



Youth Basketball Athlete's Anxiety When Competing Based on Gender

Naufal Juwan Herdinan¹⁾, Mustika Fitri²⁾, Septian Williyanto³⁾

Program studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

^{1,2,3}Universitas Pendidikan Indonesia

Email: ¹juwanherdinan@upi.edu, ²mustikafitri@upi.edu, ³septianwilliyanto@upi.edu

ABSTRACT

The study's goal is to find out how athlete worry affects teenage basketball players based on their gender. Quantitative random selection is used in this study method. A lift is used for the tools in this work. Angket is a way to receive data that is done through g from distribution. Angket used the CSAI-2R, which stands for the Competitive State Anxiety Inventory. A tool called CSAI-2R can be used to find out how anxious an athlete is during a race. The statistics software SPSS version 26 was used to look at the data for this study. According to the study's results, there were no significant changes in anxiety levels between male and female athletes. This meant that neither male nor female athletes were more likely to have the anxiety levels that teenage basketball players do.

Keywords: Gender, Kompetitif Anxiety, Basketball, Youth Atlet

Kecemasan Atlet Basket Remaja Saat Berkompetsi Berdasarkan Gender

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh kecemasan atlet berdasarkan gender yang diterapkan pada atlet basket remaja. Desain penelitian purposive sampling kuantitatif digunakan sebagai metode penelitian ini. Kuesioner dipergunakan sebagai alat dalam penelitian ini. Kuesioner adalah cara untuk mengumpulkan data dengan mengirimkannya kepada orang-orang. CSAI-2R (Competitive State Anxiety Inventory-2R), yaitu jenis kuesioner yang digunakan. CSAI-2R yaitu alat yang digunakan untuk mengukur seberapa cemas atlet selama turnamen. Program statistik SPSS versi 26 dipergunakan dalam menganalisis data penelitian ini. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara atlet putra dan putri. Berarti, baik atlet putra atau putri tidak memiliki kecenderungan mengalami kecemasan.

Kata Kunci: Jenis Kelamin, Kecemasan Bertanding, Basketball, Atlet Remaja

© 2023 UNIVERSITAS INSAN BUDI UTOMO

Info Artikel

Dikirim : 22 September 2023

Diterima : 30 November 2023

Dipublikasikan : 30 November 2023

P-ISSN 2613-9421

E-ISSN 2654-8003

✉ Alamat korespondensi: juwanherdinan@upi.edu

Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi, Gegerkalong, Kec. Sukasari., Kota Bandung, Jawa Barat 40154, Indonesia

PENDAHULUAN

Olah raga yang paling disukai remaja adalah bola basket. Ada dua tim yang memainkan permainan bola basket ini, dan masing-masing tim beranggotakan lima orang (Amaliyah & Khoirunnisa, 2018)(Aris & Mu'arifuddin, 2020). Seorang atlet basket harus siap atau memiliki beberapa faktor pendukung untuk mencapai prestasi terbaik mereka. Faktor fisik, teknik, dan psikologis termasuk mandiri, ambisi prestatif, gigih, kerja keras, dan komitmen (Maksum, 2016). Prestasi atlet juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti rasa bosan, sedih, stres, takut gagal, perubahan suasana hati, rendah diri, dan juga karena masih remaja (Algani et al., 2018). Permainan bola basket juga dikelompokkan oleh kelompok umur

Remaja merupakan kelompok usia yang labil dengan perubahan emosi, remaja belum menikah dan berusia antara 10 dan 24 tahun. Masa remaja biasanya sebagai masa pertumbuhan emosional yang lebih besar dibandingkan masa anak-anak. Hal tersebut menyebabkan remaja rentan mengalami stress dan kecemasan (Utami, 2019). Kecemasan adalah salah satu dari beberapa masalah yang harus dihadapi para atlet. Kecemasan yaitu respons emosional terhadap sesuatu yang tidak diinginkan terjadi (Jamshidi et al., 2011). Menurut (Ghazalba, 2009) kecemasan adalah perasaan yang hadir dalam hidup manusia, terutama saat menghadapi hal-hal baru atau keadaan yang tidak jelas. Tingkat kecemasan atlet tentunya berbeda-beda tergantung pada apa yang diinginkan setiap atlet. Ada faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi atlet dalam olahraga. Rasa percaya diri, kecemasan alami, dan suasana hati yang baik adalah beberapa faktor internal (Nisa & Jannah, 2021). Di sisi lain, faktor eksternal seperti pelatihan, tingkat keterampilan, olahraga yang dimainkan, pengaturan pertandingan, dan pengalaman kompetisi.

Pada beberapa tahun terakhir, kecemasan bertanding telah dilihat dalam bidang psikologi, terutama bidang psikologi olahraga. Ketika atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan dan merasa harga dirinya terancam, mereka mengalami kecemasan kompetitif (Putra & Guntoro, 2022). Kecemasan kompetitif adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang. Atlet biasanya mengalami kecemasan bertanding ini, yang membuat mereka takut gagal atau

membuat mereka merasa terbebani jika tidak menang. Kecemasan ini sering terjadi pada saat sebelum permainan, selama permainan, dan bahkan setelah permainan selesai (Smith et al., 2006). Seorang atlet yang mengalami perasaan cemas yang berlebihan dalam menghadapi pertandingan kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya akan menurun dan tingkat konsentrasinya menjadi berkurang. (Yadi Hardianysah, 2019) menyatakan beberapa pertanda atlet yang mengalami kecemasan bertanding adalah sebagai berikut : bibir yang berkatup sehingga sulit berbicara, sakit perut, panas badan meninggi, buang air besar atau diare mudah tersinggung tidak bisa tidur, lebih suka menyendiri.

Competitive anxiety atau ketakutan akan persaingan merupakan respon emosi negatif seorang atlet etika harga diri terancam dikarenakan memandang persaingan sebagai tugas besar yang mempengaruhi perilaku bersaing (Smith et al., 2007). Kecemasan dimaknai dengan dua cara, yaitu sebagai kecemasan yang dialami atlet pada saat-saat tertentu, seperti menjelang pertandingan (kecemasan situasional), atau sebagai kecemasan yang timbul karena atlet memiliki (*trait anxiety*) (Hastuti, 2017).

Hal lain yang mempengaruhi seseorang adalah perbedaan antara pria dan wanita. Tingkat kecemasan juga bervariasi berdasarkan gender. Ketika menyangkut kekhawatiran pada pria dan wanita (Blascovich et al., 2012), dikatakan bahwa putra lebih aktif dan eksploratif dibandingkan putri, yang lebih sensitif. Putra juga lebih santai dibandingkan perempuan, yang lebih mengkhawatirkan betapa buruknya mereka dalam berbagai hal. Wanita lebih sensitif dibandingkan pria, yang dapat membuat mereka mudah menangis, marah, dan mudah gugup (Nurdiansyah & Jannah, 2021). Penelitian (Correia & Rosado, 2019) tentang *Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences* menyebutkan bahwa ada perbedaan kecemasan antara atlet laki-laki dan atlet perempuan. Dengan demikian tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan bertanding berdasarkan jenis kelamin pada atlet basket remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang

bagaimana hubungan kecemasan bertanding pada atlet baik laki-laki remaja maupun perempuan.

METODE

Metode ini menggunakan kuantitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel tertentu dengan menggunakan pengumpulan data, instrumen penelitian, dan analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik. Dalam penelitian ini, populasi ataupun sampel tertentu dipelajari dengan cara mengumpulkan data, menggunakan instrument, serta menganalisis data secara kuantitatif. Penelitian kuantitatif digunakan menguji hipotesis yang telah dibuat (Wati et al., 2018).

Teknik purposive sampling dipergunakan sebab penelitian ini hanya memperhatikan beberapa subjek saja dan tidak diketahui jumlah keseluruhan populasinya. Dikarenakan hanya ada beberapa subjek yang memenuhi kriteria populasi. Populasi penelitian ialah Atlet basket remaja yang pernah mengikuti sebuah kompetisi. Kriteria Sampel dari penelitian ini yaitu: 1) Berusia 15-20 tahun 2) Pernah Mengikuti Kompetisi/Tournament Basket.

Angket yang telah di sebar dan mendapatkan 28 sample yang meliputi 15 atlet remaja laki-laki dan 13 atlet remaja Perempuan (Purnomo & Muhtarom, 2018). Penelitian ini menggunakan angket CSAI-2R: dari (Putra & Guntoro, 2022). CSAI-2R yaitu alat yang digunakan untuk mengukur seberapa cemas atlet selama turnamen. Ada 17 pertanyaan. Sebagai bagian dari persiapan alat penelitian, alat tersebut perlu diuji reliabilitasnya untuk memastikan alat tersebut bisa menghasilkan data yang dapat diandalkan atau hubungan yang kuat. Koefisien alpha cronbach untuk variabel kecemasan adalah 0,732 berdasarkan hasil uji reliabilitas.

Uji-t sampel independen dipergunakan pada penelitian ini. Uji normalitas dipergunakan guna melihat apakah data normal dan homogen sebelum dilakukan pengujian yang diperlukan. Uji T Sampel Independen digunakan untuk membandingkan tingkat kecemasan antara atlet remaja putra dan putri.

No	Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2R) Indonesian Competitive State Anxiety Inventory-2R (CSAI-2RIId)
1	I feel jittery. <i>Saya merasa gelisah.</i>
2	I am concerned that I may not do as well in this competition as I could. <i>Saya khawatir tidak akan menampilkan permainan terbaik dalam pertandingan.</i>
3	I feel self-confident. <i>Saya merasa percaya diri.</i>
4	My body feels tense. <i>Tubuh saya terasa tegang.</i>
5	I am concerned about losing. <i>Saya khawatir akan kalah.</i>
6	I feel tense in my stomach. <i>Perut saya terasa kram.</i>
7	I'm confident I can meet the challenge. <i>Saya yakin akan dapat menghadapi pertandingan.</i>
8	I am concerned about choking under pressure. <i>Saya merasa tertekan.</i>
9	My heart is racing. <i>Jantungku berdegup kencang.</i>
10	I'm confident about performing well. <i>Saya yakin bisa bermain baik.</i>
11	I'm concerned about performing poorly. <i>Saya khawatir bermain buruk.</i>
12	I feel my stomach sinking. <i>Saya merasa sakit perut.</i>
13	I'm confident because I mentally picture myself reaching my goal. <i>Saya percaya diri karena sudah membayangkan akan menang.</i>
14	I'm concerned that others will be disappointed with my performance. <i>Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan performa saya.</i>
15	My hands are clammy. <i>Tangan saya basah oleh keringat dingin.</i>
16	I'm confident of coming through under pressure. <i>Saya tenang menghadapi tekanan.</i>
17	My body feels tight. <i>Tubuh saya terasa kaku.</i>

Gambar 1. *Competitive State Anxiety Inventory-2R* Kuesioner

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data variable kecemasan atlet mempunyai distribusi normal atau uji normalitas tidak bisa memberi tahu distribusinya. Kolmogrov-Smirnov dan program Windows SPSS 26 digunakan untuk melakukan uji normalitas. Salah satu cara melihat apakah data terdistribusi normal yaitu melihat nilai signifikansi $p > 0,05$. Selain itu, bila nilai signifikansinya $p < 0,05$, data tidak berdistribusi normal (Astriana, 2010).

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Kategori	N	Nilai Signifikansi
Kecemasan	28	0,200

Nilai signifikansi 0,200 untuk nilai kecemasan, menurut hasil uji normalitas kolmogorof-smirnov. Nilai signifikansi kecemasan yaitu $>0,05$ artinya data nilai kecemasan berdistribusi normal

Tabel 2. Hasil Uji Independen Sample T Test

Kecemasan	N	Nilai Signifikan
Laki-laki	13	0,809
Perempuan	15	0,803

Hasil uji independent sample t test menunjukkan. Nilai kecemasan laki-laki sebesar 0,809 sedangkan atlet remaja Perempuan 0,803 artinya antara tingkat kecemasan atlet remaja putra dan putri saat berkompetensi tidak ada perbedaan secara signifikan, karena jika $p < 0,5$ maka ada signifikansi dan jika $p > 0,5$ maka tidak ada signifikansi. Perbedaan antara kedua kelompok tidak terlalu signifikan, seperti terlihat pada tabel di atas, karena hasilnya $p > 0,5$.

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan yang dirasakan atlet remaja putra dan putri tidak berbeda. Pada dasarnya, setiap orang cenderung merasakan tingkat kecemasan yang tidak sama, dan hal ini bisa mengubah apa yang dialami setiap orang saat menghadapi kecemasan (Vinet & Zhedanov, 2011) Dalam penelitiannya, dia menemukan bahwa tidak ada perbedaan kecemasan antara atlet putra dan putri. Kebanyakan atlet, baik yang memainkan satu atau beberapa cabang olahraga, merasakan kecemasan yang sama. Artikel yang ditulis oleh (Nurdiansyah & Jannah, 2021) tentang kecemasan atlet basket ukm menyebutkan bahwa atlet putra dan putri tidak mempunyai perbedaan kecemasan yang signifikan.

Atlet mengalami kecemasan ini karena mereka mengalami rasa takut dalam diri mereka sendiri, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja mereka saat bertanding. Atlet umumnya mengalami kecemasan ketika menghadapi lawan yang memiliki postur tubuh yang berbeda, yang membuat

mereka takut di awal pertandingan dan membuat mereka merasa kalah sebelum pertandingan dimulai. Kecemasan juga bisa berasal dari sumber luar/external, seperti sorakan penonton dan ejekan lawan yang dapat mengurangi kinerja atlet pada saat bertanding.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan atlet basket remaja pada saat berkompetisi berdasarkan gender tidak berbeda secara signifikan karena hasil uji independent sample t test menunjukkan $p > 0,5$. Dengan demikian, hasilnya menunjukkan bahwa kecemasan bertanding tidak berbeda di antara kedua kelompok. Peneliti telah membuat beberapa rekomendasi berdasarkan hasil dan proses penelitian.

Penelitian ini hanya melihat bagaimana perbedaan kecemasan pemain remaja putra dan putri saat berkompetisi. Kedepannya, peneliti dapat melihat kecemasan setiap orang secara lebih mendalam. Dengan menambahkan lebih banyak subjek, dapat mempelajari kekhawatiran dalam olahraga lain.

DAFTAR RUJUKAN

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93. <https://doi.org/10.22219/jipt.v6i1.5433>
- Amaliyah, A. K., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Pertandingan Pada Atlet Bola Basket Di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 5.
- Aris, T. M., & Mu'arifuddin, A. (2020). Analysis Of Needs For Development Of Basketball Curriculum Age Group 9-12 Years. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 109–116. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1127>
- Astriana, L. (2010). *PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP PEAK PERFORMANCE ATLET BOLA BASKET SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI DI KOTA MALANG*.
- Blascovich, J., Loomis, J., Beall, A. C., Swinth, K. R., Hoyt, C. L., Bailenson, N., & Bailenson, J. N. (2012). Psychological Inquiry : An International Journal for the Advancement of Psychological Theory TARGET ARTICLE :

Immersive Virtual Environment Technology as a Methodological Tool for Social Psychology Immersive Virtual Environment Technology as a Methodologi. *Psychological Inquiry*, 7965(February), 103–124. <https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1302>

Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9–17. <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>

Ghazalba, F. A. (2009). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Kecemasan Pada Atlet Karate. *Universitas Muhamadiyah Surakarta*, 1–8.

Hastuti, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Antisipasi Cedera Dengan Praktik Pencegahan Cedera Pada Anak Usia Toddler Di Rw 01 Kelurahan Manggahang Wilayah Puskesmas Jelekong Kabupaten Bandung. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 3(1), 52–62. <https://doi.org/10.33755/jkk.v3i1.85>

Jamshidi, A., Hossien, T., Saeed, S., Safari, K., & Zare, G. (2011). *Social and The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes*. 00, 1161–1165. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.226>

Maksum, A. (2016). *Kualitas Pribadi Atlet : Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi Kualitas Pribadi Atlet : Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi i. June*.

Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh kepercayaan diri terhadap ketangguhan mental atlet bela diri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45.

Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki Dan Perempuan Pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60–65. <http://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikmb/article/download/248/243>

Purnomo, N., & Muhtarom, A. (2018). Determination Factor Alumni and Student of Economic Faculty Lamongan Islamic University to Become Entrepreneur. *Akuisisi: Jurnal Akuntansi*, 14(1), 19–25. <https://doi.org/10.24127/akuisisi.v14i1.237>

Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 396–403. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305>

- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). *Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults : The Sport Anxiety Scale-2*. 479–501.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Schutz, R. W., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Measurement, R. W. S. (2007). *Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety : The sport anxiety scale* *SPORT-SPECIFIC COGNITIVE AND SOMATIC TRAIT ANXIETY : THE SPORT ANXIETY SCALE*. 7779(May).
<https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
- Utami, Y. A. P. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Tingkat Kecemasan Remaja Dalam Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas V Dan Vi Di Sd Negeri 1 Ceper Klaten. *Jurnal Keperawatan*, 4(1), 1–12.
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). A “missing” family of classical orthogonal polynomials. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–8. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>
- Yadi Hardianysah. (2019). *HUBUNGAN KETANGGUHAN MENTAL DENGAN KECEMASAN BERTANDING DIMODERATORI OLEH JENIS KELAMIN PADA ATLET BOLA BASKET SISWA SMA*.