kita selain dipengaruhi oleh norma sosial, aturan dan harapan implisit tentang bagaimana harus berpikir dan berperilaku. Teori pengaruh sosial menjelaskan banyak fenomena pengaruh sosial dengan menyatakan bahwa:

a. Pengaruh sosial atau efektifitas pengaruh pada individu sasaran meningkat bersamaan dengan meningkatnya jumlah, kesegeraan, dan kepentingan sumber pengaruh.

b. Pengaruh sosial suatu sumber pengaruh menurun bersamaan dengan meningkatnya jumlah, kesegeraan dan kepentingan sasaran. (Latane, 1981)

Berikut ini adalah ilustrasi dari hubungan pengaruh sosial:



Gambar 1. **Penggandaan pengaruh sosial.** *Pengaruh sosial suatu sumber) pengaruh (1-4) terhadap suatu sasaran meningkat jika jumlah sumber (jumlah lingkaran), kesegeraan sumber (jarak antara lingkaran sumber dan sasaran), dan kekuatan atau kepentingan sumber (ukuran lingkaran) meningkat. (dari Latane, 1981)*

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Kedua dalil atau teori tersebut dapat di-ilustrasikan sebagai berikut: saat membaca sebuah puisi di depan banyak orang, individu akan menilai dirinya sendiri semakin gelisah jika jumlah hadirin semakin banyak (Latane & Harkins, 1976). Orang gagap membaca di depan hadirin akan semakin gagap jika jumlah hadirin meningkat (Porter, 1939). Sedangkan jika orang mampu untuk menguasai dan mengerti akan kepentingan dari apa yang dilakukannya, maka secara perlahan ia akan terbiasa dan menganggap biasa terhadap jumlah hadirin.

Ilustrasi diatas juga terjadi dalam olahraga, khususnya bola basket. Dalam hal ini, keberadaan *psy war* kurang lebih sama dengan tekanan yang diakibatkan oleh jumlah hadirin yang banyak, karena keduanya memiliki sifat yang saling mempengaruhi sasaran dalam hal ini ialah subjek penelitian. Adapun dalam olahraga, *psy war* dapat dilakukan dalam tiga jenis, yaitu:

a. Sesumbar; pelatih, manajer, hingga pemain mengeluarkan pernyataan yang menunjukkan kekuatan mereka yang sangat kuat, hingga tak ada satupun lawan yang mampu mengalahkannya. Pernyataan yang diutarakan umumnya bersifat provokatif, sehingga terkadang mereka (kedua kubu) justru mengeluarkan pernyataan yang sama sekali tidak ada kaitannya dengan pertandingan yang akan mereka jalani, mis: bahwa pemain x hanyalah pemain yang mampu bermain bagus jika tanpa dilihat satupun penonton (yang berarti pemain tersebut tidak bisa melakukan apa-apa pada pertandingan penting yang akan mereka hadapi dan akan dilihat banyak orang). Namun, saat ini hal semacam ini sudah wajar dijumpai.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Adu sesumbar ini berlangsung melalui media massa, konferensi pers, maupun diutarakan secara langsung kepada tim lawan sebelum pertandingan dilaksanakan. (Suara Merdeka, 2001:Halaman Olahraga.mht)

b. Unjuk kekuatan sebelum pertandingan; tim dengan sengaja melakukan *promo* dengan bertandang ke tempat-tempat dimana banyak dijumpai massa (taman kota, mall, sarana publik lainnya). Disana mereka akan unjuk kebolehan (game show, coaching clinic) untuk menunjukkan pada lawan kekuatan yang mereka miliki saat ini. Kegiatan ini sekaligus bertujuan untuk menarik perhatian massa. Dengan begitu, maka massa akan melihat secara langsung kekuatan yang mereka miliki dan secara tidak langsung akan menjadi pendukung dari kubu mereka (semakin banyak pendukung, maka semakin percaya diri sebuah tim).

c. Intimidasi di dalam lapangan; tim lawan mengeluarkan ucapan maupun aksi yang cenderung provokatif dan mempengaruhi mental lawan. Misal: mengejek kemampuan individu atau mengkasari lawan bertanding.

Tingginya tekanan berupa *psy war* yang diberikan dalam pertandingan akan mempengaruhi hasil dari sebuah pertandingan. Tekanan yang diberikan akan mempengaruhi tingkat kecemasan dan performa mereka di lapangan. Jika mereka tidak mampu menerima dan mengelola efek dari perlakuan *psy war* yang dilancarkan tim lawan, maka mereka akan kesulitan untuk mengembangkan permainan. Namun, jika mereka mampu menerima dan memiliki kemapuan beradaptasi yang baik terhadap tekanan, maka mereka akan menjalani

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

pertandingan dengan semangat. Pada akhirnya, tim yang memiliki kemampuan fisik dan mental yang lebih baik akan mampu bermain lebih baik dan akhirnya keluar sebagai pemenang.

B. Kecemasan (*Anxiety*)

Kecemasan (*anxiety*) menunjuk kepada keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan, yang meliputi interpretasi subyektif dan *"arousal"* atau rangsangan fisiologis (misalnya bernafas lebih cepat, jantung berdebar-debar, berkeringat dingin). (Ollendick, 1985).

Secara definitif, kecemasan adalah reaksi emosional yang umum dan nampaknya tidak berhubungan dengan keadaan atau stimulus tertentu. Cattell & Scheier (1961); Spielberger (1972) menggambarkan kecemasan sebagai *state anxiety* atau *trait anxiety*, dengan penjelasan sebagai berikut:

a. *State anxiety* adalah reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu, yang dirasakan sebagai suatu ancaman. Contohnya mengikuti ujian, terbang, atau kencan pertama. Keadaan ini ditentukan oleh perasaan ketegangan yang subyektif.

b. *Trait anxiety* adalah ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman.

Kecemasan dapat dipicu oleh ketakutan. Rasa takut merupakan reaksi normal terhadap situasi nyata yang mengancam seseorang. Kecemasan dianggap

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

abnormal jika kecemasan itu terjadi dalam situasi yang dapat diatasi dengan sedikit kesulitan oleh kebanyakan orang. Artinya, jika kebanyakan orang lain dapat mengatasi suatu kesulitan yang sama dengan lebih mudah, sedangkan seseorang merasakan kesulitan itu sebagai masalah yang sangat besar yang dirasa membuat dirinya tidak mampu untuk mengatasinya, maka kecemasan yang dialami orang itu adalah kecemasan yang abnormal.

Cemas atau kecemasan atau *anxiety* dapat dikatakan normal jika :

1. Hampir seluruh atau sebagian besar orang lain juga mengalami kecemasan.

2. Individu itu sendiri tidak merasa terganggu secara emosional akan perasaan cemasnya. Maksudnya, ia tahu bahwa ia cemas hanya saja hal tersebut tidak membuatnya terkendali dalam menjalani aktivitas sehari-harinya, baik yang berkaitan dengan aktivitas belajar, pekerjaannya maupun dalam kehidupan sosial sehari-hari/ bergaul. Ia bisa tetap berkarya serta memahami dan mentaati peraturan atau norma sosial yang berlaku.

Jika ternyata individu mengalami hal yang justru sebaliknya, maka dapat dikatakan bahwa anxiety yang dialami tidak-normal.

1. Gambaran Tentang Kecemasan

Neale dkk (2001) mengatakan bahwa anxiety sebagai perasaan takut yang tidak menyenangkan dan *apprehension*, dapat menimbulkan beberapa keadaan psikopatologis sehingga mengalami apa yang disebut gangguan kecemasan atau

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

anxiety disorder. Walaupun sebagai orang normal, diakui atau tidak, kita bisa saja mengalami anxiety, namun anxiety pada orang normal berlangsung dalam intensitas atau durasi yang tidak berkepanjangan sehingga individu dapat tetap memberikan respon yang adaptif.

Untuk memahami anxiety yang mempengaruhi beberapa area dari fungsi-fungsi individu, Acocella dkk (1996) mengatakan bahwa anxiety seharusnya melibatkan atau memiliki 3 komponen dasar, yaitu :

1. Adanya ungkapan yang subjektif (*subjective reports*) mengenai ketegangan, ketakutan dan tidak adanya harapan untuk dapat mengatasinya.
2. Respon-respon perilaku (*behavioral responses*), seperti menghindari situasi yang ditakuti, kerusakan pada fungsi bicara dan motorik, dan kerusakan tampilan untuk tugas-tugas kognitif yang kompleks.
3. Respon-respon fisiologis (*physiological responses*), termasuk ketegangan otot, peningkatan detak jantung dan tekanan darah, nafas yang cepat, mulut yang kering, dan diare.

2. Faktor Kognitif

a. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut.

Orang dengan gangguan-gangguan kecemasan sering kali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan sering kali dialami dalam situasi-situasi pembangkit kecemasan (Rahman, 1994). Orang yang fobia ular, misalnya mungkin berharap

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

akan gemetar ketika berhadapan dengan seekor ular.

b. Keyakinan yang s*elf-defeating* atau irasional.

Pikiran-pikiran Self-Defeating dapat meningkatkan dan mengekalkan gangguan-gangguan kecemasan dan fobia. Bila berhadapan dengan stimuli pembangkit kecemasan, orang mungkin berfikir, " saya harus keluar dari sini". Pikiran-pikiran semacam ini mengintensifikasi keterangsangan otonomik; mengganggu rencana, memperbesar aversivitas stimuli, mendorong tingkah laku menghindar, dan menurunnya harapan untuk self-afficacy sehubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan situasi.

c. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman .

Suatu sensitivitas berlebih terhadap sinyal ancaman adalah ciri utama dari gangguan-gangguan kecemasan. Orang-orang dengan fobia mempersepsikan bahaya pada situasi-situasi yang oleh kebanyakan orang dianggap aman, seperti menaiki elevator atau mengendarai mobil melalui jembatan.. kita semua memiliki sistem alarm internal yang sensitive terhadap sinyal ancaman. Orang zaman sekarang yang mempunyai gangguan kecemasan mungkin telah mewarisi alarm internal yang sangat sensitive yang menjadikan mereka luar biasa responsive terhadap sinyal-sinyal ancaman.

d. Sensitivitas kecemasan.

Sensitivitas Kecemasan biasanya didevinisikan sebagai ketakutan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

terhadap kecemasan dan simtom-simtom yang terkait dengan kecemasan. Orang yang taraf sensitivitasnya tinggi terhadap kecemasan mempunyai ketakutan terhadap ketakutan itu sendiri. Mereka takut terhadap emosi-emosi mereka atau takut bahwa keterangsangan tubuh yang diasosiasikan denga keadaan tersebut akan menjadi tidak terkendal, mengakibatkan konsekuensi yang merugikan, seperti menderita gangguan jantung.

e. Salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh.

Para teoritikus kognitif menunjukkan peran dari salah interpretasi yang membawa bencana seperti peran palpitasi jantung, pusing tujuh keliling, kepala enteng, dalam eskalasi dari simtom-simtom panic menjadi serangan panik yang parah. Sinyal-sinyal tubuh ini dapat muncul sebagai konsekuensi dari hiperventilasi yang tidak terdeteksi, perubahan suhu atau reaksi terhadap obat atau pengobatan tertentu. Pada individu yang mudah panic, sinyal-sinyal tubuh ini dianggap sebagai sesuatu yang mengerikan, sehingga menjadi pendorong timbulnya serangan panic.

f. *Self-efficacy* yang rendah.

Bila seseorang tidak punya kemampuan untuk menanggulangi tantangan-tantangan penuh stress yang duhadapi dalam hidupnya, maka seseorang itu akan merasa cemas bila berhadapan dengan tantangan-tantangan itu. Sebaliknya, bila orang itu merasa mampu melakukan tugas-tugasnya, maka tidak akan dihantui oleh kecemasan atau rasa takut bila orang itu berusaha melakukannya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

3. Faktor Biologis.

a. Faktor-faktor genetis.

Faktor-faktor genetis tampak mempunyai peran penting dalam perkembangan gangguan-gangguan kecemasan, termasuk gangguan panik, gangguan kecemasan menyeluruh, gangguan obsesif-kompulsif, dan gangguan fobia. Penelitian juga telah mengkaitkan suatu gen dengan Neurotisisme, suatu trait kepribadian yang mungkin mendasari kemudahan untuk berkembangnya gangguan-gangguan kecemasan . para peneliti telah memperkirakan bahwa separoh variabilitas dari masyarakat dalam populasi umum yang mempunyai trait mendasar ini berasal dari faktor-faktor genetic, dan faktor lingkungan menjelaskan yang separohnya lagi.

b. Neurotransmiter.

Sejumlah neurotransmitter berpengaruh pada reaksi kecemasan. Ketidak teraturan atau disfungsi dalam reseptor serotonin dan norepinephrine di otak juga memegang peran dalam gangguan-gangguan kecemasan. Hal ini mungkin dapat menjelaskan mengapa obat-obat anti depresi yang mempengaruhi sistem neurotransmitter ini sering kali mempunyai efek menguntungkan dalam menangani beberapa tipe gangguan kecemasan , termasuk gangguan panic.

c. Aspek-aspek biokimia pada gangguan panik.

Komponen fisik yang kuat dalam pada gangguan panic telah membawa beberapa teoretikus untuk berspekulasi bahwa serangan-

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

serangan panik mempunyai dasar biologis, kemngkinan melibatkan sisten alarm yang disfungsional di otak. Psikiater Donal Klien mempunyai pendapat bahwa kerusakan dalam sistem alarm respiratori otak menyebabkan individu-individu yang mudah panic cenderung untuk menunjukkan reaksi tubuh yang berlebihan terhadap sinyal-sinyal kekurangan udara yang barangkali terjadi karena ada sedikit perubahan pada taraf karbon dioksida dalam darah.

d. Aspek-aspek biologis dari gangguan obsesif-kompulsif. Model biologi lain yang akhir-akhir ini mendapat perhatian mengatakan bahwa gangguan obsesif-kompulsif dapat melibatkan keterangsangan yang meninggi dari apa yang disebut sebagai sirkuit cemas, suatu jaringan neural di otak yang ikut serta dalam memberi sinyal bahaya. Pada OCD, otak dapat secara konstan mengirim pesan bahwa ada sesuatu yang salah dan memerlukan perhatian segera. Hal ini membawa kepada pikiran-pikiran kecemasan obsesional dan tingkah laku kompulsif repetitif.

Akhirnya, *anxiety* menjadi gangguan dan diagnosa *anxiety disorder* dapat ditegakkan ketika individu menyatakan bahwa ada perasaan cemas yang secara nyata dialami secara subjektif dan hal ini mengganggu aktivitas sehari-hari serta menimbulkan beberapa respon fisiologis yang tidak nyaman. *Anxiety* dapat dialami dalam beberapa cara yang variatif.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

4. Jenis-jenis Kecemasan

Untuk dapat memahami *anxiety disorder* secara menyeluruh maka menurut Neale dkk (2001) ada 6 kategori utama yang termasuk di dalamnya, yaitu terdiri dari:

a. *Panic Disorder*, yang umumnya diawali dengan *panic attacks* atau serangan panik berulang yang ditandai dengan adanya gejala fisiologis, seperti pusing, detak jantung yang cepat, gemetar, perasaan tercekik dan ketakutan 'menjadi gila' atau 'mau mati'.

b. *Generalized Anxiety Disorder* dikarakteristikan dengan kekhawatiran yang tidak dapat dikuasai dan menetap, biasanya terhadap hal-hal yang sepele/ tidak utama.

c. *Phobia* yaitu perasan takut dan menghindar terhadap objek atau situasi yang realitanya atau kenyataannya tidak berbahaya.

d. *Obssessive-Compulsive Disorder* ditandai dengan adanya ide-ide dalam pikiran yang muncul secara berulang-ulang dan tidak terkendali, serta menimbulkan perilaku yang berulang atau adanya tindakan mental.

e. *Post Traumatic Stress Disorder* merupakan akibat dari pengalaman traumatik dari suatu kejadian disertai gejala peningkatan arousal dan dorongan kuat untuk menghindari stimulus yang berhubungan dengan trauma tersebut.

f. *Acute Stress Disorder*, gejalanya sama dengan *posttraumatic stress disorder* yang terjadi secara langsung dan bertahan selama 4 minggu

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

atau kurang.

Sedangkan yang diajukan oleh Acocella dkk (1996) adalah adanya 3 pola dasar dalam memahami gejala-gejala *anxiety disorder* yang dialami oleh seseorang, yaitu yang berkaitan dengan *panic disorder* dan *generalized anxiety disorder*, *phobias* serta *obsessive compulsive disorder*. Secara umum dikatakan bahwa kecemasan pada penderita *panic disorder* dan *generalized anxiety disorder* tidak terfokus: "*..either it is with the person continually or it seems to descend 'out of nowhere', unconnected to any special stimulus."*

Pada *phobia*, ketakutan muncul/ ditimbulkan oleh suatu objek atau situasi yang diidentifikasikan sebagai hal yang menakutkan, walaupun sebenarnya baik objek maupun situasi itu sendiri tidaklah menakutkan. Sementara pada penderita *obsessive compulsive disorder*, kecemasan muncul ketika ia tidak mampu memutuskan kaitan antara munculnya pemikiran-pemikiran secara intens dengan/ atau tidak diikuti dengan memunculkan perilaku-perilaku tertentu yang sulit untuk dikontrol.

C. Performa Atlet

Persyaratan-persyaratan fisik sangat dibutuhkan untuk bermain basket pada tingkat persaingan yang tinggi dan lebih dari yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari, bahkan melampaui yang diperlukan oleh jenis olahraga yang lainnya, kebugaran dasar tidak akan mampu melakukannya. Kelenturan yang baik, kekuatan perut, dan punggung bawah adalah tiga hal yang sangat penting. Tetapi

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

hal tersebut tidak cukup, anda juga harus membentuk atribut-atribut kinerja fisik yang telah ditingkatkan. Marta Dinata (2006:25) mengutarakan keahlian fisik lainnya yang diperlukan untuk menjadi pemain basket yang andal antara lain:

a. kecepatan
b. tenaga atau kekuatan
c. ketangkasan
d. koordinasi

a. Kecepatan

Kecepatan, kegesitan, dan kemampuan lompatan adalah keahlian-keahlian fisik yang sering dianggap berharga dalam olahraga bola basket. Pemain yang terlihat tenang dan dapat sewaktu-waktu 'meledak' di lapangan dibandingkan dengan teman-temannya adalah orang yang pada umumnya unggul dalam olahraga, mereka telah membentuk keahlian-keahlian dalam gerakan-gerakan dasar yang tinggi membuat mereka mampu bergerak dari titik A ke titik B dengan sangat cepat. Jarak ini mungkin hanya selangkah dari lantai ke ring, dari *baseline* ke *baseline* dan seterusnya. Kecepatan memiliki dua komponen dasar, yaitu jumlah jarak dalam setiap langkah (*stride length*), dan jumlah langkah yang dilakukan per satuan waktu (*stride frequency*). Irama ketika atlet menggerakkan lengan dan kakinya, dan jarak dalam setiap langkah, menentukan kecepatan seorang atlet. Idealnya, seorang pemain akan mencapai rata-rata frekuensi tertinggi dalam sebuah langkah. Inilah gerakan sebenarnya dibandingkan dengan lari sprint seperti gerakan ke samping, ke belakang, dan kombinasi.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. Tenaga

Hal penting dalam keberhasilan prestasi olahraga adalah meningkatkan tenaga. Dalam basket, dimana semua perlengkapan antara dua pemain sama, atlet yang lebih unggul/kuat biasanya menang. Rumus untuk menentukan tenaga ialah:

Tenaga=Gaya x Jarak/waktu

Yang dimaksud rumus diatas secara sederhana yaitu untuk menjadi pemain basket yang lebih kuat, anda perlu menggunakan usaha secara maksimal dalam jumlah waktu yang sesingkat mungkin. Tenaga dapat didefinisikan sebagai jumlah maksimal dari gaya otot yang mampu dihasilkannya, jadi tenaga berperan penting dalam persamaan tenaga. Bagaimanapun juga para pelatih dan pemain masih berbuat kesalahan dengan yang disebut kekuatan dan tenaga, dan juga mengartikan tenaga secara salah dengan berapa berat beban yang dapat diangkat oleh seorang pemain. Hal ini bukanlah ukuran tenaga tetapi merupakan penunjuk akan kekuatan yang mutlak, dan tidak akan berarti apabila tidak siap untuk digunakan di lapangan bola basket. Sebaliknya, atlet yang kuat mampu untuk menggabungkan usaha maksimum dengan kecepatan gerakan, tenaga yang siap 'meledak' juga disebut dinamis atau kekuatan fungsi dan seharusnya merupakan tujuan setiap program latihan.

c. Ketangkasan

Berhubungan erat dengan keseimbangan, ketangkasan menuntut para atlet untuk meningkatkan perubahan-perubahan gravitasi dari dalam pusat tubuh bilamana

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

melihat penyimpangan-penyimpangan pada sikap gerakan tubuh mereka. Ketangkasan adalah kemampuan untuk mengubah arah tanpa mengurang kecepatan. Kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat menjelaskan bagaimana seorang peloncat tinggi mampu melompat dengan sangat tinggi, peloncat tinggi memulai kecepatannya ketika masa awal dan kemudian memindahkan kecepatan horizontal ke arah vertikal dalam dua langkah cepat utama terakhir sebelum melompat, sifat-sifat yang sama dapat digunakan dalam gerakan-gerakan di lapangan basket.

d. Koordinasi

Sering dianggap sebagai sinonim ketangkasan, koordinasi adalah kemampuan untuk mengatur seluruh komponen kebugaran dan atribut fisik. Koordinasi melibatkan konsep sinergi, sinergi berarti kesatuan seluruh produk lebih besar dibandingkan jumlah bagian-bagiannya. Konsep ini sesuai dengan metode pengajaran seluruh/sebagian dari keahlian olahraga.

Keempat aspek ini mewakili kemampuan atau performa keseluruhan seorang atlet bola basket saat berlaga di lapangan. Performa yang tinggi akan menghasilkan permainan yang baik yang memiliki pengaruh pada prosentase dalam usaha mencetak angka, karena bola basket ialah bagaimana seorang pemain mampu melakukan *defense* yang baik dan mencetak angka dari *offense* dengan baik pula.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

D. Peranan Kepribadian Bagi Atlet Pemula Bola Basket

Sudah menjadi kesepakatan bersama bahwa untuk meningkatkan prestasi seorang atlet bukan hanya dilihat dari segi kemampuan fisiknya saja, namun juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikis dari seorang atlet itu sendiri. Demikian pula yang terjadi dalam cabang olahraga bola basket. Bola basket, selain menuntut ketrampilan dan kemampuan fisik yang prima, dilain sisi juga membutuhkan kestabilan dan kematangan psikologis. Hal ini dapat secara jelas dilihat pada seorang atlet yang akan melakukan *shooting* ke keranjang yang apabila ia mengalami gangguan terhadap psikisnya, maka muncul kemungkinan tembakannya tidak akan berhasil. Namun, jika atlet tersebut memiliki kestabilan dan kekuatan psikis yang baik, maka ia akan dengan tenang melepaskan tembakan dan memiliki kemungkinan berhasil jauh lebih baik.

Masalah kepribadian merupakan permasalahan yang sangat kompleks, karena hal ini mencakup tingkah laku manusia. Pada dasarnya, seorang atlet tidak dapat dipisahkan dengan kepribadiannya, karena manusia dengan segala potensinya merupakan suatu kesatuan yang utuh. Dengan kata lain, kepribadian merupakan salah satu aspek penting yang dapat mempengaruhi tingkah laku atlet itu sendiri.

Marta Dinata (2006) mengutarakan ciri-ciri kepribadian yang harus dimiliki oleh seorang atlet pada cabang olahraga bola basket dalam upayanya untuk mencapai penampilan dan prestasi puncak sesuai dengan yang akan dibahas pada bab ini mencakup enam hal, yaitu:

a. *Toughmindedness* (tidak cepat putus asa)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

b. *Over achiever* (memiliki target lebih)

c. Ketegangan/kecemasan

d. Kepercayaan diri

e. Status kognitif

f. Agresif

1. Ciri-Ciri Kepribadian Atlet

a. *Toughmindedness* (tidak cepat putus asa)

Seorang atlet cabang olahraga bola basket seharusnya memiliki kepribadian yang tidak mudah putus asa, karena sering dijumpai pada saat latihan maupun pada saat pertandingan berlangsung, terkadang seorang atlet merasa kurang produktif dalam melakukan tembakan, atau selalu membuat kesalahan pada waktu dribbling maupun passing. Seorang atlet yang cepat putus asa tentu akan merasa dirinya memiliki gangguan. Jika hal ini dibiarkan berlanjut, kemungkinan atlet tersebut akan mengalami frustasi kemudian menjadi kurang percaya diri. Hal ini akan menghalangi kemampuan dan prestasi atlet itu sendiri. Oleh karena itu, seorang atlet yang memiliki sifat tidak mudah berputus asa, di dalam lapangan ia akan senatiasa menunjukkan permainan yang penuh semangat dan tidak mengenal lelah.

b. *Over Achiever* (memiliki target lebih)

Sikap dalam kepribadian ini sangat dibutuhkan dalam olahraga bola basket dan menjadi modal yang sangat besar bagi seorang atlet. Karena dengan sikap ini

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

seorang atlet akan merasa dirinya mampu untuk melakukan yang terbaiktanpa melihat siapa yang harus dihadapi dalam pertandingan.

Sikap semacam ini dapat dikatakan sebagai sikap mental juara. Di dalam diri atlet tersebut ada sebuah kelebihan, sehingga walaupun lawan yang akan dihadapi adalah setingkat atau lebih ia akan selalu memiliki keyakinan untuk dapat tampil baik dan memperoleh kemenangan. Oleh karena itu, ia akan terus mengejar ketertinggalannya atas tim lawan dan pada saatnya ia akan berusaha memenangkan pertandingan tersebut.

c. Ketegangan/Kecemasan

Jika ada atlet yang mengalami ketegangan atau kecemasan paling banyak, maka atlet tersebut ialah seorang atlet pemula. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman bertanding, serta belum terlalu berkembangnya kemampuan teknik yang dimilikinya dalam menghadapi pertandingan. Dengan kata lain, ketegangan maupun kecemasan dari seorang atlet dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Adapun faktor internal yang mempengaruhi ketegangan/kecemasan seorang atlet meliputi:

a. Atlet sangat mengandalkan kemampuan individunya, sehingga ketika ia harus menghadapi lawan yang memiliki kemampuan yang lebih baik darinya ia akan merasa terdesak dan selanjutnya tidak mampu lagi untuk mengusai situasi dalam jalannya pertandingan.

b. Atlet memiliki perasaan telah bermain baik sekali atau buruk sekali,

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

sehingga ada perasaan bahwa dirinya tidak bermain seperti biasanya dan akibatnya ia menjadi hilang konsentrasi saat bermain.

c. Adanya pikiran negatif akibat dicemooh atau dimarahi. Dicemooh atau dimarahi akan menimbulkan reaksi berupa tekanan psikologis yang dapat menimbulkan frustasi yang dapat mengganggu penampilannya.

d. Adanya pikiran puas diri, dimana dirinya dituntut oleh dirinya sendiri untuk mewujudkan sesuatu yang mungkin berada di luar kemampuannya.

Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi ketegangan/kecemasan seorang atlet meliputi:

a. Rangsangan yang membingungkan.

Hal semacam ini biasanya bersumber dari komentar para *officials* yang merasa memiliki kompetensi, baik atas koreksi, strategi, maupun taktik yang harus dilakukan serta petunjuk lainnya kepada atlet.

b. Pengaruh massa, dalam hal ini adalah penonton.

Massa dapat mempengaruhi kestabilan mental seorang atlet, karena mereka memainkan peranan penting dalam menciptakan suasana pertandingan. Mereka dapat menjadi pendukung atlet saat ia bermain bagus, atau justru memberikan tekanan jika atlet tersebut merupakan lawan dari tim yang didukung atau atlet tersebut bermain buruk dengan membuat banyak kesalahan.

c. Saingan yang bukan tandingan.

Atlet yang mengetahui bahwa lawan yang akan dihadapi adalah pemain dengan peringkat yang lebih tinggi di atasnya atau lebih unggul darinya, akan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

memunculkan pengakuan dalam diri atlet tersebut bahwa ia tidak mampu mengimbangi atau untuk dapat mengalahkan lawan. Situasi ini akan menyebabkan berkurangnya kepercayaan diri sendiri, dan setiap kali ia berbuat kesalahan maka ia akan semakin menyalahkan diri sendiri.

d. Kehadiran atau ketidakhadiran pelatih.

Atlet yang memiliki hubungan personal dengan pelatih selama ia berlatih akan mengharapkan kehadiran pelatihnya selama ia bertanding. Tidak hadirnya pelatih yang sangat diharapkan oleh atlet akan berpengaruh kurang menguntungkan bagi penampilan atlet tersebut. Hal ini dapat disebabkan karena atlet merasa dirinya tidak memperoleh dukungan pada saat ia butuhkan. Sebaliknya, ada beberapa atlet yang tidak senang akan kehadiran pelatih di samping lapangan saat ia bertanding. Dalam hal ini pelatih harus cepat memahami agar tidak menimbulkan perasaan yang menggangu pada diri atletnya.

Selain uraian diatas, faktor dari luar yang dapat menimbulkan ketegangan atau kecemasan dapat pula berasal dari lapangan, tempat bertanding, cuaca, fasilitas/kelengkapan pendukung, dan lain sebagainya.

Adapun gejala yang ditimbulkan oleh ketegangan/kecemasan ini dapat dibedakan atas dua macam, yaitu:

1. Gejala fisik
2. Gejala psikis

1. Gejala Fisik

a. Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

tidak tenang dan sulit tidur.

b. Terjadi penegangan pada otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas baik atas maupun bawah.

c. Terjadi perubahan irama pernafasan.

d. Terjadi kontraksi otot setempat pada dagu, sekitar mata dan rahang.

2. Gejala Psikis

a. Gangguan pada perhatian dan konsentrasi

b. Perubahan emosi

c. Menurunnya rasa percaya diri

d. Munculnya obsesi

e. Hilangnya motivasi

Dari beberapa dampak negatif yang diakibatkan oleh pengaruh ketegangan atau kecemasan, sebenarnya ada beberapa dampak positif yang dihasilkan. Dalam keadaan tertentu ketegangan atau kecemasan dapat member keuntungan bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Hal ini disebabkan karena dengan ketegangan yang ditimbulkan, mental seorang atlet disiapkan untuk mampu menghadapi situasi dalam pertandingan. Semakin sering ia memperoleh ketegangan atau kecemasan dalam pertandingan, maka ia akan semakin matang untuk melatih mentalnya dalam menghadapi pertandingan-pertandingan yang akan dijalani.

d. Percaya Diri

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Keberhasilan atau kegagalan yang dialami seorang atlet akan mempengaruhi rasa percaya dirinya. Kegagalan yang berlangsung terus-menerus akan memperendah rasa percaya dirinya. Begitu pula sebaliknya, keberhasilan-keberhasilan yang diperolehnya akan mningkatkan rasa percaya dirinya. Dalam hal ini, manajer dan pelatih harus mampu membantu pemain untuk memahami prestasinya secara obyektif realistik.

Kepercayaan diri dari seorang atlet sangat dipengaruhi oleh kondisi dan kemampuan atlet itu sendiri. Oleh karena itu, seorang atlet harus bias menilai kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan lawannya, sehingga ia sendiri bias menilai dirinya sendiri untuk dapat menambah rasa percaya diri yang dimilikinya, tanpa terlalu banyak dipengaruhi oleh factor-faktor penghambat dalam setiap pertandingan.

Hal ini dapat dilihat pada permainan bola basket, dimana seorang pemain yang ukuran badannya kecil berhadapan dengan pemain yang memiliki ukuran badan dan tinggi yang jauh melampauinya, maka ia harus mengetahui kelemahan-kelemahan apa saja yang dimiliki oleh lawannya tadi dan mengetahui kelebihan-kelebihan apa saja yang ia miliki untuk dapat berhadapan dengannya, sehingga ia tidak perlu khawatir apabila dalam pertandingan ia harus menghadapi situasi seperti itu. Dengan demikian rasa percaya dirinya tetap ada.

e. Status Kognitif (Intelegensi)

Pada setiap pertandingan dimana terdapat dua tim yang akan saling berhadapan, maka biasanya yang paling sering dibicarakan adalah permasalahan tentang taktik yang akan digunakan oleh kedua tim saat pertandingan nanti,

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

bahkan sering terjadi istilah perang urat syaraf dari kedua tim tersebut. Hal ini terjadi karena seringkali kemenangan dari suatu regu akan ditentukan oleh taktik yang diterapkan dalam pertandingan yang dilakukan, bahkan sering dijumpai dimana suatu tim yang dianggap lemah dapat mengalahkan tim yang diunggulkan disebabkan karena taktik yang diterapkan dalam permainan tidak sesuai atau si atlet tidak mampu menerapkan taktik yang diinginkan pelatihnya.

Harus disadari bahwa taktik yang dicanangkan oleh pelatih akan dapat terlaksana dengan baik dan efektif sangat tergantung dari tingkat intelegensi dari seorang atlet yang mengaplikasikannya dalam lapangan. Bagi seorang atlet yang memiliki intelegensi yang baik, ia tidak akan merasa tertekan atau merasa kebingungan bila disuruh mengubah taktik yang dilakukan, bahkan sangat diharapkan atlet tersebut dapat menyesuaikan diri dengan lawan yang dihadapai dengan baik meski keadaannya akan selalu berbeda dan berubah-ubah.

Bagi seorang atlet yunior pada cabang olahraga bola basket sangat diperlukan rangsangan-rangsangan agar intelegensinya dapat berfungsi dengan baik. Belajar dari pengalaman yang diperoleh melalui latihan-latihan maupun pertandingan-pertandingan yang pernah dilakukan merupakan salah satu cara yang efektif selain dari pendidikan formal yang didapatnya di sekolah atau perguruan tinggi. Apabila pendidikan formal tidak dapat diikuti, maka jalan lain yang bias dilakukan agar terjadi rangsangan pada tingkat intelegensi atlet adalah dengan melakukan diskusi-diskusi yang ada hubungannya dengan permainan yang dilakukan, membaca, atau menonton film yang memiliki proses berpikir di dalamnya.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

f. Agresif

Agresifitas berhubungan erat dengan kekerasan fisik yang bertujuan mengurangi kondisi fisik lainnya agar dapat memastikan kemenangan. Kekerasan fisik sering berkaitan dengan pelanggaran terhadap peraturan permainan dan pertandingan, terutama pada cabang olahraga bola basket. Agresifitas dapat diartikan sebagai suatu pola tingkah laku usaha yang ditandai keberanian dan semangat tinggi untuk mengejar suatu tujuan. Agresifitas merupakan pola tingkah laku permusuhan yang bias diwujudkan dalam bentuk mempermainkan, atau menggoda orang lain.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa agresifitas seseorang dapat dibagi dua, yakni agresifitas yang bersifat negatif dan agresifitas yang bersifat positif. Agresifitas yang bersifat negatif lebih mengarah ke upaya-upaya untuk merusak, seperti berusaha mencederai lawan. Sedangkan agresifitas yang bersifat positif lebih mengarah kepada prestasi, seperti pengerahan kekuatan dan tenaga ketika bermain, sehingga lawan tidak mampu untuk membendung setiap gerakan yang akan dilakukan, baik ketika menyerang ataupun bertahan. Agresifitas adalah dorongan alami yang wajar dan perlu penyaluran untuk mencegah timbulnya kecenderungan permusuhan. Supaya kecenderungan bisa dinetralisasikan, agresifitas harus diarahkan ke tujuan-tujuan yang tidak membahayakan dan aman.

E. Pengaruh Psy War terhadap Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Dalam Pertandingan

Psy war yang diterima seorang atlet di lapangan, merupakan hal yang biasa terjadi. Tekanan dari luar seperti dari penonton dan tuntutan pelatih, adalah contoh tekanan lain yang diterima atlet dalam suatu pertandingan selain *psy war* yang ia dapatkan dari lawan. Pada pertandingan yang berlangsung ketat, kemampuan fisik dan *skill* saja tidak akan membuat tim menjadi unggul, jika lawan memiliki kemampuan yang lebih untuk mengendalikan pertandingan lewat mental yang lebih baik. *Psy war* merupakan upaya-ipaya yang dilakukan dengan tujuan merusak mental lawan, sehingga mereka akan kehilangan konsentrasi dan akhirnya tidak mampu melangsungkan pertandingan sebagaimana biasanya.

Tingkat kecemasan atlet berbeda-beda dalam menyikapi tekanan *psy war* ini. Hal itu dipengaruhi oleh kematangan kepribadian dan jam terbang yang tinggi. Sesuai dengan teori kepribadian diatas yang menyebutkan bahwa seorang atlet setidaknya harus memenuhi enam persyaratan utama, maka tekanan berupa *psy war* ini adalah merupakan ujian bagi mereka. Seorang atlet yang masih baru dan memiliki jam terbang rendah akan mengalami kesulitan dengan pertandingan dengan *psy war* di dalamnya.

Hal yang sama juga tampak papa performa yang mereka tunjukkan di lapangan saat bertanding. Seorang atlet dituntut untuk mampu bermain stabil, tidak terlalu berlebihan dan tidak bermain terlalu jauh di bawah standar permainan. *Psy war* yang dilancarkan kepada mereka, akan memberikan pengaruh untuk mengacaukan performa mereka di lapangan. Pemain yang kurang memiliki ketenangan akan mudah ‘tersulut’ atau terpancing, kemudian ia akan kehilangan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

konsentrasi dan cenderung bermain secara individu dan tidak bermain secara tim. Hal ini tentu akan sangat merugikan tim karena pada dasarnya bola basket merupakan olehraga permainan yang membutuhkan kerjasama tim yang kuat untuk mampu memenangkan pertandingan selain kemampuan individu.

F. Hipotesis

Keempat teori diatas memiliki hubungan timbal balik yang saling mempengaruhi. Tekanan yang terjadi akibat pengaruh psy war dapat mempengaruhi tingkat kecemasan dan performa atlet yang bertanding dengan situasi ini. Namun, psy war yang diterima oleh seorang atlet belum tentu meningkatkan kecemasan mereka secara langsung. Peningkatan atau penurunan tingkat kecemasan dan performa mereka dipengaruhi oleh dinamika kepribadian masing-masing atlet.

Berdasarkan hal tersebut maka dapat dibuat hipotesis sebagai berikut:

a. Hipotesis Mayor

Terdapat/ada pengaruh *psy war* terhadap tingkat kecemasan dan performa atlet dalam pertandingan.

b. Hipotesis Minor

1. Terdapat/ada pengaruh *psy war* terhadap tingkat kecemasan atlet.
2. Terdapat/ada pengaruh psy war terhadap performa atlet.
    a. Terdapat/ada pengaruh psy war terhadap *free throw percentage* atlet.
    b. Terdapat/ada pengaruh psy war terhadap *two point shots*

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

percentage atlet.

c. Terdapat/ada pengaruh psy war terhadap *two point shots* *percentage* atlet.

d. Terdapat/ada pengaruh psy war terhadap *overall points made* atlet.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen, dimana peneliti menyiapkan satu kelompok eksperimen yang akan diberi perlakuan dan satu kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Kedua kelompok tersebut merupakan satu tim bola basket yang beranggotakan beranggotakan dua belas orang, yaitu lima pemain inti dan tujuh pemain cadangan. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberi perlakuan *psy war* (provokasi) selama pertandingan berlangsung, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberi *psy-war* dalam sebuah pertandingan. Karena tujuan penelitian ini ingin mengukur tingkat kecemasan dan performa tim sebagai sebuah kesatuan, maka tim yang sama melakukan dua kali pertandingan untuk pengukuran.

Peneliti mengambil sampel dari salah satu sekolah menengah umum yang berada di kota Malang, yaitu SMUN 4 Malang yang memiliki sebuah tim bola basket yang cukup berprestasi. Dalam pemberian perlakuan peneliti membutuhkan waktu kurang lebih dua bulan. Dalam pemberian perlakuan *psy-war* pada pertandingan, peneliti terjun langsung dalam eksperimen ini dengan menggunakan metode eksperimen *treatment by subject* dimana satu kelompok subjek diberi dua perlakuan. Tim/subjek penelitian melangsungkan dua kali pertandingan pada dua waktu yang berlainan. Pada pertandingan yang satu, tidak diberikan perlakuan (pertandingan biasa/*sparring game*). Sedangkan pada pertandingan kedua (dalam

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

waktu yang jauh dari pertandingan pertama) perlakuan berupa psy war diberikan pada subjek penelitian.

B. Definisi Operasional

Definisi operasional, adalah definisi yang bermakna tunggal atau definisi yang dimaksud oleh peneliti dalam melakukan eksperimennya. Dalam penelitian yang dilakukan, definisi operasional adalah sebagai berikut:

1. *Psy War*

Serangan psikologis yang dilakukan secara verbal ataupun non-verbal yang bertujuan untuk mengganggu konsentrasi dan mental lawan, sebelum suatu pertandingan berlangsung.

Adapun dalam penelitian ini, jenis-jenis *psy war* dikhususkan pada jenis yang hanya dilakukan dari satu pemain ke pemain lawannya secara langsung. Hal ini dilakukan mengingat banyaknya jenis *psy war* yang dapat dilancarkan dari luar, seperti penonton dan pelatih lawan. Jenis tersebut antara lain:

a. Serangan verbal, meliputi kata-kata yang bersifat provokatif, menjatuhkan, dan mengancam selama pertandingan berlangsung saat lawan menguasai bola.

b. Serangan non-verbal, meliputi gerakan-gerakan yang memancing dan mengandung unsur yang bersifat provokatif, menjatuhkan, dan mengancam. Gerakan-gerakan tersebut yaitu: *crossover* (memantulkan bola diantara dua kaki), *no look pass* (mengoper dengan tetap memandang lawan dan tidak melihat kawan yang akan menerima

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

operan), *body bumping/full body charging* (kontak badan yang keras namun masih bersifat legal).

Dalam penelitian ini kedua jenis serangan ini digunakan, namun untuk serangan non-verbal lebih diutamakan untuk memudahkan aplikasinya di lapangan.

2. Kecemasan

Kegelisahan, kekhawatiran terhadap sesuatu yang akan terjadi atau suatu perasaan tidak nyaman yang dialami atlet ketika bertanding, dan dalam penelitian ini diukur dengan angket kecemasan.

3. Performa Anggota Tim Bola Basket

Kemampuan bermain atlet yang ditunjukkan selama pertandingan dan diukur melalui hasil yang dapat dibuktikan secara statistik berupa prosentase memasukkan bola melalui tembakan bebas, tembakan dua angka, tembakan tiga angka, dan jumlah poin secara keseluruhan. Empat aspek tersebut dinilai mampu mewakili jalannya pertandingan dengan ukuran rata-rata pemasukan dan nilai/poin keseluruhan yang menentukan hasil akhir dari sebuah pertandingan. Keempat aspek tersebut ialah:

1. *Free Throw Percentage*; hasil bagi antara banyaknya jumlah percobaan tembakan bebas dengan jumlah tembakan bebas yang berhasil dicetak dalam sebuah pertandingan.
2. *2 Point Shots Percentage*; hasil bagi antara banyaknya jumlah percobaan tembakan dua angka dengan jumlah tembakan dua angka yang berhasil dicetak

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dalam sebuah pertandingan.

3. *3 Point Shots Percentage*; hasil bagi antara banyaknya jumlah percobaan tembakan tiga angka dengan jumlah tembakan tiga angka yang berhasil dicetak dalam sebuah pertandingan.

4. *Overall Points Made By a Player In a Game*; merupakan hasil keseluruhan dari tiga aspek sebelumnya (total skor) oleh seorang pemain dalam sebuah pertandingan, namun disajikan dalam jumlah angka dan tidak dalam bentuk prosentase.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Dalam penelitian, populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel di SMU Negeri 4 Malang, tepatnya anggota tim bola basket SMU Negeri 4 Malang yang memiliki julukan "*Stetsa Fantastic Four*" yang terdiri dari 12 orang, yaitu lima pemain inti dan tujuh pemain cadangan.

D. Prosedur Eksperimen

Penelitian ini menggunakan *treatment by subject*, dimana satu kelompok subjek diberi dua perlakuan, pertama dengan menggunakan psy war dan yang kedua tanpa psy war. Kelompok subjek penelitian ialah anggota tim bola basket SMUN 4 Malang yang berjumlah dua belas (12) orang. Tim ini dibentuk melalui

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

proses seleksi yang dilakukan oleh *head coach*. Selama proses penelitian berlangsung subjek yang diteliti tidak mengalami perubahan baik secara komposisi maupun jumlah pemain.

Penelitian dilakukan dengan dua tahap yaitu tanpa perlakuan dan dengan perlakuan (*psy war*). Jarak dilangsungkannya penelitian tahap pertama dan tahap kedua berselang tujuh hari. Hal ini dimaksudkan agar tim yang bertanding memiliki waktu recovery yang cukup sehingga kebugaran mereka tetap terjaga. Selama pertandingan berlangsung (baik tanpa perlakuan maupun dengan perlakuan), para pemain diupayakan untuk merasakan atmosfer pertandingan yang sebenarnya layaknya sebuah pertandingan resmi. Upaya-upaya tersebut meliputi penggunaan kostum yang sesuai peraturan, wasit yang memimpin pertandingan, aturan pertandingan, hingga penggunaan scoresheet selama pertandingan. Hal ini dimaksudkan agar pemain mampu menunjukkan performa yang baik dan sesuai dengan harapan peneliti. Untuk mendukung upaya tersebut, peneliti sengaja melaksanakan pertandingan di dalam gelanggang olahraga (gor), dengan lantai plywood dan ring fiber serta penerangan 20.000 flux, agar pemain mampu berkonsentrasi penuh dan merasa nyaman ketika bermain.

Untuk mengukur tingkat kecemasan, peneliti menggunakan metode angket. Angket diberikan kepada seluruh anggota tim yang bermain segera setelah pertandingan usai. Hal ini disebabkan karena pemberian angket saat pertandingan berjalan hingga paruh babak akan mengganggu konsentrasi pemain, dan hasil angket yang diberikan pemain pada paruh babak pertama belum tentu sama dengan hasil pada paruh babak kedua.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Sedangkan untuk mengukur performa atlet, peneliti menggunakan lembar statistik pertandingan resmi yang diberikan oleh Perbasi sebagai panduan dalam sebuah pertandingan. Lembar statistik tersebut mengukur sembilan aspek performa dari pemain dalam sebuah pertandingan. Namun dalam penelitian ini, aspek yang digunakan hanya empat yaitu, *free throw percentage, two point shots percentage, three points shots percentage,* dan *overall points made by a player in a game.*

Dalam pelaksanaan pertandingan dengan perlakuan, tim pemberi perlakuan telah di desain sedemikian rupa agar selama pertandingan berlangsung subjek penelitian merasakan tekanan akibat psy war yang mereka lancarkan baik bersifat verbal maupun non-verbal. Selain bermain basket seperti umumnya, mereka juga memberikan perlakuan tambahan berupa intimidasi dan provokasi di lapangan. Perlakuan diberikan secara terus menerus selama permainan berlangsung hingga pertandingan selesai.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode yang digunakan penulis dalam melaksanakan penelitian ini adalah dengan menggunakan kombinasi dari berbagai metode untuk mendapatkan data yang lebih akurat dari subjek. Adapun metode yang digunakan adalah:

1. Observasi

Metode observasi adalah suatu pengamatan yang dilakukan dengan sengaja atau secara langsung dan sistematis terhadap aktivitas individu. Observasi

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dilakukan terhadap relasi interpersonal dan sikap subjek terhadap keadaan lingkungan sekitarnya. Observasi dilakukan dengan menggunakan lembar observasi atau 'catatan kecil'.

2. Angket

Metode angket adalah suatu metode pengumpulan data yang berdasarkan pada laporan tertulis dimana terdapat hubungan langsung antara subjek yang diteliti dengan keadaan yang dialami, dan metode ini dilakukan dengan cara subjek mengisi item-item soal yang telah disediakan untuk memperoleh data yang diinginkan (Sumadi Suryabrata, 1984).

Dalam penelitian ini angket yang diberikan adalah angket yang sama, baik untuk pertandingan tanpa perlakuan maupun dengan perlakuan. Angket diberikan sesaat segera setelah pertandingan usai, tanpa ada intervensi dari pelatih maupun penonton.

Tabel 1.

Indikator dan Dimensi GangguanKecemasan *(Blue Print)*

Dimensi	Indikator	Fav.	Unfav	Jml	Bobot
Kognitif	a. Keyakinan yang self-defeating atau Irasional	22	32	2	5.7%
	b. Sensitivitas berlebihan terhadap ancaman	29	11	2	5.7%
	c. Prediksi berlebihan terhadap rasa takut.	20,18	24	3	8.6%

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Psikologis	a. agresif	9,3	28,33	4	11.4%
	b. gelisah	8,25,1	23,1	5	14.3%
	c. curiga/Ketakutan berlebih (*paranoia*)	2	6	4	11.4%
Fisiologis	a. tekanan darah naik	2,19	1,10	2	5.7%
	b. kepala pusing	34	21	3	8.6%
	c. napas tak teratur	30,14	31	3	8.6%
	d. detak jantung meningkat (berdebar)	5,17	6	3	8.5%
	e. perut mulas	26,27	35	2	5.7%
	f. keringat dingin	15	7	1	2.9%
	g. gugup	4	-	1	2.9%
		-	13		
		20	15	35	100%

F. Hasil Uji Validitas Angket

Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur itu valid). Valid berarti instrument itu dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. (Sugiono, 2005: 137)

Uji validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Scale; Reliability Analysis* dengan menggunakan program SPSS 10.0, dengan menggunakan modul analisa keshahihan butir dari kolom *Corrected Item - Total Correlation* (Sumardi Suryabrata;1984), dengan rincian sebagai berikut:

a. Item Shahih ≥ 0,30; jika nilai koefisien dari sebuah item lebih besar atau sama

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dengan nol koma tiga puluh, maka item tersebut masuk dalam kategori item shahih.

b. Item Gugur ≤ 0,30; jika nilai koefisien dari sebuah item lebih kecil atau sama dengan nol koma tiga puluh, maka item tersebut masuk dalam kategori item gugur.

Adapun hasil dari uji validitas tanpa perlakuan dan dengan perlakuan seperti yang tercantum dalam tabel di bawah ini:

Tabel 2.

Tabel Uji Validitas Angket Eksperimen

No	Indikator	No.Item Valid	Corrected Item-Total Correlation	Jml	No.Item Gugur	Corrected Item-Total Correlation	Jml
1.	Kognitif	11 18 20 22 24	0.6700 0.3641 0.7581 0.7389 0.8100	5	29 32	-0.0024 0.0371	2
2.	Psikologis	2 3 9 10 12 16 19 25 28 33	0.5891 0.4320 0.3886 0.8654 0.7089 0.5412 0.5556 0.9426 0.6988 0.8112	10	1 8 23	0.2454 0.1377 0.2175	3
3.	Fisiologis	4 5 6 7 14 15 17	0.4710 0.5923 0.4994 0.5858 0.5369 0.6261 0.6736	11	13 27 31 35	0.2593 -0.1282 -0.6600 0.1581	4

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

		21 26 30 34	0.8490 0.4315 0.6668 0.6847				
				26			9

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 35 item yang ada pada angket tingkat kecemasan yang diberikan pada saat pertandingan, jumlah item valid pada indikator kognitif sebesar 5 item, indikator psikologis sebesar 10 item, dan indikator fisiologis sebesar 11 item, dengan jumlah total item valid sebesar 26 item. Sedangkan item yang gugur pada indikator kognitif sebesar 2 item, indikator psikologis 3 item, dan indikator fisiologis sebesar 4 item, dengan jumlah total item gugur sebesar 9 item.

G. Analisis Data (Deskriptif)

a. *One Group Control Pretest – Posttest Design*

Dalam desain ini efek suatu perlakuan terhadap variabel dependen akan diuji dengan cara membandingkan keadaan variabel dependen pada kelompok eksperimen setelah dikenai perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak dikenai perlakuan.

Karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh psy war terhadap tingkat kecemasan dan performa atlet, maka peneliti memisahkan analisa data dari kedua aspek tersebut sebagai berikut:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

1. Tingkat Kecemasan

Untuk aspek ini, peneliti menganalisa perbandingan hasil dari angket sebelum dan sesudah diberi perlakuan (uji dua sampel yang berpasangan), untuk mencari tahu apakah keduanya mempunyai rata-rata yang secara nyata berbeda ataukah tidak dengan menggunakan uji hipotesis (t-test).

Hipotesis untuk kasus ini ialah:

Ho : D=0

Kedua rata-rata populasi adalah identik (tidak ada perbedaan secara nyata antara tingkat kecemasan1 dan tingkat kecemasan 2)

Hi : D≠0

Kedua rata-rata populasi adalah tidak identik (ada perbedaan secara nyata antara tingkat kecemasan1 dan tingkat kecemasan 2)

2. Performa Atlet

Aspek ini dibagi menjadi empat sub, yaitu *Free Throw Percentage*, *2 Point Shots Percentage, 3 Point Shots Percentage,* dan *Overall Points Made by a Player in a Game.* Keempat sub-aspek ini dianalisa dengan perbandingan hasil sebelum dan sesudah perlakuan, dan dicari apakah keduanya mempunyai rata-rata yang secara nyata berbeda atau tidak dengan menggunakan uji hipotesis (t-test).

a. *Free Throw Percentage*

Hipotesis untuk kasus ini ialah:

Ho : D=0

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Kedua rata-rata populasi adalah identik (tidak ada perbedaan secara nyata antara free throw 1 dan free throw 2)

Hi : D≠0

Kedua rata-rata populasi adalah tidak identik (ada perbedaan secara nyata antara free throw 1 dan free throw 2)

b. *2 Point Shots Percentage*

Hipotesis untuk kasus ini ialah:

Ho : D=0

Kedua rata-rata populasi adalah identik (tidak ada perbedaan secara nyata antara two point shots 1 dan two points shots 2)

Hi : D≠0

Kedua rata-rata populasi adalah tidak identik (ada perbedaan secara nyata antara two point shots 1 dan two point shots 2)

c. *3 Point Shots Percentage*

Hipotesis untuk kasus ini ialah:

Ho : D=0

Kedua rata-rata populasi adalah identik (tidak ada perbedaan secara nyata antara three point shots 1 dan three points shots 2)

Hi : D≠0

Kedua rata-rata populasi adalah tidak identik (ada perbedaan secara nyata antara three point shots 1 dan three point shots 2)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

d. *Overall Points Made By a Player In a Game*

Hipotesis untuk kasus ini ialah:

Ho : D=0

Kedua rata-rata populasi adalah identik (tidak ada perbedaan secara nyata antara total points 1 dan total points shots 2)

Hi : D≠0

Kedua rata-rata populasi adalah tidak identik (ada perbedaan secara nyata antara total point 1 dan total point 2)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi Lokasi

a. Letak

Sekolah Menengah Umum Negeri 4 Malang terletak di jantung kota Malang. Sekolah ini berada di area bundaran tugu dan berhadapan langsung dengan kantor Walikota Malang, dan juga merupakan salah satu dari dua sekolah lain yang berada di komplek yang sama. SMUN 4 bersebelahan dengan SMUN 1 dan SMUN 3 Malang. Ketiga sekolah ini memiliki batas berupa sebuah gedung aula bersama.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di peta (lampiran).

b. Profil SMUN 4 Malang

Sebagai salah satu SMU yang memperoleh predikat sekolah unggulan, SMUN 4 selalu memberikan apresiasi yang luar biasa terhadap minat dan bakat siswa-siswinya baik di bidang akademis maupun non-akademis. Dari tujuh jenis olahraga yang merupakan kegiatan ekstrakurikuler wajib yang diberikan, bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang patut dibanggakan. Hal ini disebabkan karena tim bola basket SMUN 4 Malang selalu aktif untuk ikut serta dalam berbagai jenis kejuaraan dari tahun ke tahun.

Ekstrakurikuler ini juga merupakan sebuah organisasi independen yang berdiri di bawah Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS). Awalnya organisasi ini berdiri

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

dengan nama "Unit Aktivitas Bola Basket Stetsa", atau lebih dikenal dengan nama ABBS. Seiring dengan berjalannya waktu, maka perubahan demi perubahan pun ikut berlangsung. Mulai dari struktur organisasi yang jelas, hingga ke jajaran pelatih. Dulu, yang bertindak sebagai pelatih adalah seorang guru olahraga yang menjabat di sana. Namun kini sesuai dengan regulasi PERBASI yang mewajibkan pelatih sebuah sekolah harus memiliki lisensi minimal C, maka perombakan pun dilakukan besar-besaran. Tidak hanya pelatih, namun ABBS juga menunjuk satu orang manajer dan asisten pelatih. Namun, perubahan terbesar yang terjadi ialah pada nama tim yang berganti dari ABBS menjadi "Stetsa FantasticFour".

Dalam satu dasawarsa terakhir, tim bola basket SMUN 4 ini telah mengkoleksi lebih dari 5 thropi baik tetap maupun bergilir. Diantaranya adalah:

1. Juara 1 Turnamen Bola Basket Se-Jawa Timur dan Bali PANGDAM V BRAWIJAYA, di Universitas Merdeka Malang.
2. Juara 1 Fakultas Teknik Cup, di Universitas Negeri Malang.
3. Juara 1 Indonesia Muda Panasonic Telkomsel road to IBL, di SMUN 8 Malang.
4. Juara 2 Direktur Cup Politeknik Negeri Malang, di Politeknik Negeri Malang.

Selain prestasi diatas, beberapa anggota tim ini juga kerap mendapat *award* berupa gelar *Most Valuable Player* (MVP) dalam setiap turnamen yang berlangsung.

c. Susunan Organisasi

Pelindung : Drs. Mudjono Sujono M.Pd

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Pembina/Manajer : Eko S.Pd

Pelatih Kepala : Rozzy Ferdian

Asisten Pelatih : Afif Kurniawan

Ketua : Bhaskoro Adiguna

Wakil : Tito Panca Nugraha

Sekretaris : Vivi

Bendahara : Amelia Rahmawati

2. Analisis Data

1) Tingkat Kecemasan

a. Tingkat Kecemasan Tanpa Perlakuan

Dalam mengukur tingkat kecemasan pada subjek penelitian, digunakan rumus pengkategorian sebagai berikut:

Tinggi = $X \geq M+Sd$

Sedang = $M - Sd \geq X \leq M+Sd$

Rendah = $X \leq M - Sd$

Keterangan:

Mean = 75.55

Std Dev (Sd) = 13.59

M+Sd = 75.55 + 13.59 = 89.14

M – Sd= 75.55 – 13.59 = 61.96

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 3.

Tingkat Kecemasan Pada Atlet

Tanpa perlakuan

No. punggung	X	Kategori	Skor
5.	69	Sedang	2
6.	76	Sedang	2
8.	77	Sedang	2
9.	56	Rendah	1
10.	69	Sedang	2
11.	98	Tinggi	3
12.	94	Tinggi	3
14.	78	Sedang	2
15.	63	Sedang	2

Dari tabel diatas tampak bahwa tingkat kecemasan atlet dalam pertandingan tanpa perlakuan (psy war), tingkat kecemasan atlet dalam tim adalah 2 orang tinggi, 6 orang sedang, dan 1 orang rendah.

b. Tingkat Kecemasan Dengan Perlakuan

Pengkategorian Tingkat Kecemasan Dengan Perlakuan

Kategori:

Tinggi = $X \geq M+Sd$

Sedang = $M - Sd \geq X \leq M+Sd$

Rendah = $X \leq M - Sd$

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Keterangan:

Mean = 90

Std Dev (Sd) = 22.05

M+Sd = 90 + 22.05 = 112.05

M – Sd= 90 – 22.05 = 67.95

Tabel 4.

Tingkat Kecemasan Pada Atlet

Dengan Perlakuan

No. punggung	X	Kategori	Skor
5.	109	Sedang	2
6.	114	Tinggi	3
8.	97	Sedang	2
9.	100	Sedang	2
10.	85	Sedang	2
11.	72	Sedang	2
12.	52	Rendah	1
14.	68	Sedang	2
15.	113	Tinggi	3

Dari tabel diatas tampak bahwa tingkat kecemasan atlet dalam pertandingan tanpa perlakuan (psy war), tingkat kecemasan atlet dalam tim adalah 2 orang tinggi, 6 orang sedang, dan 1 orang rendah.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 5.

Perhitungan Tingkat Kecemasan 1 (Tanpa Perlakuan) dan Kecemasan 2 (Dengan Perlakuan)

no. punggung	tingkat kecemasan1	tingkat kecemasan2	selisih (d)	d-d rata-rata	(d-d rata-rata)²
5	2	3	-1	-0.67	0.44
6	2	3	-1	-0.67	0.44
8	2	3	-1	-0.67	0.44
9	1	3	-2	-1.67	2.79
10	2	2	0	0.33	0.1
11	3	2	1	1.33	1.77
12	3	1	2	2.33	5.43
14	2	2	0	0.33	0.1
15	2	3	-1	-0.67	0.44
Total	19	22	-3	-0.03	11.95
		d rata-rata	-0.33		
		Sd²	1.49		
		Sd	1.22		
		T	-0.816		

Berdasarkan perbandingan t hitung dengan t tabel, t hitung adalah -0.816. Tingkat signifikansi (α) adalah 5%. Df atau derajat kebebasan adalah n (jumlah data)-1 atau 9-1 = 8. Berdasarkan tabel statistik dengan melakukan uji dua pihak (*two tailed test*), maka diperoleh angka t tabel sebesar 2.306. Karena t hitung -0.816 < t tabel 2.306, dan terletak pada daerah Ho diterima, maka bisa disimpulkan bahwa pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi tingkat kecemasan atlet.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Berdasarkan nilai probabilitas, output Sig. 2-tailed dari Paired Samples T-Test sebesar 0.438. Karena probabilitas > 0.05, maka Ho diterima atau dapat disimpulkan bahwa pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi tingkat kecemasan atlet.

2) Performa Atlet

Dengan menggunakan statistika pertandingan edisi penataran pelatih yang dikeluarkan oleh PERBASI Pengda Jawa Timur 2007, dari pertandingan pertama (tanpa perlakuan) antara tim SMUN 4 Malang vs SMK Telkom Shandy Putra dan dari pertandingan kedua (dengan perlakuan) antara tim SMUN 4 Malang vs GS Basketball Community, disajikan dalam dua tabel berikut:

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 6.

Statistika Pertandingan Tanpa Perlakuan

NO	NAMA	FREE THROW			2 POINTS SHOT			3 POINT SHOTS		
		ATTEMPT	MADE	RATE	ATTEMPT	MADE	RATE	ATTEMPT	MADE	RATE
5	Mlukman	2	1	0.5	1	0	0	0	0	0
6	Fahrur R	0	0	0	1	0	0	0	0	0
8	M. Nizar	0	0	0	3	0	0	3	0	0
9	Bayu K	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Bayu B	0	0	0	3	0	0	1	0	0
11	Tito P	2	1	0.5	12	9	0.75	0	0	0
12	Raga S	0	0	0	10	4	0.4	4	1	0.25
14	Bimo K	4	2	0.5	6	4	0.66	0	0	0
15	Baskoro A	0	0	0	7	5	0.71	1	1	1

Stetsa SMUN 4 Malang vs Shandy Putra SMK TELKOM Malang, Kami

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Tabel 7.

Statistika Pertandingan Dengan Perlakuan

NO	NAMA	FREE THROW			2 POINTS SHOT			3 POINT SHOTS			POINTS	FOUL	REBOUND		ASSIST	STEAL	T'OVERS	BLOCK
		ATTEMPT	MADE	%	ATTEMPT	MADE	%	ATTEMPT	MADE	%			DEF	OFF				
5	Mlukman	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
6	Fahrur R	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	1	2	1	0	0	4	0
8	M. Nizar	0	0	0	3	1	0.33	3	1	0.33	5	1	7	1	3	2	7	0
9	Bayu K	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Bayu B	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	Tito P	0	0	0	5	2	0.4	13	5	0.38	19	2	4	0	1	7	7	0
12	Raga S	0	0	0	4	1	0.25	0	0	0	2	0	0	0	0	1	4	0
14	Bimo K	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Baskoro A	4	3	0.75	3	2	0.66	2	0	0	7	1	2	4	1	0	7	0

Stetsa SMUN 4 Malang vs GS Basketball Community, Kamis 5 April 2007, Gor Ken Arok Malang

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Dengan mengacu pada tabel diatas maka untuk mengukur performa atlet digunakan empat aspek pertama dari sembilan aspek yang tertera di dalamnya sesuai seperti yang tercantum dalam Bab III.

a. *Free Throw Percentage*

Tabel 8.

Perhitungan Free Throw Percentage

Free Throw 1 (Tanpa Perlakuan) dan Free Throw 2 (Dengan Perlakuan)

no. punggung	free throw 1	free throw 2	selisih (d) ft1 - ft2	d-d rata-rata	(d-d rata-rata)²
5	0.5	0	0.5	0.417	0.174
6	0	0	0	-0.083	0.007
8	0	0	0	-0.083	0.007
9	0	0	0	-0.083	0.007
10	0	0	0	-0.083	0.007
11	0.5	0	0.5	0.417	0.174
12	0	0	0	-0.083	0.007
14	0.5	0	0.5	0.417	0.174
15	0	0.75	-0.75	-0.833	0.69
Total	1.5	0.75	0.75	0.753	1.247
		d rata-rata	0.083		
		Sd²	0.155		
		Sd	0.394		
		t	0.632		

Berdasarkan perbandingan t hitung dengan t table, t hitung adalah 0.632. Tingkat signifikansi (α) adalah 5%. Df atau derajat kebebasan adalah n (jumlah data)-1

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

atau 9-1 = 8. Berdasarkan tabel statistik dengan melakukan uji dua pihak (*two tailed test*), maka diperoleh angka t tabel sebesar 2.306. Karena t hitung 0.632 < t tabel 2.306, dan terletak pada daerah Ho diterima, maka bisa disimpulkan bahwa pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi prosentase free throw pada atlet.

Berdasarkan nilai probabilitas, output Sig. 2-tailed dari Paired Samples T-Test sebesar 0.545. Karena probabilitas > 0.05, maka Ho diterima atau dapat disimpulkan bahwa pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi prosentase free throw pada atlet.

b. *Two Point Shots Percentage*

Tabel 9.

Perhitungan Two Point Shots Percentage

Two Point Shots 1 (Tanpa Perlakuan) dan Two Point Shots 2 (Dengan Perlakuan)

no. punggung	2 point shots 1	2 point shots 2	selisih (d)	d-d rata-rata	(d-d rata-rata)²
5	0	0	0	-0.098	0.009
6	0	0	0	-0.098	0.009
8	0	0.33	-0.33	-0.428	0.183
9	0	0	0	-0.098	0.009
10	0	0	0	-0.098	0.009
11	0.75	0.4	0.35	0.252	0.063
12	0.4	0.25	0.15	0.052	0.002
14	0.66	0	0.66	0.562	0.315
15	0.71	0.66	0.05	-0.048	0.002

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Total		2.52		1.64	0.88			0.601	
				d rata-rata	0.098				
				Sd²	0.075				
				Sd	0.274				
				t	1.066				

Berdasarkan perbandingan t hitung dengan t table, t hitung adalah 1.066. Tingkat signifikansi (α) adalah 5%. Df atau derajat kebebasan adalah n (jumlah data)-1 atau 9-1 = 8. Berdasarkan tabel statistik dengan melakukan uji dua pihak (*two tailed test*), maka diperoleh angka t tabel sebesar 2.306. Karena t hitung 1.066 < t tabel 2.306, dan terletak pada daerah Ho diterima, maka bisa disimpulkan bahwa pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi prosentase two point shots pada atlet.

Berdasarkan nilai probabilitas, output Sig. 2-tailed dari Paired Samples T-Test sebesar 0.318. Karena probabilitas > 0.05, maka Ho diterima atau dapat disimpulkan bahwa pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi prosentase two point shots pada atlet.

c. *Three Point Shots Percentage*

Tabel 10.

Perhitungan Three Point Shots Percentage

Three Point Shots 1 (Tanpa Perlakuan) dan Three Point Shots 2 (Dengan Perlakuan)

no.	3point shots	3points shots	selisih	d-d rata-	(d-d rata-rata)²

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

punggung	1	2	(d)	rata	
5	0	0	0	-0.06	0.003
6	0	0	0	-0.06	0.003
8	0	0.33	-0.33	-0.39	0.152
9	0	0	0	-0.06	0.003
10	0	0	0	-0.06	0.003
11	0	0.38	-0.38	-0.44	0.193
12	0.25	0	0.25	0.19	0.036
14	0	0	0	-0.06	0.003
15	1	0	1	0.94	0.883
Total	1.25	0.125	0.54		1.279
		d rata-rata	0.06		
		Sd^2	0.16		
		Sd	0.4		
		t	0.449		

Berdasarkan perbandingan t hitung dengan t table, t hitung adalah 0.449. Tingkat signifikansi (α) adalah 5%. Df atau derajat kebebasan adalah n (jumlah data)-1 atau 9-1 = 8. Berdasarkan tabel statistik dengan melakukan uji dua pihak (*two tailed test*), maka diperoleh angka t tabel sebesar 2.306. Karena t hitung 0.449 < t tabel 2.306, dan terletak pada daerah Ho diterima, maka bisa disimpulkan bahwa pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi prosentase three point shots pada atlet.

Berdasarkan nilai probabilitas, output Sig. 2-tailed dari Paired Samples T-Test sebesar 0.665. Karena probabilitas > 0.05, maka Ho diterima atau dapat disimpulkan bahwa pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi prosentase three point shots pada atlet.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

d. *Overall Points Made By a Player In a Game*

Tabel 11.

Perhitungan Overall Points Made By a Player In a Game

Points 1 (Tanpa Perlakuan) dan Points 2 (Dengan Perlakuan)

no. punggung	points 1	points 2	selisih (d)	d-d rata-rata	(d-d rata-rata)²
5	1	0	1	-1.333	1.776
6	0	0	0	-2.333	5.442
8	0	5	-5	-7.333	53.772
9	0	0	0	-2.333	5.442
10	0	0	0	-2.333	5.442
11	19	19	0	-2.333	5.442
12	11	2	9	6.667	44.448
14	10	0	10	7.667	58.782
15	13	7	6	3.667	13.446
Total	54	33	21		193.992
		d rata-rata	2.333		
		Sd²	24.25		
		Sd	4.92		
		t	1.421		

Berdasarkan perbandingan t hitung dengan t table, t hitung adalah 1.421. Tingkat signifikansi (α) adalah 5%. Df atau derajat kebebasan adalah n (jumlah data)-1 atau 9-1 = 8. Berdasarkan tabel statistik dengan melakukan uji dua pihak (*two tailed test*), maka diperoleh angka t tabel sebesar 2.306. Karena t hitung 1.421 < t tabel 2.306, dan terletak pada daerah Ho diterima, maka bisa disimpulkan bahwa

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi prosentase points pada atlet.

Berdasarkan nilai probabilitas, output Sig. 2-tailed dari Paired Samples T-Test sebesar 0.193. Karena probabilitas > 0.05, maka Ho diterima atau dapat disimpulkan bahwa pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi prosentase points pada atlet.

B. PEMBAHASAN

Olahraga pada hakekatnya merupakan kegiatan fisik dan psikis yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain, maupun unsur alam yang jika dipertandingkan harus dilakukan secara ksatria sebagai upaya atau sarana untuk membentuk kepribadian dalam rangka meningkatkan kualitas hidup yang lebih luhur. Oleh karena itu, kegiatan olahraga perlu dikembangkan agar setiap orang dan khususnya para atlet dapat berpartisipasi dalam kegiatan olahraga tersebut, baik itu olahraga individu maupun olahraga beregu. (Marta Dinata, 2006;1)

Sesuai dengan tujuan diatas, maka olahraga tidak akan pernah dapat dipisahkan dari faktor-faktor yang mempengaruhinya baik yang bersifat internal maupun eksternal. Upaya-upaya terus dilakukan seorang atlet untuk mampu mencapai performa puncaknya. Hal ini membutuhkan jam terbang yang tinggi dan pengalaman serta wawasan bertanding yang baik.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Psy War merupakan salah satu faktor eksternal yang mampu mempengaruhi ketegangan dan kecemasan seorang atlet dalam bertanding. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menggunakan metode eksperimen, diperoleh fakta bahwa keberadaan *psy war* tidak serta merta mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet. Ketika seorang pemain memperoleh serang berupa *psy war*, ia memang terkejut dan sedikit mengalami gangguan akan hal tersebut. Namun, ternyata dalam sebuah pertandingan yang berlangsung 4x10 menit, seluruh pemain dalam tim mampu untuk melakukan adaptasi dan bermain seperti biasanya. Hal ini dapat dibuktikan dengan melihat *scoresheet* pertandingan. Pada *quarter* pertama, tekanan yang diberikan oleh tim pemberi perlakuan ternyata tidak membuat tim SMUN 4 menciut dan melemah. Tekanan dan permainan cepat yang diperagakan oleh tim lawan memang sempat membuat mereka terkejut, namun keadaan ini justru membuat semangat dan motivasi tim terangkat sehingga mereka mampu mengimbangi permainan dan sempat unggul 13-10 pada quarter ini. Tim SMUN 4 mulai mengalami kesulitan akibat *psy war* dan tekanan yang dilakukan tim lawan sejak quarter dua dan seterusnya. Hal ini lebih dipengaruhi oleh pola komunikasi yang kurang akibat hilangnya konsentrasi karena tekanan-tekanan yang diberikan oleh tim lawan. Namun, mereka tetap termotivasi untuk berusaha menunjukkan semangat dan determinasi tinggi dalam permainan hingga pertandingan berakhir. Hal ini ditunjukkan dari perolehan angka dari quarter dua hingga empat. Mereka mampu menjaga selisih perolehan angka dari tim lawan tetap stabil dan tidak tertinggal jauh. Mengingat jam terbang dan usia pemain yang terpaut jauh antara tim SMUN 4 dengan GS (tim pemberi perlakuan), hasil

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

34-45 untuk kemenangan tim GS adalah wajar. Namun, tim SMUN 4 telah menunjukkan bahwa tekanan yang mereka dapatkan dari *psy war* yang dilancarkan oleh tim lawan baik secara verbal maupun non-verbal, tidak secara langsung menjatuhkan dan mengacaukan permainan. Mereka mampu beradaptasi, dan menjadikan tekanan yang mereka alami sebagai motivasi untuk bermain lebih baik.

Hal yang sangat kontras terjadi ketika tim SMUN 4 melakukan pertandingan biasa (tanpa perlakuan psy war) melawan tim sekelas, yaitu tim SMK Telkom Shandy Putra. Mereka bermain lepas dan sangat dominan dalam perolehan angka. Sejak quarter satu hingga empat, perolehan angka yang mereka dapatkan tidak mampu terkejar hingga memberikan keunggulan akhir 54-17. Namun, sekali lagi perlu ditekankan bahwa perolehan angka adalah hasil. Permainan, pola komunikasi, motivasi, dan kedewasaan dalam bertanding lebih dilihat dan diutamakan dalam pertandingan ini. Tanpa adanya *psy war* dari tim lawan, mereka mampu menunjukkan itu semua di lapangan dan bermain sangat baik.

Seperti telah disepakati bersama bahwa untuk meningkatkan prestasi seorang atlet bukan hanya dilihat dari segi kemampuan fisiknya saja, namun juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikis dari seorang atlet itu sendiri. Demikian pula yang terjadi dalam cabang olahraga bola basket. Bola basket, selain menuntut ketrampilan dan kemampuan fisik yang prima, dilain sisi juga membutuhkan kestabilan dan kematangan psikologis. Hal ini dapat secara jelas dilihat pada seorang atlet yang akan melakukan *shooting* ke keranjang yang apabila ia mengalami gangguan terhadap psikisnya, maka muncul kemungkinan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

tembakannya tidak akan berhasil. Namun, jika atlet tersebut memiliki kestabilan dan kekuatan psikis yang baik, maka ia akan dengan tenang melepaskan tembakan dan memiliki kemungkinan berhasil jauh lebih baik.

Jika ada atlet yang mengalami ketegangan atau kecemasan paling banyak, maka atlet tersebut ialah seorang atlet pemula. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman bertanding, serta belum terlalu berkembangnya kemampuan teknik yang dimilikinya dalam menghadapi pertandingan. Dengan kata lain, ketegangan maupun kecemasan dari seorang atlet dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Sedangkan pada variabel performa atlet, hasil data penelitian yang menggunakan analisa dua sampel berpasangan dari data yang diperoleh pada masing-masing pertandingan menunjukkan bahwa empat faktor yang menunjukkan performa atlet dalam sebuah pertandingan juga tidak menampakkan perbedaan yang signifikan. Hasil akhir yang ditunjukkan pada scoresheet masing-masing pertandingan memang menampakkan perbedaan yang jelas dari segi jumlah poin yang diperoleh dan hasil akhir pertandingan yang berbeda. Namun, untuk prosentase memasukkan bola tiap-tiap pemain dalam tim dalam dua pertandingan yang berbeda, baik itu *free throw, two point shots*, dan *three point shots*, setelah dianalisa menggunakan paired samples t-test juga tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara keadaan bertanding biasa dan bertanding dengan unsur *psy war* di dalamnya. Hal ini berarti, pemain atau atlet dalam tim tersebut mampu melakukan adaptasi dan mengurangi ketegangan dan kecemasan saat situasi pertandingan berubah. Karena jika tekanan diberikan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

kepada atlet dan menimbulkan ketegangan dan kecemasan dalam dirinya, namun atlet tersebut tidak secara langsung terpengaruh kemudian dapat bermain dengan semangat dan ketenangan, maka atlet tersebut telah melakukan adaptasi terhadap tekanan dan pengaruh eksternal (*psy* war) yang terjadi di lapangan. (Marta Dinata, 2006:25)

Dari beberapa dampak negatif yang diakibatkan oleh pengaruh ketegangan atau kecemasan, sebenarnya ada beberapa dampak positif yang dihasilkan. Dalam keadaan tertentu ketegangan atau kecemasan seperti *psy* war dapat memberi keuntungan bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Hal ini disebabkan karena dengan ketegangan yang ditimbulkan, mental seorang atlet disiapkan untuk mampu menghadapi situasi yang tidak pernah sama dalam sebuah pertandingan. Semakin sering ia memperoleh ketegangan atau kecemasan dalam pertandingan, maka ia akan semakin matang untuk melatih mentalnya dalam menghadapi pertandingan-pertandingan yang akan dijalani. Kepercayaan diri dari seorang atlet sangat dipengaruhi oleh kondisi dan kemampuan atlet itu sendiri. Oleh karena itu, seorang atlet harus bisa menilai kekuatan-kekuatan dan kelemahan-kelemahan lawannya, sehingga ia sendiri bisa menilai dirinya sendiri untuk dapat menambah rasa percaya diri yang dimilikinya, tanpa terlalu banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor penghambat dalam setiap pertandingan.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan untuk memperoleh jawaban atas hipotesis-hipotesis yang dibuat sebelumnya telah memberikan kami kesimpulan yang cukup memuaskan. Untuk tingkat kecemasan, setelah dilakukan uji t-test dengan mengolah data dari angket berdasarkan dua pertandingan yang telah dilangsungkan diperoleh hasil yaitu Ho diterima. Maka bisa disimpulkan bahwa pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi tingkat kecemasan atlet.

Sedangkan untuk performa atlet yang terbagi dalam empat sub performa, diperoleh hasil dengan rincian sebagai berikut:

a. *Free Throw*: Ho diterima, maka bisa disimpulkan bahwa pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi prosentase *free throw* pada atlet.

b. *Two Points Shots*: Ho diterima, maka bisa disimpulkan bahwa

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi prosentase *two point shots* pada atlet.

c. *Three Points Shots*: Ho diterima, maka bisa disimpulkan bahwa pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi prosentase *three point shots* pada atlet.

d. *Overall Points Made by a Player*: Ho diterima, maka bisa disimpulkan bahwa pemberian *psy war* ternyata tidak secara nyata mempengaruhi prosentase perolehan angka keseluruhan dalam sebuah pertandingan pada atlet.

Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa psy war yang diberikan oleh lawan dan dialami oleh tim SMUN 4 Malang, ternyata tidak secara langsung mempengaruhi tingkat kecemasan dan performa atlet bola basket SMUN 4 Malang. Berdasarkan observasi dan analisa scoresheet, hal ini disebabkan oleh munculnya motivasi yang tinggi serta kemampuan adaptasi terhadap tekanan yang dialami oleh pemain dalam menghadapi sebuah pertandingan, sehingga mereka mampu untuk mengimbangi permainan dan bermain tetap dengan pola yang seperti biasa mereka lakukan.

B. Saran

1. Untuk Tim Bola Basket "Stetsa Fantastic" SMUN 4 Malang

Sebagai sebuah tim yang memiliki pemain yang masuk dalam kategori pemula (15-18tahun), tim ini telah menunjukkan modal yang luar biasa untuk mencetak pemain-pemain yang sanggup untuk terus berkembang dengan baik. Oleh karena

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

itu, porsi latihan dan jam terbang pemain dapat lebih ditingkatkan lagi untuk mencapai kematangan bermain agar ketika mereka telah selesai bermain sebagai pemain pemula yang duduk di bangku SMU, mereka akan lebih siap untuk bersaing untuk terus melaju di tingkat professional. Selain itu, sangat perlu diperhatikan bahwa kekompakan tim harus terus terjaga dengan baik di dalam dan di luar pertandingan.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa metode eksperimen merupakan metode penelitian yang bersifat sangat kompleks. Hal ini disebabkan karena banyak pihak yang terlibat di dalamnya dan banyak faktor yang harus selalu diperhatikan demi suksesnya penelitian ini. Penelitian ini menggunakan *treatment by subjek*: yaitu model eksperimen dimana satu kelompok diberi dua perlakuan. Metode ini memiliki kelemahan, yaitu sedikit banyak efek dari perlakuan pertama akan terbawa pada perlakuan kedua. Untuk itu, pada penelitian selanjutnya sekiranya perlu dilakukan dengan menggunakan model faktorial dimana dibandingkan dua kelompok kemudian diteliti apakah efek perlakuan (*psy war*) tersebut benar-benar berpengaruh terhadap kecemasan dan performa atlet.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

DAFTAR PUSTAKA

Albin, Rochelle. *Emosi; Bagaimana Mengenal, Menerima, dan Mengarahkannya.* Yogyakarta: Kanisius, 1986.

Atkinson, Rita., Atkinson, Richard., Smith, E.E., Bem, D.J. *Pengantar Psikologi, Edisi Kesebelas, Jilid Satu*. Batam Centre: Interaksara.

Atkinson, Rita., Atkinson, Richard., Smith, E.E., Bem, D.J. *Pengantar Psikologi, Edisi Kesebelas, Jilid Dua*. Batam Centre: Interaksara.

Auwee, Y.V., Bakker, F., Biddle, S., Durand, M., dan Seiler, R. *Psychology For Physical Educators*. Champaign, Illinours: Human Kinetics Publishers, Inc, 1999.

Calhoun, D.W. *Sport, Culture, An Personality.* Champaign, Illinours: Human Kinetics Publishers, Inc, 1981.

Dinata, Marta. *Bola Basket*. Ciputat: Cerdas Jaya, 2006.

FIBA, PERBASI. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Bidang III Perbasi, 2006.

FIBA, PERBASI. *Peraturan Resmi Permainan Bola Basket*. Jakarta: Bidang III Perbasi, 2004.

FIBA. *Officials Basketball Rules* (.pdf). 2004.

Irsyada, Machfud. *Bola Basket*. Depdiknas, 2000.

Maramis, W.F. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya: Airlangga University Press, 1995.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Nazir, Moh. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia, 1988.

Satiadharma, Monty. Psikologi Latihan. 2002.

Suara Merdeka, Harian. *Halaman Olahraga* (.mht). 30 Desember 2001.

Sudjana. *Metoda Statistika-edisi ke 6*. Bandung: Tarsito, 1996.

Sugiyanto. *Rancangan Eksperimen (PSO 602)*. Universitas Gadjah Mada, 1995.

Sugiyono. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2003.

Thomas, L. Timothy. *New Development in Chinese Psychological Warfare* (.pdf). 2003.

Sujudi, Imam. Permainan dan Organisasi Pertandingan. Jakarta: Karunia Universitas Terbuka, 1986.

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 1

Angket

INSTRUKSI: Bacalah pernyataan-pernyataan dibawah ini, dan cobalah menjawab semua pernyataan ini sejujur-jujurnya dengan apa yang Anda alami dalam pertandingan ini. Nyatakanlah jawaban Anda dengan memberi tanda (√) pada kolom-kolom yang telah tersedia dibelakang tiap-tiap pernyataan (yang ada pada diri saudara).

Keterangan:
SS : Sangat Setuju
S : Setuju
N : Netral/Biasa
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

Nama : _____

Umur : _____

	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya tidak merasa takut ketika harus berhadapan dengan tim manapun.					
2	Saya berpikir bahwa saya tidak disukai oleh rekan se-tim saya.					
3	Saya merasa senang jika mampu mencederai lawan saat pertandingan.					
4	Saya merasa sekujur tubuh menjadi dingin saat mengetahui lawan yang saya hadapi.					
5	Nafas saya menjadi tidak beraturan hingga tersengal-sengal saat saya merasa cemas.					
6	Saya dapat bernafas dengan irama yang teratur saat merasa cemas.					
7	Saya merasakan tidak ada masalah pada perut saya saat harus berhadapan dengan lawan pada pertandingan ini.					
8	Saya merasa gelisah saat pertandingan berlangsung.					
9	Saya memiliki dorongan/keinginan untuk mencederai lawan.					
10	Saya tidak pernah merasa curiga sedikitpun pada lawan yang saya hadapi.					
11	Apapun yang terjadi, saya akan tetap melewati					

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	dan menyelesaikan situasi yang mengancam saya di dalam pertandingan					
12	Tiba-tiba saya merasa resah mendengar ejekan yang dilakukankan tim lawan.					
13	Saya dapat tampil bagus di hadapan lawan maupun penonton tanpa merasa gugup.					
14	Saya tidak dapat memusatkan konsentrasi saat tim lawan berusaha mempengaruhi saya.					
15	Saya seketika merasa ingin buang air saat ditunjuk pelatih untuk menjadi *starter* dalam pertandingan ini.					
16	Dalam setiap keadaan yang terjadi dalam pertandingan, saya mampu menyikapinya dengan tenang.					
17	Seketika saya bernapas dengan cepat ketika					
18	panik.					
19	Saya berharap untuk mengakhiri pertandingan saat merasakan ketegangan dalam pertandingan.	SS	S	N	TS	STS
20	Saya merasa tim lawan selalu mencari-cari kesalahan dan kelemahan saya.					
21	Badan saya gemetaran saat menghadapi lawan dalam pertandingan.					
22	Meski cemas, saya tetap merasa nyaman dan tidak merasakan perubahan apapun terjadi pada diri saya.					
23	Saya berpikir untuk lari sekencang-kencangnya ketika lawan anda berusaha untuk membuat saya ketakutan.					
24	Saya mampu untuk tenang sejak dimulainya pertandingan hingga berakhir.					
25	Saya dapat mengontrol diri saya dengan baik/tidak gemetaran saat menghadapi sesuatu yang menakutkan.					
26	Saya tidak bisa tenang dan terus memikirkan situasi yang anda hadapi dalam pertandingan.					
27	Detak jantung saya meningkat sehingga saya merasakan dada saya berdebar-debar ketika cemas.					
28	Saya mengalami rasa sakit/nyeri pada daerah sekitar dada dan leher saat saya cemas.					
29	Meski dibuat kesal, saya tidak ingin untuk menyakiti lawan saya.					
30	Jika ada pilihan yang lebih aman saat melewati situasi yang mengancam dalam pertandingan,					

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

	saya lebih suka untuk memilihnya.					
31	Kepala saya menjadi pusing melihat/merasakan					
32	sesuatu yang membuat cemas saat pertandingan.					
33	Saya tidak memiliki keluhan rasa sakit di kepala.					
34	Apapun yang terjadi, saya akan tetap bertahan ketika menghadapi situasi yang menakutkan di lapangan.					
35	Saya tidak memiliki keinginan sama sekali untuk melampiaskan kekesalan saya pada lawan saya dengan mencederainya.					
	Saya merasakan sekujur tubuh saya menjadi tegang saat cemas di pertandingan.					
	Saya merasakan detak jantung saya normal/wajar saja saat bertanding.					
		SS	S	N	TS	STS

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG



CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG



---- terimakasih ^_^ ----

Lampiran 2

Hasil Angket

Tanpa Perlakuan

1121122132123112222222222224222522
1111443215111122415142221222323232
3411441311223212313231222214415 2112
1111341111112111113111112323415 1111
2233441131112112411121222313511 2311
2231442422243222443222244441542 2242
2132342334133323435313233235331 1322
2312232213222222333232222223432 2122
1311121234112113215122222115111112

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 3

Reliabilitas Item Angket

Tanpa Perlakuan

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

		Mean	Std Dev	Cases
1.	VAR00001	1.6667	.7071	9.0
2.	VAR00002	2.0000	1.1180	9.0
3.	VAR00003	1.7778	.9718	9.0
4.	VAR00004	1.4444	.7265	9.0
5.	VAR00005	2.8889	1.2693	9.0
6.	VAR00006	3.4444	.8819	9.0
7.	VAR00007	1.6667	.7071	9.0
8.	VAR00008	2.1111	1.0541	9.0
9.	VAR00009	2.0000	1.0000	9.0
10.	VAR00010	2.5556	1.5092	9.0
11.	VAR00011	1.3333	.5000	9.0
12.	VAR00012	1.8889	1.0541	9.0
13.	VAR00013	2.3333	.7071	9.0
14.	VAR00014	1.5556	.7265	9.0
15.	VAR00015	1.4444	.5270	9.0
16.	VAR00016	2.1111	.6009	9.0
17.	VAR00017	3.0000	1.1180	9.0
18.	VAR00018	1.8889	1.1667	9.0
19.	VAR00019	3.3333	1.4142	9.0
20.	VAR00020	1.6667	.7071	9.0

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

21.	VAR00021	2.2222	.9718	9.0
22.	VAR00022	1.7778	.6667	9.0
23.	VAR00023	1.8889	.3333	9.0
24.	VAR00024	2.2222	.8333	9.0
25.	VAR00025	2.2222	.8333	9.0
26.	VAR00026	2.4444	.7265	9.0
27.	VAR00027	2.0000	1.0000	9.0
28.	VAR00028	2.6667	1.3229	9.0
29.	VAR00029	4.1111	.7817	9.0
30.	VAR00030	2.0000	1.1180	9.0
31.	VAR00031	2.4444	1.5899	9.0
32.	VAR00032	1.6667	.5000	9.0
33.	VAR00033	2.1111	1.3642	9.0
34.	VAR00034	1.8889	1.0541	9.0
35.	VAR00035	1.7778	.4410	9.0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE	75.5556	184.7778	13.5933	35

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
VAR00001	73.8889	175.3611	.4761	.8416
VAR00002	73.5556	186.0278	-.0820	.8566
VAR00003	73.7778	170.1944	.5379	.8386
VAR00004	74.1111	183.3611	.0452	.8500
VAR00005	72.6667	173.0000	.3045	.8457
VAR00006	72.1111	176.6111	.3152	.8446
VAR00007	73.8889	175.8611	.4488	.8422
VAR00008	73.4444	161.5278	.8263	.8294
VAR00009	73.5556	183.7778	.0000	.8531
VAR00010	73.0000	177.0000	.1370	.8537
VAR00011	74.2222	178.4444	.4554	.8435
VAR00012	73.6667	160.5000	.8674	.8281
VAR00013	73.2222	176.4444	.4170	.8428
VAR00014	74.0000	169.5000	.7797	.8353
VAR00015	74.1111	174.1111	.7469	.8390
VAR00016	73.4444	178.7778	.3509	.8444
VAR00017	72.5556	162.7778	.7273	.8318
VAR00018	73.6667	160.5000	.7752	.8297
VAR00019	72.2222	178.6944	.1080	.8538
VAR00020	73.8889	171.1111	.7117	.8370
VAR00021	73.3333	184.2500	-.0158	.8532

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

VAR00022	73.7778	174.4444	.5615	.8403
VAR00023	73.6667	180.0000	.5217	.8443
VAR00024	73.3333	164.7500	.9037	.8307
VAR00025	73.3333	169.7500	.6601	.8366
VAR00026	73.1111	180.6111	.1864	.8473
VAR00027	73.5556	165.5278	.7092	.8335
VAR00028	72.8889	180.3611	.0750	.8540
VAR00029	71.4444	189.2778	-.2376	.8561
VAR00030	73.5556	160.2778	.8213	.8287
VAR00031	73.1111	200.6111	-.4077	.8758
VAR00032	73.8889	181.6111	.2164	.8467
VAR00033	73.4444	181.5278	.0378	.8558
VAR00034	73.6667	165.2500	.6796	.8339
VAR00035	73.7778	178.4444	.5211	.8431

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Reliability Coefficients

N of Cases = 9.0 N of Items = 35

Alpha = .8477

Lampiran 4

Hasil Angket

Dengan Perlakuan

5 2 2 3442434244324233332434334432 2 3 3
1 4 3 5242544241544512535135514521 1 4 2 5
1 2 2 3543422333222422234224323343 3 3 2
1 5 4 4224514325422414222144422241 2 4 4 1
2 2 2 2233323242432312322123311322 3 4 3 3
1 3 2 2211221121331323212313351521 1 1 2 3
1 1 2 4111411121111211111111111515 1 1 1 1
1 2 3 2222232222112222221122222222 2 2 2 3
1 4 5 5515125441241554545244122541 1 4 4 1

Lampiran 5
Reliabilitas Item Angket

Dengan Perlakuan

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

		Mean	Std Dev	Cases
1.	VAR00001	1.5556	1.3333	9.0
2.	VAR00002	2.7778	1.3017	9.0
3.	VAR00003	2.7778	1.0929	9.0
4.	VAR00004	3.3333	1.2247	9.0
5.	VAR00005	2.7778	1.4814	9.0
6.	VAR00006	2.4444	1.3333	9.0
7.	VAR00007	2.5556	1.3333	9.0
8.	VAR00008	3.3333	1.4142	9.0
9.	VAR00009	2.2222	.9718	9.0
10.	VAR00010	2.8889	1.4530	9.0
11.	VAR00011	2.2222	.9718	9.0
12.	VAR00012	3.0000	1.0000	9.0
13.	VAR00013	2.2222	1.4814	9.0
14.	VAR00014	2.7778	1.3944	9.0
15.	VAR00015	2.4444	1.1304	9.0
16.	VAR00016	2.1111	1.1667	9.0
17.	VAR00017	3.3333	1.2247	9.0
18.	VAR00018	2.0000	1.3229	9.0
19.	VAR00019	2.5556	1.0138	9.0
20.	VAR00020	2.7778	1.3944	9.0
21.	VAR00021	2.3333	1.0000	9.0
22.	VAR00022	2.6667	1.5811	9.0
23.	VAR00023	1.7778	1.0929	9.0
24.	VAR00024	2.4444	1.1304	9.0
25.	VAR00025	3.3333	1.2247	9.0
26.	VAR00026	2.7778	1.3017	9.0
27.	VAR00027	2.1111	1.2693	9.0
28.	VAR00028	2.2222	1.2019	9.0
29.	VAR00029	3.7778	1.3017	9.0
30.	VAR00030	2.6667	1.1180	9.0
31.	VAR00031	2.0000	1.3229	9.0
32.	VAR00032	1.7778	.8333	9.0
33.	VAR00033	2.8889	1.2693	9.0
34.	VAR00034	2.6667	1.0000	9.0
35.	VAR00035	2.4444	1.3333	9.0

Statistics for	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
SCALE	90.0000	486.5000	22.0567	35

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
VAR00001	88.4444	470.5278	.2454	.9161
VAR00002	87.2222	452.1944	.5891	.9113
VAR00003	87.2222	464.9444	.4320	.9135
VAR00004	86.6667	460.2500	.4710	.9130
VAR00005	87.2222	447.1944	.5923	.9111
VAR00006	87.5556	456.2778	.4994	.9126
VAR00007	87.4444	451.5278	.5858	.9113
VAR00008	86.6667	476.0000	.1377	.9179
VAR00009	87.7778	469.1944	.3886	.9140
VAR00010	87.1111	432.1111	.8654	.9068
VAR00011	87.7778	457.6944	.6700	.9111
VAR00012	87.0000	455.2500	.7089	.9105
VAR00013	87.7778	467.6944	.2593	.9164
VAR00014	87.2222	452.6944	.5369	.9120
VAR00015	87.5556	455.0278	.6261	.9111
VAR00016	87.8889	458.1111	.5412	.9121
VAR00017	86.6667	450.0000	.6736	.9103
VAR00018	88.0000	464.0000	.3641	.9145
VAR00019	87.4444	461.2778	.5556	.9122
VAR00020	87.2222	440.1944	.7581	.9087
VAR00021	87.6667	449.5000	.8490	.9090
VAR00022	87.3333	435.2500	.7389	.9086
VAR00023	88.2222	474.9444	.2175	.9159
VAR00024	87.5556	446.5278	.8100	.9088
VAR00025	86.6667	436.7500	.9426	.9067
VAR00026	87.2222	460.6944	.4315	.9135
VAR00027	87.8889	492.1111	-.1282	.9208
VAR00028	87.7778	449.4444	.6988	.9100
VAR00029	86.2222	484.9444	-.0024	.9194
VAR00030	87.3333	453.5000	.6668	.9107
VAR00031	88.0000	524.7500	-.6600	.9279
VAR00032	88.2222	484.4444	.0371	.9171
VAR00033	87.1111	441.6111	.8112	.9083
VAR00034	87.3333	456.2500	.6847	.9108
VAR00035	87.5556	475.5278	.1581	.9173

R E L I A B I L I T Y A N A L Y S I S - S C A L E (A L P H A)

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Reliability Coefficients

N of Cases = 9.0 N of Items = 35

Alpha = .9153

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 6

Uji T-Test Tingkat Kecemasan

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	CEMAS1	2.11	9	.60	.20
	CEMAS2	2.44	9	.73	.24

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	CEMAS1 & CEMAS2	9	-.700	.036

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	CEMAS1 - CEMAS2	-.33	1.22	.41	-1.27	.61	-.816	8	.438

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 7

Uji T-Test Free Throw

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	F.THROW1	.1667	9	.2500	8.333E-02
	F.THROW2	8.333E-02	9	.2500	8.333E-02

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	F.THROW1 & F.THROW2	9	-.250	.516

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	F.THROW1 - F.THROW2	8.333E-02	.3953	.1318	-.2205	.3872	.632	8	.545

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 8
Uji T-Test Two Point Shots

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TW.PTS1	.2800	9	.3458	.1153
	TW.PTS2	.1822	9	.2419	8.064E-02

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TW.PTS1 & TW.PTS2	9	.612	.080

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	TW.PTS1 - TW.PTS2	9.778E-02	.2752	9.174E-02	-.1138	.3093	1.066	8	.318

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 9

Uji T-Test Three Point Shots

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	THR.PTS1	.1389	9	.3333	.1111
	THR.PTS2	7.889E-02	9	.1570	5.235E-02

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	THR.PTS1 & THR.PTS2	9	-.235	.542

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	THR.PTS1 - THR.PTS2	6.000E-02	.4005	.1335	-.2479	.3679	.449	8	.665

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG

Lampiran 10

Uji T-Test Overall Point Shots

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	POINTS1	6.00	9	7.31	2.44
	POINTS2	3.67	9	6.30	2.10

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	POINTS1 & POINTS2	9	.748	.020

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1 POINTS1 - POINTS2	2.33	4.92	1.64	-1.45	6.12	1.421	8	.193

CENTRAL LIBRARY OF MAULANA MALIK IBRAHIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF MALANG