

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan fisik dan mental seseorang. Olahraga bisa dilakukan oleh setiap orang , baik tua atau muda, laki-laki maupun perempuan. Untuk sebagian besar orang, olahraga dilakukan untuk menjaga kesehatan. Sebagian orang lainnya melakukan olahraga sebagai hobi atau untuk sekedar pengisi waktu. Sekarang ini olahraga bukan saja hanya dilakukan untuk memenuhi hal-hal di atas. Seseorang dapat menekuni satu bidang olahraga sesuai dengan keahliannya dan menjadikan olahraga sebagai profesinya, yaitu seorang atlet.

Seorang atlet memiliki hak dan kewajiban yang harus dijalankan sebagai bagian dari tuntutan profesinya. Sebagai seorang atlet yang baik harus mampu melakukan kewajibannya yaitu berlatih dengan baik dan berprestasi setinggi-tingginya, setelah itu barulah atlet tersebut berhak mendapatkan haknya yang biasanya berupa imbalan materi, penghargaan baik berupa medali, piala, nama baik ataupun kepuasan pribadi. Dalam hal berprestasi , biasanya seorang atlet mempunyai tuntutan tersendiri baik dari diri sendiri maupun dari lingkungannya seperti pelatih, keluarga, teman dan masyarakat. Untuk memenuhi semua tuntutan tersebut, seorang atlet harus berusaha keras untuk meraih prestasi yang telah

ditargetkan sebelumnya. Sudah menjadi tugas atlet untuk mengerahkan semua kemampuannya dalam suatu pertandingan untuk dapat meraih hasil yang optimal.

Menurut **Drs. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC** dalam bukunya Psikologi Olahraga , atlet sudah mulai belajar dan mengenal kehidupan olahraga sejak dini. Biasanya seorang atlet memulai pelatihannya sejak usia yang masih muda. Pada atlet Basket, pelatihan yang tersedia sudah disediakan sejak anak berumur lima tahun dan terus berkesinambungan dari tahap persiapan awal sampai puncak prestasi.. Ketika seorang atlet basket mulai menginjak usia 17 tahun , dia akan memulai latihannya dengan lebih serius. Menurut ketua Pengcab Perbasi Kota Bandung, Bapak Boen Liang Heri, usia 17 - 25 tahun adalah usia yang paling produktif bagi seorang atlet basket, karena pada usia inilah biasanya seorang atlet mencapai puncak prestasinya. Hal ini ditandai oleh banyaknya pertandingan yang diperuntukan kepada atlet basket di usia ini. Mulai dari kejuaraan antar daerah, PON, SEA GAMES, antar sekolah, antar universitas, atau bahkan liga kompetisi antar Club seperti liga Divisi I, Kobanita, Kobatama dan IBL. Disamping itu kondisi fisik seorang atlet yang berusia 17 - 25 tahun sedang berada pada puncaknya. Di usia ini , pertumbuhan badan dan ototnya sudah sempurna dan dan kekuatan fisiknya sedang berada dalam kondisi terbaiknya, selain itu didukung juga dengan pengalaman dan kematangan dalam berpikir baik dalam hal teknis maupun non-teknis.

Dibawah usia 17 tahun, biasanya seorang atlet basket baru menjalani tahap penajakan, belajar dan mencari pengalaman. Jam terbang dalam pertandingan masih sedikit dan belum terlalu serius dalam menekuni basket. Disamping itu,

perkembangan mentalnya belum terlalu baik sehingga pengendalian diri dan emosinya juga masih kurang. Karena pengalamannya yang masih kurang tersebut, maka wajar jika atlet tersebut sering mengalami “demam panggung” atau gugup ketika pertandingan. Berbeda dengan atlet basket yang berusia 17 - 25 tahun, dimana biasanya mereka sudah mendapatkan pengalaman bertanding yang cukup serta sudah terbiasa menghadapi tekanan yang dirasakan sewaktu pertandingan berlangsung. Hal tersebut yang menyebabkan peneliti ingin melakukan penelitian tentang kecemasan yang secara teori sudah bisa dikendalikan pada atlet basket yang berusia 17 - 25 tahun, tetapi pada kenyataannya atlet di usia tersebut masih banyak yang mengalami kecemasan yang berlebihan pada saat menjelang pertandingan.

Sebelum mengikuti pertandingan - pertandingan tersebut, setiap atlet harus mempersiapkan dirinya baik persiapan yang dilakukan bersama tim-nya ataupun persiapan untuk dirinya sendiri, mulai dari kondisi fisik sampai kondisi mentalnya. Persiapan yang dilakukan di dalam tim biasanya berupa latihan tim secara intensif, latihan ketahanan fisik, dan latihan mental dalam pertandingan yang disimulasikan dalam kegiatan *sparing*. Sedangkan latihan yang perlu dipersiapkan secara individual seperti mengatur gizi makanan, mengatur jadwal istirahat, menjaga kesehatan dan mempersiapkan mental pribadi untuk menghadapi persaingan dalam pertandingan nanti.

Dalam dunia pertandingan , kehidupan seorang atlet selalu diwarnai dengan persaingan dan ketegangan. jika persaingan dan ketegangan yang dirasakan dianggap mengancam, maka hal ini akan membangkitkan kecemasan

dalam diri atlet. Orang yang mengalami kecemasan biasanya terus menerus merasa khawatir akan keadaan buruk yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik. Orang itu juga akan menampilkan perilaku seperti cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur. (Gunarsa, 1996)

Seperti halnya dengan apa yang terjadi pada sebagian besar atlet yang berusia sekitar 17-25 tahun, dalam hal ini adalah atlet basket. Fenomena ini cukup jelas terlihat di kota Bandung. Banyak atlet basket yang berdomisili di Bandung dan bermain untuk tim-tim di kota Bandung yang memiliki kemampuan dan potensi yang sangat baik. Sebenarnya mereka bisa berprestasi dan menjadi lebih unggul daripada atlet yang berasal dari daerah lain, tetapi pada kenyataannya dalam pertandingan-pertandingan baik dalam kota maupun dengan tim dari daerah lain, tim yang berasal dari Kota Bandung sering kali tidak tampil maksimal dan gagal dalam meraih prestasi karena disebabkan adanya rasa cemas yang berlebihan. Biasanya mereka gagal dalam pertandingan penentuan, bukan karena kurang kemampuannya, tetapi karena mereka tidak memiliki *performance* yang baik di lapangan. Padahal kualitas pemain yang dimiliki berada di atas rata-rata dan bisa mencapai hasil yang jauh lebih baik dari yang diperoleh. Kegagalan tersebut kemungkinan disebabkan oleh tingginya kecemasan dalam diri atlet sehingga mengganggu penampilan atlet sehingga merusak permainan tim yang sudah dipersiapkan sebelumnya. Oleh sebab itu, penting bagi seorang atlet untuk belajar mengendalikan kecemasannya agar tidak menjad berlebihan, agar

gangguan- gangguan yang disebabkan faktor non-teknis seperti apa yang ditimbulkan oleh rasa cemas dapat dihindari dan atlet dapat tampil lebih maksimal dalam setiap pertandingan.

Menurut **Spielberger (1972)** , derajat kecemasan dalam diri individu satu dengan individu lainnya juga berbeda. Tinggi rendahnya derajat kecemasan berkaitan dengan faktor luar diri yang disebut dengan stressor dan juga tergantung dari besarnya dan makna stresor bagi individu yang bersangkutan. **Spielberger** juga mengemukakan konsep mengenai *Cognitive appraisal* (Penilaian Kognitif) yang mekanismenya dipengaruhi oleh *trait anxiety* dasar, *internal stimulus* (stimulus dari dalam diri) dan *eksternal stimulus* (stimulus dari luar diri). *internal stimulus* disini bisa berupa harapan atau tuntutan pada diri sendiri , sedangkan *eksternal stimulus* bisa berupa tuntutan dari lingkungan atau keadaan luar diri yang dianggap mengancam seperti contohnya lawan yang dianggap berat.

Stimulus pertandingan baik *eksternal* maupun *Internal* akan dipersepsi oleh *Cognitive appraisal*, dan jika dinilai sebagai sesuatu yang mengancam, maka kecemasan sesaat atau *State Anxiety*-nya akan meningkat. Penilaian kognitif tersebut tergantung pada *Trait anxiety*, yaitu bagaimana pengalaman di masa lalu tentang kecemasan yang dialami.

Atlet yang mengalami *anxiety* atau kecemasan mengalami gejala-gejala fisik seperti berkeringat berlebihan , jantung berdegup ekstra cepat atau terlalu keras, tangan dan kaki menjadi dingin, mengalami gangguan pencernaan atau sakit perut, merasa mulut kering, tenggorokan kering, tampak pucat, sering buang air kecil. Mereka juga mengeluh sakit pada persendian , kaku otot, cepat merasa

lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut dan ada kalanya disertai gerakan wajah atau anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk terus menerus menggoyangkan kaki, meregang-regangkan leher, mengernyitkan dahi. Biasanya atlet yang tegang mengalami juga gejala-gejala diatas, disamping itu juga atlet yang tegang akan mengalami perubahan - perubahan fisiologis pada waktu menjelang pertandingan, misalnya telapak tangan basah karena berkeringat atau menjadi dingin, otot-otot menjadi tegang, tremor otot-otot, kedipan mata menjadi lebih sering, pernapasan menjadi lebih cepat dan dangkal, ada rasa mual, perut mulas, pening, sering buang air kecil. Secara psikologis, ketegangan tercermin dalam perilaku dan pembicaraan atlet yang biasanya mengomentari segala hal yang dianggapnya sebagai ancaman , seperti kondisi lapangan tempat bertanding, peralatan yang dipakai, penonton, wasit, panitia dan lawan mereka. .(Gunarsa, 1996)

Pada atlet beregu seperti olahraga basket misalnya, jika kecemasan sesaat pada salah satu atau sebagian atlet yang berada dalam satu tim meningkat akibat stimulus dari pertandingan, maka akan mempengaruhi keseluruhan dari tim. Dalam olahraga beregu, sangat diperlukan kerjasama dan kekompakan tim. Kecemasan sesaat yang terjadi dalam tim akan menghambat kerjasama yang dibutuhkan dalam tim selama pertandingan. Kecemasan yang berakibat secara fisiologis dan psikologis seperti yang dikatakan di atas akan membuat seorang atlet yang mengalami kecemasan tidak dapat melakukan fungsinya dengan baik di lapangan. Hal ini menyebabkan kepincangan dalam kerja tim karena salah satu

atau sebagian atlet yang berada dalam tim mengalami kecemasan, dan akibatnya tim tersebut akan mengalami kegagalan dan kekalahan dalam pertandingan.

Pada atlet basket khususnya, kecemasan menjelang pertandingan sangat sering terjadi. Biasanya atlet akan mengalami gejala fisiologis seperti jantung berdebar lebih cepat, telapak tangan dingin atau berkeringat, sakit perut, sering buang air kecil, bahkan jika pertandingan berlangsung ketat dan atlet mendapat tekanan berlebihan maka atlet akan mudah mengalami kejang otot atau kram dan juga muntah-muntah. Secara psikologis biasanya atlet menjadi sulit berpikir, ragu-ragu dalam membuat keputusan, tidak percaya diri, pasif, merasa kebingungan, dan terburu-buru. Misalnya dalam suatu pertandingan seorang atlet merasa cemas sehingga gugup dan bingung, sehingga banyak melakukan kesalahan yang seharusnya tidak dilakukan, seperti salah *passing*, terlambat dalam menjaga, melakukan banyak *foul* yang tidak perlu dan melakukan banyak *turn over* dalam penyerangan. Hal itu semua dapat merugikan tim nya karena permainan tim pasti akan menurun akibat dari kesalahan-kesalahan yang dibuat oleh satu atau sebagian orang, karena permainan tim dalam olahraga beregu sangat penting.

Seperti yang dikatakan oleh **Spielberger** sebelumnya bahwa kecemasan yang terjadi pada seorang sangat dipengaruhi oleh persepsi (*cognitive appraisal*) seseorang , dalam hal ini atlet. Kebanyakan atlet akan mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan. Kecemasan ini timbul tergantung dari bagaimana seorang atlet mempersepsi segala sesuatu tentang pertandingan itu , seperti keadaan lapangan, yaitu ukuran lapangan (karena lapangan di Indonesia tidak memiliki standar yang pasti sehingga ukurannya berbeda-beda walaupun

hanya berbeda sedikit), tinggi ring dan jenis ring (besar kecil dan bahannya), lantai lapangan apakah terbuat dari kayu atau karet dan kodisinya apakah masih baik atau sudah kurang baik. Selain itu, peralatan yang dipakai juga berpengaruh seperti bola, ukuran bola, merk bola, bahan bola, atau kelengkapan peralatan pertandingan lainnya yaitu *24 second board*, *arrow* dan penghitung waktu. Hal lainnya yang juga berpengaruh adalah wasit, lawan tandingnya serta penontonnya. Jika ada hal-hal yang dipersepsikan sebagai ancaman bagi atlet tersebut, maka akan menyebabkan terjadinya kecemasan pada saat pertandingan. Selain itu ada faktor dari dalam diri yang bisa juga menimbulkan kecemasan, seperti tuntutan yang terlalu tinggi atau takut mengecewakan orang lain yang telah berharap banyak darinya akan menyebabkan kecemasan karena atlet merasa takut dan terancam bahwa harapannya tidak dapat terpenuhi.

Dalam batas yang wajar, kecemasan berguna bagi seorang atlet. Kecemasan dalam bentuk kekhawatiran sampai pada batas tertentu merupakan hal yang normal dan berfungsi sebagai sistem alarm yang memberikan sinyal-sinyal atau tanda bahaya sehingga orang yang mengalaminya menjadi lebih siap menghadapi keadaan yang akan muncul. Kecemasan berguna untuk membuat atlet tetap siaga. Kesiagaan ini dibutuhkan agar atlet tetap waspada menghadapi segala bentuk serangan dari lawan pada waktu pertandingan. Kesiagaan ini juga berguna untuk bertahan dan menyerang. Atlet akan bertindak lebih hati-hati, tidak terburu-buru dan siap mengantisipasi serangan lawan.

Kecemasan di luar batas kewajaran atau kecemasan yang berlebihan justru malah akan berdampak negatif. Atlet yang mengalami kecemasan berlebihan

dapat menjadi ekstra hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan dan terlalu bersikap menunggu. Hal ini menyebabkan atlet tidak dapat mengeluarkan kemampuannya dengan optimal. Atlet menjadi ragu-ragu dan bingung sehingga malah membuat kesalahan. Atlet dalam keadaan bingung menjadi kesulitan untuk berkonsentrasi dan bekerja sama dengan anggota timnya yang lain. Biasanya jika tim tersebut akan banyak melakukan kesalahan seperti *turn over, foul, error pass*, dan mengurangi akurasi tembakan. Hal ini dapat mengacaukan kekompakan tim dan dapat menyebabkan timnya mengalami kekalahan dalam pertandingan. Latihan dan persiapan yang sudah dijalani sebelumnya menjadi sia-sia dan tidak berguna dalam pertandingan yang sesungguhnya. Kecemasan berlebihan pada atlet juga menimbulkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga keadaan psikofisik atlet berada dalam keadaan tidak seimbang. Akibatnya atlet dengan sendirinya memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kondisinya ke keadaan seimbang. Hal ini menyebabkan konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi berkurang. Penggunaan energi yang berlebihan ini juga membuat atlet cepat merasa kelelahan, sehingga kondisinya dengan cepat menurun dan penampilannya menjadi buruk.

Oleh sebab itu penting bagi seorang atlet untuk menjaga kecemasannya dalam batas wajar dengan cara berusaha mengendalikan kecemasan ketika tekanan datang dan berusaha untuk tetap tenang agar tidak melakukan kesalahan-kesalahan yang mungkin dilakukan pada saat atlet tersebut merasa cemas yang nantinya dapat merugikan diri sendiri dan timnya.

Pada umumnya seseorang yang berusia 17 sampai 25 tahun sudah memiliki pengendalian diri yang baik, (Hurlock,1980). Pengendalian diri ini dapat digunakan untuk menjaga kecemasan tetap dalam tingkat moderat dengan didukung oleh segala pengalaman, latihan, dan persiapan yang telah dilakukan sebelum pertandingan, tetapi pada kenyataannya, kecemasan berlebihan ini sangat mudah terjadi pada atlet basket di Indonesia. Beberapa atlet basket di Kota Bandung sering mengalami kecemasan berlebihan terutama pada saat pertandingan. Menurut hasil wawancara dengan sebuah tim basket di Kota Bandung, 8 dari 12 orang diantaranya mengalami kecemasan sesaat yang berlebihan. Pada saat pertandingan, atlet sering merasa ragu-ragu dalam mengambil keputusan, seperti apa yang harus dilakukan dalam situasi yang mendesak dan takut berbuat kesalahan sehingga menjadi bingung dan malah melakukan banyak kesalahan. Atlet juga menjadi sulit berkonsentrasi sehingga tidak dapat berpikir dengan baik. Gejala lainnya yang mengganggu secara fisik juga banyak dialami seperti kaku otot atau kram, sakit perut, mual dan lemas, telapak tangan dingin atau berkeringat, mulut dan tenggorokan kering, nafas pendek serta mudah merasa lelah. 4 dari 12 orang dalam tim mengaku sering mengalami gejala fisik tersebut. Akibatnya tim mereka mengalami kekalahan dalam pertandingan karena terlalu banyak kesalahan yang dilakukan oleh anggota tim yang mengalami kecemasan berlebihan.

Oleh karenanya peneliti tertarik melakukan penelitian lebih mendalam tentang fenomena yang terjadi pada atlet basket berusia 17 - 25 tahun yang berada di kota Bandung tersebut.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

- “Bagaimana derajat kecemasan pada atlet basket usia 17-25 tahun ?”
- “ Faktor apa saja yang melatarbelakangi meningkatnya kecemasan pada atlet basket usia 17-25 tahun ?”

1.3 MAKSUD DAN TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Maksud penelitian

Untuk memperoleh data tentang derajat kecemasan yang dialami atlet basket usia 17 - 25 tahun pada saat pertandingan dan faktor apa saja yang melatar belakanginya.

1.3.2 Tujuan penelitian

Untuk lebih memahami apakah derajat kecemasan yang dihayati oleh atlet basket usia 17 - 25 tahun dan faktor -faktor yang melatar belakanginya memiliki peran penting dalam pertandingan.

1.4 KEGUNAAN PENELITIAN

1.4.1 Kegunaan ilmiah

- Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan disiplin ilmu psikologi terutama psikologi olahraga yaitu dengan memberi informasi

khususnya yang berkaitan dengan kecemasan pada atlet basket ketika pertandingan.

- Memberi pengetahuan dan gambaran bagi peneliti selanjutnya yang membahas tentang kecemasan pada atlet ketika pertandingan.

1.4.2 Kegunaan praktis

- Memberi informasi kepada atlet basket tentang derajat kecemasan pada atlet basket usia 17 - 25 tahun pada saat pertandingan agar atlet mampu mengenali kecemasan dan faktor-faktor yang melatarbelakangi meningkatnya kecemasan tersebut sehingga dapat dimanfaatkan untuk mengatasi kecemasan pada saat pertandingan apabila mereka mengalaminya.
- Penelitian ini juga memberi informasi mengenai kecemasan berlebihan yang dialami atlet usia 17- 25 tahun pada saat pertandingan kepada pihak-pihak yang terkait seperti pelatih, asisten pelatih, trainer atau manager untuk memberikan pelatihan dan *treatment* tertentu untuk dapat mengurangi kecemasan yang dialami atlet pada saat pertandingan.
- Memberi informasi kepada anggota tim yang lain yang tidak memiliki derajat kecemasan tinggi agar dapat menyikapi dengan baik jika ada anggota timnya yang mengalami peningkatan derajat kecemasan pada saat pertandingan

1.5 KERANGKA PEMIKIRAN

Seorang atlet basket dengan usia antara 17 - 25 tahun, biasanya sedang berada di puncak karirnya. Peluang untuk mencapai prestasi terbaiknya terbuka lebar di usia ini. Dengan didukung dengan kemampuan dan pengalaman yang cukup, serta kondisi fisik yang prima, maka seorang atlet basket akan dapat mencapai prestasi semaksimal mungkin dalam setiap *event* yang diadakan. *Event* yang diperuntukan bagi atlet basket di usia 17 - 25 tahun itu sendiri, biasanya lebih banyak daripada *event* untuk kelas usia lain. Menurut jadwal tahunan PB PERBASI, pertandingan untuk tingkat antar sekolah misalnya, dalam satu tahun bisa diadakan 5 sampai 6 *event*. Sedangkan untuk tingkat antar Universitas paling sedikit diadakan 3 sampai 4 *event* secara rutin per-tahunnya. Untuk pertandingan antar klub amatir setiap tahun diadakan secara rutin yang dibagi lagi menjadi beberapa kelas yaitu divisi I, divisi II dan divisi III. Pertandingan antar klub profesional dalam bentuk liga diadakan secara rutin pula setiap tahunnya dalam beberapa putaran. Selain itu juga diadakan juga turnamen untuk klub profesional untuk memperebutkan piala bergilir dan yang terakhir adalah pertandingan antar daerah yang timnya terdiri dari atlet-atlet terbaik dari hasil seleksi masing-masing daerah dalam kelompok usia tertentu. Tim ini nantinya akan mewakili daerahnya dalam pertandingan antar daerah yaitu Kejurda, Kejurnas, Porda, Popnas, Pomnas dan PON.

Sebagian besar atlet usia 17 - 25 tahun biasanya akan tergabung dalam 1 atau lebih tim yang berbeda levelnya. Misalnya sebagai tim sekolah atau universitas, tim klub amatir atau professional, dan tim daerah. Ketiga kelas tim tersebut berada pada level dan *event* yang berbeda sehingga dapat diikuti secara bersamaan. Setiap tim yang diikuti memiliki level yang berbeda dan beban tanggung jawab yang berbeda juga. Bertanding dalam tim yang berbeda juga akan menciptakan beban mental yang berbeda-beda pada setiap individu. Bertanding bersama tim yang kuat akan menambah rasa percaya diri, tetapi jika berada pada level yang tinggi juga seperti klub professional, maka bisa menimbulkan tekanan yang lebih besar karena kewajiban dan tanggung jawab yang diberikan harus lebih besar juga pada tim nya.

Seorang atlet diharapkan bisa meraih prestasi setinggi-tingginya. Dalam olahraga beregu, seperti basket, diperlukan juga kerjasama tim yang baik untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Atlet basket yang baik adalah seseorang yang bisa bekerjasama dengan baik dengan timnya dan membawa timnya meraih prestasi. Kewajiban atlet tersebut menjadi tuntutan yang harus dipenuhi. Tuntutan ini akan menjadi beban bagi setiap atlet basket dalam suatu pertandingan untuk dapat memberikan yang terbaik kepada timnya sesuai dengan persiapan yang telah dilakukan sebelumnya. Beban dan tuntutan yang dirasakan seorang atlet dalam setiap tim yang berbeda maka akan berbeda pula. Jika seseorang berada dalam tim yang lebih kuat dari tim-tim lawannya, maka dia akan menjadi lebih percaya diri untuk menang. Sebaliknya, jika seseorang berada dalam tim yang biasa-biasa saja,

maka jika dalam pertandingan timnya bertemu dengan tim yang seimbang atau lebih kuat, atlet tersebut akan merasa terancam dan merasa cemas.

Kecemasan atau *anxiety* menurut **Spielberger** (1972), terbagi menjadi dua jenis, yaitu *Trait anxiety* dan *State anxiety*. *Trait anxiety* merupakan kecemasan dasar atau kecemasan umum yang sifatnya relatif menetap dan terbentuk dari pengalaman masa lalu. Oleh sebab itu, *Trait anxiety* pada setiap individu berbeda derajatnya. Sedangkan penghayatan kecemasan sesaat, yaitu *State anxiety*, merupakan keadaan suatu individu yang merasa khawatir, gelisah, dan tegang yang disertai tergugahnya sistem syaraf otonom sehingga menghasilkan respon fisiologis. Tergugahnya *State anxiety* merupakan isyarat awal bagi rangkaian tingkah laku yang disusun menghadapi langsung situasi yang dianggap mengancam. Tingginya derajat kecemasan sesaat berkaitan erat dengan faktor luar diri yang disebut *Stresor*. Apabila *stresor* ini dipersepsikan sebagai *threat* atau hal yang mengancam, maka kecemasan sesaat individu akan meningkat. *Stresor* tertentu dipersepsikan mengancam bagi individu tertentu, sedangkan *stresor* yang lain dipersepsikan mengancam hampir pada semua individu. Hal ini tergantung pada besarnya *stressor* dan persepsi individu terhadap *stressor*. Intensitas dan lamanya suatu *state anxiety* tergantung pada besarnya stres dan interpretasi individu tentang suatu situasi yang dianggap mengancam.

Spielberger juga mengemukakan konsep mengenai *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) yang mekanismenya dipengaruhi oleh *trait anxiety* dasar, *Internal stimulus* dan *eksternal stimulus*. Individu yang memiliki *trait anxiety* yang relatif tinggi, *cognitive appraisal* individu tersebut akan cenderung lebih

mudah dan lebih sering mempersepsi lingkungan hidupnya sebagai ancaman bila dibandingkan individu dengan *trait anxiety* yang rendah, jadi secara tidak langsung *trait anxiety* mempengaruhi *state anxiety*, sedangkan derajat *state anxiety* akan dipengaruhi secara langsung oleh *cognitive appraisal*. Bila *cognitive appraisal* menilai suatu stimulus mengancam, maka derajat *state anxiety* akan meninggi, dan akan menurun kembali bila *cognitive appraisal* menilai suatu stimulus tidak lagi mengancam. Tanpa berakhirnya suatu stimulus, *state anxiety* bisa berubah derajatnya karena terjadinya penilaian kembali terhadap stimulus yang sama oleh *cognitive appraisal*. Jadi naik turunnya derajat *state anxiety* sangat tergantung dari berubah atau tidaknya *cognitive appraisal* terhadap suatu stimulus. Jadi seorang atlet yang mengalami *state-anxiety* disebabkan karena adanya stimulus dari luar dan dari dalam diri yang dianggap sebagai *stressor*, yaitu berupa keadaan yang dipersepsikan oleh *cognitive appraisal* sebagai ancaman, sedangkan tinggi rendahnya *state - anxiety* tersebut secara tidak langsung dipengaruhi oleh *trait - anxiety* atau pengalaman di masa lalu yang juga menimbulkan kecemasan dalam diri individu tersebut.

Jadi dinamika kecemasan yang terjadi pada seseorang dapat dijelaskan sebagai berikut ; Seseorang dihadapkan pada suatu hal yang dipersepsikan sebagai ancaman yaitu faktor internal dan eksternal sebagai tekanan dan secara tidak langsung dipengaruhi oleh pengalaman di masa lalu yang telah membentuk *trait anxiety*. Hal yang dipersepsikan oleh *Cognitif Appraisal* sebagai ancaman tersebut akan membuat *state anxiety* dalam diri seseorang menjadi meningkat.

Anxiety yang dialami seorang atlet basket menjelang pertandingan, termasuk ke dalam *state anxiety*. Sedangkan *trait anxiety* atlet diantaranya disebabkan karena pengalaman bertanding sebelumnya dengan lawan yang sama atau bisa juga karena tuntutan dari diri sendiri, pelatih, orang tua, dan teman yang dibebankan kepadanya, menjadikan atlet tersebut memiliki kecenderungan *trait anxiety* yang relatif tinggi. Biasanya kecemasan mulai dirasakan sejak dari kejuaraan dimulai, tetapi akan meningkat sesaat sebelum pertandingan (*state anxiety*). *Cognitive appraisal* atlet usia 17 - 25 tahun merupakan ‘pintu’ antara *state anxiety* dengan *external stimuli / stresor*, yaitu lingkungan pertandingan seperti lawannya atau penonton, tuntutan pelatih atau orang tua, dan faktor persaingan baik dengan teman satu tim atau dengan tim lainnya. Apabila *cognitive appraisal* mempersepsi *external stimuli* sebagai *stressor* yang mengancam, maka derajat *state anxiety* atlet akan meninggi. Sebaliknya apabila *cognitive appraisal* mempersepsi *external stimuli* sebagai *stressor* yang tidak mengancam, maka derajat *state anxiety* atlet akan tetap rendah. Seperti konsep yang telah dijelaskan diatas, bila *cognitive appraisal* seorang atlet basket yang berusia 17- 25 tahun mengalami perubahan dalam menilai *external stimuli* maka derajat *state anxiety* juga akan ikut berubah.

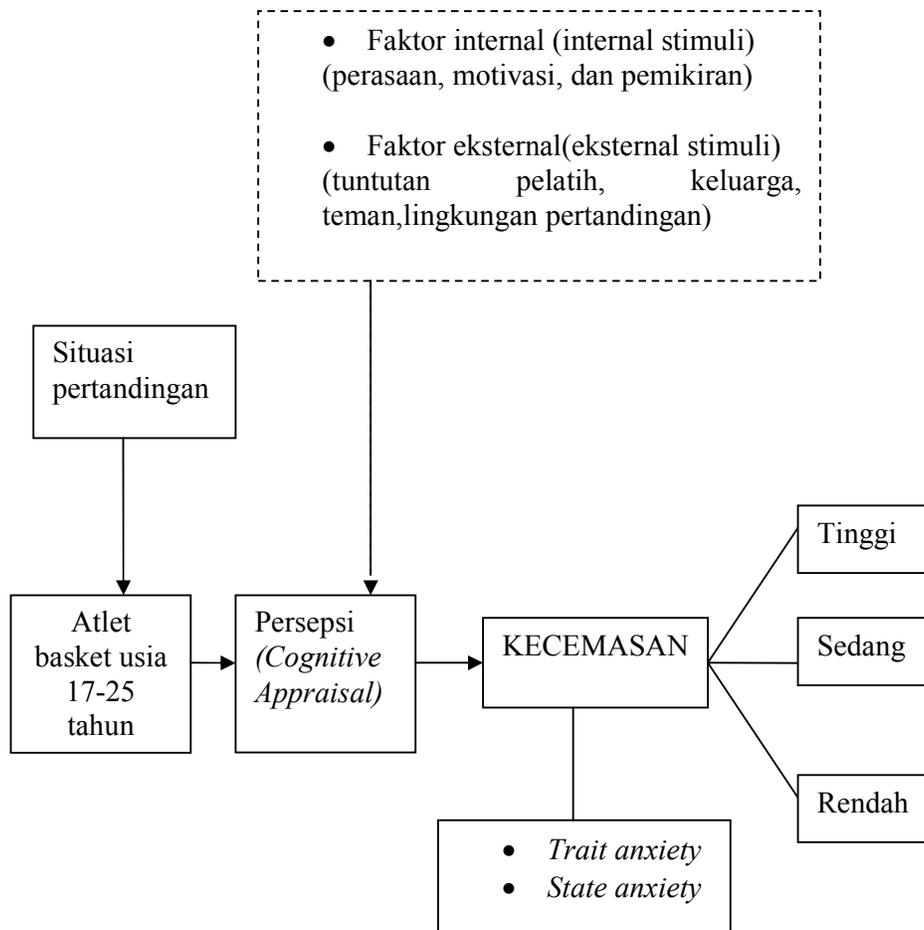
Selain *trait anxiety* dan *external stimuli*, *cognitive appraisal* juga dipengaruhi oleh *internal stimuli* yang diantaranya adalah perasaan, motivasi, dan pemikiran seseorang. Biasanya seorang atlet yang mengalami kecemasan akan menjadi kehilangan konsentrasinya dan tidak bisa tampil optimal. Jika sebagian besar atlet dalam sebuah tim basket mengalami kecemasan sehingga tidak bisa

tampil optimal, maka kemungkinan tim tersebut mengalami kekalahan akan semakin besar. Padahal persiapan dan pelatihan yang dilakukan sebelumnya sudah matang tetapi akan menjadi sia-sia pada waktu pertandingan.

1.6 Asumsi

Berdasarkan kerangka pemikiran tersebut dapat diasumsikan bahwa :

- Atlet basket usia 17 - 25 tahun memiliki tingkat kecemasan yang berbeda.
- *State Anxiety* dipengaruhi oleh *Cognitif Appraisal* yang mekanismenya dipengaruhi oleh *Trait Anxiety*, atlet yang memiliki *Trait Anxiety* yang relative tinggi, *Cognitif Appraisal* atlet tersebut cenderung lebih mudah dan lebih sering mempersepsi lingkungan hidupnya sebagai ancaman bila dibandingkan individu dengan *Trait Anxiety* yang rendah.
- *Cognitif Appraisal* dipengaruhi oleh faktor internal (perasaan, motivasi, pemikiran) dan faktor eksternal (tuntutan pelatih, keluarga, teman, lingkungan pertandingan)



Bagan 1.1 Bagan kerangka pemikiran