

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang sangat penting bagi seseorang untuk mempertahankan kebugaran tubuh. Olahraga juga merupakan suatu kegiatan atau permainan yang penuh dengan tantangan sehingga banyak siswa yang tertarik untuk mengembangkan bakat dan kemampuan melalui jenis kegiatan atau permainan yang digemari. Menurut Gunarsa, (1996) olahraga bukanlah semata-mata mengolah-raga tetapi kegiatan itu melibatkan pula aspek lain, mental atau aspek psikis. Keterampilan yang dipunyai atlet selain berupa fisik juga berupa psikis. Gunarsa mengungkapkan bahwa aspek mental 80% mempengaruhi penampilan puncak seorang atlet dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental ini harus dikelola dengan sengaja, sistematis, dan berencana.

Salah satu bentuk permainan yang cukup digemari di masyarakat saat ini adalah bola basket. Permainan bola basket pada zaman sekarang ini banyak sekali peningkatan dan semakin banyak digemari oleh masyarakat, khususnya di Indonesia bahkan telah menjadi *trend setter* bagi kalangan remaja-remaja (Asri dkk, 2015).

Bola basket ditemukan oleh seorang guru bernama Dr. James Naismith pada Desember 1891 . Olahraga bola basket juga memiliki karakteristik sosial tertentu dengan corak permainan yang banyak mengandung unsur “pura-pura, menipu, dan

muslihat”. Ini dapat terlihat dari tindakan para pemain yang sarat dengan usaha untuk mengelabui lawannya dengan berbagai gerak tipuan atau gerak pura-pura yang dilakukan dengan menggunakan hampir setiap bagian tubuhnya. Contohnya, tipuan untuk mengecoh lawan yang dilakukan dengan menggerakkan mata, kepala, bahu, kedua tangan dan lengan, pinggang, kedua kaki dan tungkai, gerakan pura-pura mendribel, menembak, dan mengoper (Astriani, 2010).

Basket adalah olahraga yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdapat lima orang dan masing-masing regu harus mencetakkan atau memasukkan bola ke dalam ring. Basket juga merupakan olahraga yang saat ini sedang banyak diminati oleh banyak kalangan mulai dari SD, SMP, SMA, hingga Perguruan Tinggi. Pembinaan atlet pada cabang olahraga kelompok lebih kompleks dari pada cabang olahraga individu, karena pelatih harus membina keterampilan individu juga menangani pemain lainnya, untuk melakukan kerjasama dalam tim (Husdarta, 2014). Pada permainan basket, atlet harus memiliki kemampuan dalam memusatkan perhatian, percaya diri, tenang, memiliki koordinasi gerak yang baik, dan dapat berkonsentrasi disegala situasi.

Menurut Gunarsa, (1996) kondisi fisik atlet yang prima tidak selalu menghasilkan prestasi yang baik jika tidak didukung oleh kondisi psikis atau mental yang baik. Psikis yang kurang mendukung akan menyebabkan terjadinya performa yang kurang memuaskan, salah satunya adalah kecemasan. Seorang atlet yang mengalami rasa cemas sebelum dan selama pertandingan akan mengalami kenaikan tingkatan kegairahan dan perasaan tegang dan takut.

Kecemasan yang muncul terlalu berlebihan akan mengganggu performa atlet karena ia akan sulit mengendalikan irama permainan, kurang dapat mengatur ketepatan waktu bereaksi, sulit mengatur kontraksi otot, mudah merasa lelah, berkurangnya kemampuan dan kecermatan membaca permainan lawan, terlalu tergesa-gesa dalam mengambil keputusan, dan cenderung melakukan gerakan tanpa kendali pikiran secara sadar (Satiadarma, 2000).

Atlet diharapkan dapat memberikan sumbangan prestasi yang baik bagi cabang olahraga yang diikuti serta mencapai target yang diharapkan oleh pelatih. Pada dasarnya seorang pelatih pasti mengharapkan atletnya dapat memberikan hasil yang maksimal. Tuntutan inilah yang kadang membuat atlet merasa terbebani dan merasa takut menghadapi sesuatu. Kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dan hasil yang akan diterima nantinya terkadang membuat seseorang menjadi cemas.

Ika Putri, (2007) juga menjelaskan bahwa pada situasi kompetisi, kecemasan atlet yang harus ada sebelum pertandingan adalah kecemasan dalam batas normal, yaitu sebagai suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Apabila atlet dihindangi rasa cemas yang tinggi dalam menghadapi pertandingan maka strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan dengan baik sebelum pertandingan tidak akan bermanfaat lagi untuk menghasilkan suatu penampilan yang baik. Untuk bisa tampil maksimal, atlet harus siap menghadapi segala sesuatu yang terjadi dilapangan, seperti mendapat lawan yang lebih bagus, mengalami cedera, serta teriakan-teriakan dari penonton, inilah yang terkadang dapat menjatuhkan mental atlet saat bertanding dan membuat atlet merasa cemas atau

takut menghadapi pertandingan. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada beberapa atlet basket usia 13-15 tahun, bahwa 7 dari 10 atlet mengaku mengalami kecemasan pada saat sebelum pertandingan akan dimulai. Kebanyakan dari mereka merasa cemas pada saat mengetahui bahwa lawan mereka memiliki *skill* yang lebih bagus, apalagi saat memasuki lapangan pertandingan, jantung semakin berdegup kencang. Mereka juga mengaku sulit tidur pada malam hari sebelum pertandingan, bingung, takut terhadap banyaknya penonton dan sulit memahami apa yang dikatakan oleh pelatih.

Cox (dalam Putri, 2007) menjelaskan bahwa sebuah olahraga kompetitif adalah salah satu situasi objektif yang dapat meningkatkan kondisi kecemasan. Dalam konteks pertandingan, ini disebut dengan kecemasan kompetitif, yakni terkait dengan lawan dan harapan-harapan. Kecemasan kompetitif merupakan respon emosional negatif tertentu terhadap tuntutan lingkungan yang terkait secara langsung dengan performa kompetitif (Mellalieu (dalam Putri, 2007)).

Masalah kecemasan merupakan faktor yang sangat mempengaruhi dan berdampak pada performa atlet di lapangan. Hal ini diperjelas oleh pendapat Harsono (dalam Safitri & Masykur, 2018) yaitu: lapangan olahraga bisa penuh dengan kecemasan dan konflik-konflik, penuh dengan ketakutan-ketakutan dan bentrokan-bentrokan mental. Jarang ada seorang atlet, meski dia seorang juara sekalipun, yang dapat mengontrol dan menyesuaikan kondisi psikologisnya, kecemasannya dan konflik-konfliknya dalam menghadapi suatu pertandingan, apalagi jika pertandingan tersebut adalah pertandingan yang menentukan misalnya final.

Menurut Pahlevi (dalam Firmansyah, 2007) berpendapat bahwa kecemasan merupakan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan situasi sebagai ancaman dan akan mempengaruhi tingkah laku. Kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang dialami oleh seseorang, dimana ia merasa tegang tanpa sebab-sebab yang nyata dan keadaan ini memberikan pengaruh yang tidak menyenangkan serta mengakibatkan perubahan-perubahan pada tubuhnya baik secara somatik maupun psikologis.

Seorang atlet bola basket untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik. Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet di lapangan akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan (Prasetya dkk, 2009). Kecemasan juga timbul karena keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam (disini individu mengalami kecemasan menghadapi kejuaraan nasional) sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang mengganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik (Safitri & Masykur, 2018).

Nevid, dkk (2015) berpendapat bahwa faktor internal yang menyebabkan seseorang merasa cemas bisa merupakan faktor biologis/metabolisme tubuh, faktor kognitif dan emosional, seperti *self efficacy* yang rendah dan keyakinan-keyakinan yang kadangkala irrasional; sedangkan faktor eksternal meliputi

lingkungan fisik dan lingkungan sosial, rendahnya dukungan sosial, dan faktor behavioral.

Kecemasan memang dirasakan tidak menyenangkan bagi para atlet, akan tetapi di balik itu terdapat hal yang bisa dilakukan dengan harapan mampu untuk mengatasinya seperti *self efficacy*. *Self efficacy* membantu atlet mengontrol dan mengurangi emosi negatif dalam kompetisi, hal yang dimaksud adalah kecemasan kompetitif (Besharat&Pourbohlool (dalam Beauchamp, 2007)).

Menurut Bandura (dalam Zulkarnain dan Rahmasari, 2013) mengatakan *self efficacy* sebagai, “*beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*”, yakni kepercayaan dalam kemampuan seseorang untuk mengatur dan menjalankan suatu tindakan yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diberikan. Efikasi diri berhubungan dengan keyakinan bahwa diri memiliki kemampuan untuk melakukan tindakan yang diharapkan. Efikasi adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Individu yang memiliki keyakinan yang tinggi, dan mampu dalam mengatasi rintangan, dan ancaman sehingga memiliki rasa percaya diri akan dapat meraih sebuah kesuksesan maka perasaan cemas tidak akan timbul begitu saja (Feist & Feist, 2008).

Bandura (1994) juga menyatakan bahwa orang yang yakin akan kemampuannya akan dapat mengontrol ancaman yang mengganggu. Tapi orang-

orang yang tidak yakin pada kemampuannya untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapi akan mengalami kecemasan. Semakin kuat *self efficacy* yang dimiliki maka semakin berani seseorang mengambil tantangan yang lebih berat.

Pada penelitian Zulkarnain dan Rahmasari (2013) menyatakan terdapat hubungan positif antara *self efficacy* dengan kecemasan. Artinya, jika semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan, sebaliknya semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan. Hal demikian juga serupa dengan penelitian Safitri dan Masykur (2018) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self efficacy* dengan tingkat kecemasan, dimana semakin tinggi efikasi diri atlet tenis, maka semakin rendah kecemasan, semakin rendah efikasi diri atlet tenis, maka semakin tinggi kecemasan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan kecemasan kompetitif, dimana *self efficacy* adalah peran yang penting dalam kecemasan kompetitif yang berguna untuk mengontrol tingkat kecemasan seseorang.

Felt & Lirgg (2001) juga mengatakan bahwa kecemasan kompetitif di pengaruhi oleh *collective efficacy*. *Collective efficacy* mempunyai kesamaan dengan *self efficacy*, tetapi merupakan konsep yang berbeda. *Self efficacy* adalah keyakinan keberhasilan seseorang untuk dapat melaksanakan suatu tugas tertentu (Bandura, dalam Felt & Lirgg, 2001), sedangkan *collective efficacy* lebih dari sekedar tingkat keberhasilan individu dalam sebuah kelompok (Bandura, dalam Ramzaninezhad, 2009).

Menurut Franzen, dkk (2012) apabila dalam *self efficacy* ada persepsi yang berbunyi: *how well can I do it*, sedangkan dalam *collective efficacy: how well can we do it*, artinya bahwa dalam *collective efficacy* semua anggota kelompok memiliki kepercayaan terhadap kelompok sehingga anggota dalam kelompok saling percaya dengan anggota kelompok lainnya terhadap tugas yang dibebankan terhadap kelompok. Bandura (dalam Greenlees, dkk, 1999) berpendapat bahwa keyakinan dalam *collective efficacy* mempengaruhi kinerja melalui mekanisme yang sama dengan keyakinan *self efficacy* mempengaruhi kinerja. Bandura berpendapat, bahwa aspek keyakinan dalam *collective efficacy* mempengaruhi kinerja dengan mempengaruhi aktivitas dan pemilihan tujuan, alokasi upaya, ketekunan, cara di mana kinerja dijelaskan (proses atribusi), kecemasan dan tanggapan afektif.

Bandura (dalam Felt & Lirgg, 2001) mengatakan *collective efficacy* sebagai tindakan untuk menghasilkan tujuan yang diinginkan. Oleh karena itu, *collective efficacy*, juga *self efficacy*, dipandang sebagai tugas khusus. Bandura menegaskan bahwa hanya menjumlahkan penilaian individu atas *collective* pribadi kelompok tidak cukup untuk mewakili dinamika koordinatif anggotanya. Dengan kata lain, kelompok dapat terdiri dari orang yang berkhasiat tinggi atau rendah; Namun, bagaimana anggota memandang kemampuan kelompok mereka secara keseluruhan lebih menonjol daripada bagaimana mereka memandang kemampuan individu mereka. Menurut Zaccaro, dkk (1995) karena kelompok secara inheren membutuhkan koordinasi, interaksi, dan integrasi, penjumlahan penilaian individu tentang kemampuan individu mereka mengabaikan komponen-komponen ini.

Collective efficacy tidak hanya mengacu pada seberapa baik masing-masing dan setiap anggota kelompok dapat menggunakan sumber daya individualnya, tetapi juga seberapa baik sumber daya tersebut dapat dikoordinasikan dan dikombinasikan.

Feltz dan Lirgg (1998) meneliti pengaruh *collective efficacy* pada kinerja tim dalam hoki es pria. Mereka mensurvei enam tim dalam 24 jam sebelum melaporkan bahwa *collective efficacy* adalah prediktor positif kinerja tim dalam tim. Mereka melaporkan bahwa *collective efficacy* adalah prediktor yang lebih baik dari kinerja tim daripada individu dalam tim dan lintas permainan. Hodges dan Carron (1992) dan Lichacz dan Partington (1996) menggunakan tugas-tugas lab dan menemukan bahwa tim dengan *collective efficacy* yang tinggi mengungguli dan bertahan lebih lama daripada tim dengan *collective efficacy* yang rendah, dan kegagalan itu menghasilkan *collective efficacy* yang lebih rendah pada percobaan berturut-turut. Dalam artian, jika *collective efficacy* tinggi, maka tingkat kecemasan rendah, sebaliknya jika *collective efficacy* rendah maka tingkat kecemasan tinggi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka masalah dapat di rumuskan : “Hubungan antara *Self Efficacy* dan *Collective efficacy* dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Basket SMP Surabaya”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *Self Efficacy* dan *Collective efficacy* dengan Kecemasan Kompetitif pada Atlet Basket SMP Surabaya”

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Untuk mengembangkan kajian dalam bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi olahraga yang berkaitan dengan variabel *self efficacy* dan *collective efficacy* dengan kecemasan kompetitif pada atlet basket SMP.

2. Manfaat Praktis

Bagi atlet basket, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan kompetitif sehingga dapat melakukan usaha untuk mengatasinya.

- a. Bagi peneliti lain, penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan, terutama yang berkaitan dengan kecemasan kompetitif pada atlet basket.
- b. Bagi pelatih basket, penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi tentang kecemasan kompetitif kepada atlet dan mempersiapkan atlet untuk pertandingan, sehingga atlet dapat yakin pada dirinya, tim, maupun pelatih.