

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bola basket di Indonesia hingga saat ini terus berkembang, mulai dimainkan dari anak usia sekolah dasar hingga para karyawan di instansi–instansi. Perkembangan olahraga basket saat ini yang ada di setiap negara tidak hanya untuk kepentingan menghangatkan tubuh seperti alasan awal munculnya olahraga ini, sekarang olahraga ini lebih menuju kepada sebuah pertandingan dan kejuaraan yang menemukan dan mempertandingkan satu tim pemain bola basket dengan tim pemain bola basket lainnya.

Pelaku olahraga atau yang biasa disebut dengan atlet (berasal dari kata Yunani *athlos* yang berarti kontes) adalah orang yang ikut dalam suatu kompetisi olahraga kompetitif (<https://id.wikipedia.org/wiki/Atlet>). Kamus KBBI menjelaskan **atlet**/at-let/ /atlét/ *n* olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Dapat diyakini bahwa dalam menghadapi suatu kompetisi olahraga salah satunya basket yang bersifat kompetitif, berbagai permasalahan psikologis dapat timbul pada diri atlet dan tentunya akan berpengaruh negatif pada kondisi atlet bila tidak dikelola dengan baik dan benar. Idealnya seorang atlet memiliki performa yang baik untuk mendapatkan prestasi yang gemilang. Prestasi olahraga itu tidak hanya tergantung pada keterampilan teknis olahraga dan kesehatan fisik yang dimiliki oleh atlet yang bersangkutan, tetapi juga tergantung pada keadaan-keadaan psikologis dan kesehatan mentalnya.

Hasil wawancara yang dilakukan peneliti ketika bertemu di Yogyakarta terhadap dua atlet basket dan pelatih basket yang bertanding pada PON Riau 2014, atlet tersebut sudah banyak mengikuti pertandingan basket dan melakukan latihan rutin hampir setiap hari namun pada saat mereka akan bertanding masih merasa cemas. Masalah ini berdampak pada saat mereka bertanding, kadang terlihat kurang dapat fokus menjalankan proses pertandingan, kurang mampu untuk berkomunikasi secara baik antar pemain dalam pertandingan, sehingga menyebabkan banyaknya kesalahan yang terjadi, kecemasan pemain pada saat pertandingan dalam menghadapi lawan-lawan mereka, yang tampak dari timbulnya *turn over* atau kesalahan yang merugikan tim sendiri, seperti salah mengoper bola, tidak tepat dalam waktu menembak bola, dan melakukan gerakan melangkah lebih dari dua langkah atau biasa disebut *travelling*, serta berkata kasar atau memarahi teman satu tim. Hasil survey yang dilakukan oleh FIFPro kepada 180 pemain profesional yang masih aktif, 40 diantaranya menunjukkan tanda-tanda depresi dan kecemasan sebelum menghadapi pertandingan. Hal ini semakin menunjukkan bahwa masih banyak pemain profesional yang masih merasa cemas ketika akan bertanding.

Pernyataan dari ketua KONI Rita Subowo “Tingkat kecemasan atlet Indonesia yang begitu tinggi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tidak tercapainya prediksi raihan medali emas dari beberapa cabang unggulan pada Asian Games XVI/2010 di Guangzhou. Pernyataan Rita Subowo jelas merefleksikan pengakuannya terhadap tingkat kecemasan pada atlet dari Indonesia. Pelatih bulu tangkis Indonesia yang sempat melatih negara Malaysia

juga pernah membuat pernyataan di media tulis New Straight Times, 11 Februari 2006 (Hoedaya, 2007) “ Dari segi kinerja, para pemain telah menunjukkan peningkatan, tetapi mereka masih berjuang untuk menangani tekanan. Mungkin seorang pelatih mental akan sangat berguna, terutama ketika kita bersaing di acara besar. Target pribadi saya tahun ini adalah salah satu dari pasangan dapat memenangi gelar kejuaraan dunia dan hal ini dapat tercapai jika ada sebuah tim *back – up* yang lengkap ... kita membutuhkan sistem pendukung yang baik”.

Hasil observasi dan wawancara serta pernyataan dua tokoh dalam olahraga di Indonesia tersebut jelas menjadi refleksi keberadaan dan peranan psikologi olahraga di dalam olahraga prestasi. Dari pemaparan diatas juga bisa dikatakan bahwa tidak sedikit atlet Indonesia yang sering mengalami kecemasan. Kecemasan menurut Greist dan Jeverson (Dwita dan Johanna, 2002) adalah pengalaman manusiawi yang universal, suatu respon emosional yang tidak menyenangkan dan penuh kekhawatiran, suatu reaksi antisipatif serta rasa takut yang tidak terarah karena sumber ancaman atau pikiran tentang sesuatu yang akan datang tidak jelas dan tidak terdefiniskan. Menurut Chaplin (Ghazalba, 2009), kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.

Dari pernyataan diatas, kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi seseorang. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Kecemasan merupakan suatu

kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua atlet, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri atlet. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan akan menghilangkan konsentrasi dan menurunkannya koordinasi antara otak dan gerak motorik. Kadang – kadang tekanan kecemasan dapat membuat seorang atlet melakukan sesuatu hal yang luar biasa, akan tetapi kecemasan juga dapat berakibat merugikan.

Gejala kecemasan bermacam-macam, Freud (Nevid, 2005) mengklasifikasikan menjadi tiga yaitu yang pertama, gejala fisik. Gejala fisik meliputi gugup, gemetar, nafas berat/sulit bernafas, tangan berkeringat dan lembab, sulit berbicara detak jantung cepat, badan terasa panas dingin mendadak, mual, kerongkongan /mulut terasa kering, pusing, leher/punggung terasa kaku. Yang kedua, gejala tingkah laku (behavioral) yang meliputi, perilaku menghindar, perilaku tergantung/dependent, bingung. Yang ketiga, gejala kognitif. Gejala kognitif, meliputi khawatir terhadap sesuatu, percaya bahwa sesuatu yang berbahaya akan terjadi tanpa sebab yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang secara normal sebenarnya tidak mengancam, takut lepas kendali, takut tidak mampu mengatasi masalah, berfikir bahwa pikiran yang mengganggu selalu muncul berulang-ulang, berfikir harus berlari dari keramaian, kesulitan konsentrasi atau memfokuskan pikiran.

Menurut Fauziah dan Widury (Videman 2007), kecemasan pada kadar yang rendah membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau memperkecil dampak bahaya tersebut. Kecemasan sampai

pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa. Kecemasan semacam ini disebut sebagai *facilitating anxiety*. Namun, apabila kecemasan sangat besar, justru akan sangat mengganggu. Misalnya kecemasan berlebihan akan ujian skripsi justru akan membuat mahasiswa mengalami *blocking* dan tidak bisa menjawab pertanyaan ujian. Hal ini disebut sebagai *debilitating anxiety*.

Menurut Greist, Jefferson dan Marks (Videman, 2007), kecemasan sampai pada batas tertentu merupakan hal yang normal dan berfungsi sebagai alarm yang memberikan sinyal-sinyal (tanda-tanda) bahaya sehingga orang yang mengalaminya menjadi lebih siap menghadapi keadaan yang akan muncul.

Menurut Gunarsa, Satiadatama, dan Soekasah (1996), kecemasan akan membuat atlet bertindak berhati-hati, tidak terburu-buru (tidak gegabah) dan bersikap waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Akan tetapi, apabila atlet mengalami kecemasan secara berlebihan, ia dapat menjadi ekstra hati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan dan terlalu bersikap menunggu. Kecemasan yang berlebihan pada atlet akan menimbulkan gangguan dalam perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga kondisi psikofisik atlet berada di dalam keadaan kurang (tidak) seimbang. Akibatnya atlet terpaksa memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kondisinya ke keadaan seimbang. Hal ini menyebabkan konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi kurang (Videman, 2007).

Gunarsa, Satiadatama, dan Soekasah (1996) juga mengatakan adanya gangguan kecemasan yang kompleks pada atlet membuat keadaan menjadi lebih buruk karena fokus perhatian atlet menjadi terpecah-pecah pada saat yang

bersamaan. Hal ini menyebabkan atlet harus menggunakan energi yang berlebihan untuk mencapai keadaan seimbang dalam kondisi psikofisiknya. Penggunaan energi berlebihan menyebabkan atlet dengan cepat mengalami kelelahan, sehingga kondisinya dengan cepat akan menurun dan penampilannya menjadi buruk.

Gunarsa (Videman, 2007) dalam bukunya yang berjudul Psikologi Olahraga Prestasi mengatakan bahwa dampak kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan secara bertingkat berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregangan otot-otot yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, penampilan pun akan terpengaruh dengan akibat permainan atau penampilan menjadi lebih buruk. Selanjutnya, alam pikiran semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah dan kembali muncul kecemasan baru.

Gunarsa (Videman, 2007) mengatakan bahwa jika seorang atlet pada dasarnya memiliki *trait anxiety* yang tinggi, maka kecemasan yang ia miliki akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk dapat berpenampilan baik. Secara teoritis, seorang atlet yang didominasi oleh *trait anxiety* dapat mengubah gambaran kepribadiannya tersebut melalui berbagai pengalaman positif tertentu, seperti meraih sukses terus menerus. Namun, pada kenyataannya hal tersebut tidak mudah terjadi. Sehingga tidak mustahil, seorang atlet yang sebenarnya berpotensi sangat baik untuk dapat berprestasi atau meraih gelar juara, akhirnya gagal akibat sifatnya yang sangat pencemas dan mudah tegang. Atlet tersebut bahkan mungkin sekali mengundurkan diri sebelum tampil maksimal karena tidak dapat

menguasai kecemasannya. Oleh karena itu, penting sekali untuk mengetahui apakah seorang calon atlet, atlet junior, atau bahkan atlet nasional dan internasional memiliki *trait anxiety* yang tinggi.

Gunarsa (Firmansyah, 2007) mengatakan bahwa terdapat faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, yaitu faktor internal, sumber kecemasan dari dalam, mempunyai arti bahwa penyebab kecemasan dari diri atlet itu sendiri, yakni yang pertama seseorang atlet menghadapi lawan yang ulet dan cermat, sehingga lawan itu mampu mengantisipasi setiap serangan yang ia lakukan. Akibatnya atlet tersebut akan merasa terdesak dan selanjutnya tidak mampu lagi menguasai situasi yang sedang dihadapinya. Yang kedua, perasaan – perasaan yang memberikan beban mental pada diri atlet itu sendiri, misalnya; atlet merasa bermain bagus sekali. Demikian pula pada perasaan sebaliknya, yang seakan-akan dia telah menjatuhkan vonis pada diri sendiri bahwa dia tidak akan mencapai sukses. Yang ketiga, dicemooh atau dimarahi akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tetap bertahan, sehingga menjadi sesuatu yang menekan dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu pelaksanaan tugas. Dan yang terakhir, bila dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka dia telah menanamkan benih-benih stress pada diri sendiri. Atlet akan dituntut oleh diri sendiri untuk mewujudkan sesuatu yang mungkin berada diluar kemampuannya. Bila demikian keadaannya, maka sebenarnya atlet itu telah menerima tekanan yang tidak disadari.

Lalu faktor eksternal, sumber kecemasan dari luar, mempunyai arti bahwa penyebab kecemasan dari luar diri atlet. Beberapa faktor yang menimbulkan

kecemasan dari luar yang pertama, salah satu bentuk rangsang yang membingungkan adalah komentar anggota pengurus atau pelatih yang merasa berkompeten untuk melakukan koreksi, strategi atau teknik yang harus diterapkan serta petunjuk lain pada atlet. Menerima beberapa petunjuk dan perintah sekaligus akan membingungkan atlet. Yang kedua, pengaruh massa penonton, terlebih yang masih asing, dapat mempengaruhi kestabilan mental atlet. Penonton juga memainkan peranan yang sangat berarti dalam suasana pertandingan. Pengaruh mereka terhadap atlet bisa dalam bentuk negatif seperti; tindakan agresif berupa cemoohan terhadap atlet itu sendiri, disamping pengaruh yang merugikan, adapula pengaruh yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri, sehingga dalam situasi yang kritis atlet merasa masih ada yang mendukungnya dan selanjutnya secara berangsur-angsur ia mampu menguasai keadaan kembali dan melanjutkan penampilan yang lebih baik. Yang ketiga, saingan yang bukanandingannya, apabila atlet mengetahui lawan yang akan dihadapi adalah atlet peringkat di atasnya atau lebih unggul daripada dirinya, maka dalam hati kecil atlet tersebut telah timbul pengakuannya akan ketidak mampuannya untuk menang. Situasi tersebut akan menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada diri sendiri. Setiap kali berbuat kesalahan, ia makin menyalahkan diri sendiri. Keempat, kehadiran atau ketidakhadiran pelatih, dengan hadirnya pelatih biasanya pemain akan merasa tenang, tetapi ketika pelatih tidak dapat mendampingi dalam pertandingan maka pemain akan merasa kurang mendapat petunjuk, kurang fokus dalam bertanding dan berdampak pada kecemasan pemain. Karena mungkin bagi atlet tersebut, pelatihnya bisa dipercaya dalam memberikan arahan-arahan yang

baik untuk memenangi pertandingan. Namun bisa juga atlet tersebut merasa tertekan karena tuntutan pelatih yang terlalu tinggi, sehingga atlet kurang konsentrasi dalam pertandingan (Firmansyah, 2007).

Dari faktor diatas, dapat diketahui salah satu faktor kecemasan bertanding adalah kecerdasan emosi. Goleman (2000) menyatakan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan serta mengatur keadaan jiwa. Goleman (2000) mengklarifikasikan lima aspek yang terkandung dalam kecerdasan emosi yaitu, kesadaran diri (*self awareness*) menurut Goleman (2000) kesadaran diri adalah mengetahui apa yang dirasakan seseorang pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri; memiliki tolok ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat. Yang kedua pengaturan Diri, pengaturan diri dilakukan bukan dengan menekan emosi melainkan mampu menyalurkan emosinya dan mengalihkan suasana hati melalui kegiatan positif seperti menonton film di bioskop, membaca buku, berbelanja, dan menolong orang lain (Goleman, 2000). Yang ketiga, motivasi yaitu menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif dan mampu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi. Hal – hal yang dapat meningkatkan motivasi positif antara lain, harapan, harapan sangat bermanfaat dalam kehidupan. Harapan merupakan keyakinan adanya kemauan maupun cara mencapai sasaran yang telah ditetapkan Snyder (Goleman, 2000). Selain harapan ada optimisme, optimisme

merupakan sikap yang membuat seseorang tidak jatuh dalam kemasabodohan dan keputusasaan bila sedang dalam kesulitan. Aspek yang keempat adalah empati, yaitu merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampumemahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menelaraskan diri dengan orang lain. Aspek terkahir adalah ketrampilan sosial, yaitu mengendalikan emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan – keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan, dan untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim. (Goleman, 2000).

Pada salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding yaitu kecerdasan emosi diperlukan agar seseorang atlet dalam menghadapi suatu masalah yang dapat menimbulkan tekanan, dapat mengendalikan emosi. Kecerdasan emosi akan membuat perbedaan dalam memberikan tanggapan terhadap konflik, ketidakpastian serta kecemasan (Patton, 2000). Kecerdasan emosional diperlukan untuk mengatasi masalah di dalam kehidupan dan optimis dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah. Masalah yang dialami atlet saat akan menghadapi pertandingan salah satunya kecemasan, seseorang atlet yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mempunyai kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan, mampu mengekspresikan perasaan dengan tepat, mampu memahami diri sendiri, serta mampu mengelola emosi dalam menghadapi suatu pertandingan.

Dari pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan olahraga bola basket.

B. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain basket.

C. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Manfaat teoritis yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah memberikan sumbangan pada perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial dan psikologi olahraga. Psikologi sosial berhubungan dengan kecerdasan emosi dan kecemasan. Kecemasan menghadapi pertandingan olahraga basket terkait dengan psikologi olahraga.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis yang diperoleh dari penelitian ini adalah dapat memberikan pengetahuan kepada pelaku olahraga, khususnya atlet dan pelatih tentang bagaimana cara mengatasi kecemasan menghadapi pertandingan, dan sebagai seorang atlet harus mempunyai kecerdasan emosi yang baik untuk mendukung performa saat bertanding dan bisa berdampak positif terhadap individu maupun untuk tim.

D. Keaslian penelitian

Penelitian tentang kecemasan sudah banyak dilakukan sebelumnya. Beberapa penelitian yang penulis dapatkan antara lain penelitian yang dilakukan oleh Ardianto (2012) tentang “Kecemasan pada Pemain Futsal dalam menghadapi Turnamen”. Teori yang digunakan adalah teori kecemasan dari Atkinson, Barlow dan Durand, dan Gunarsa. Pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah dua orang yang merupakan pemain futsal pada Universitas Ahmad Dahlan. Berdasarkan hasil penelitian ini adalah terdapat beberapa faktor yang menyebabkan pemain mengalami kecemasan sebelum bertanding. Faktor-faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi minimnya pengalaman yang didapatkan, takut akan kegagalan, merasa terbebani, dan lupa. Sedangkan faktor eksternal adalah intimidasi dari suporter lawan, dan ketidaktahuan terhadap informasi pertandingan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Podungge (2005) tentang “Dampak Kecemasan dan Agresifitas Terhadap Prestasi Olahraga Bela diri”. Teori yang digunakan adalah teori kecemasan dari Nideffer dan Rukmi Kuningsih. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan langsung dan tidak langsung antara tingkat kecemasan terhadap prestasi olahraga beladiri melalui tingkat agresifitas bersifat negatif. Semakin tinggi kecemasan atlet maka semakin rendah agresifitasnya, dan sebaliknya.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Ahmad Torkfar, Zohre Abbariki, Ali Ghorban Rostami dan Esmat Karamiyan tentang “Hubungan antara

kecerdasan emosi dan kecemasan bertanding pada atlet mahasiswa dalam olahraga individu dan olahraga tim”

Sedangkan pada penelitian Afrizal dan Diana (2013) tentang “Hubungan antara *Self Efficacy* dan Optimisme dengan Kecemasan Pada Atlet Beladiri Aikido”. Teori yang digunakan adalah teori kecemasan Endler. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet beladiri aikido memiliki tingkat *self efficacy* sedang dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dengan kecemasan.

Pada topik kecerdasan emosi, penelitian-penelitian yang sudah pernah dilakukan antara lain penelitian yang dilakukan oleh Sella Ivon Martha dan Libbie Annatagia tentang “Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan pada Narapidana”. Teori yang digunakan untuk variabel kecerdasan adalah teori dari Goleman (2000) sedangkan untuk variabel kecemasan mengacu pada teori Nevid, dkk (2005). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi yang sangat signifikan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan narapidana dalam menghadapi masa pembebasan.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Yoce (2006) tentang “Hubungan antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan olahraga”. Subjek dari penelitian ini adalah atlet tenis lapangan yang berjumlah 80 orang. Hasil dari penelitian ini adanya hubungan positif antara kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan.

1. Keaslian Topik

Penelitian ini menggunakan kecerdasan emosi sebagai variabel bebas dan kecemasan menghadapi pertandingan bola basket sebagai variabel tergantung.

Sama halnya dengan penelitian yang sudah ada sebelumnya. Akan tetapi, penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan pada konteks dan subjek penelitiannya.

2. Keaslian Teori

Peneliti tidak membuat teori sendiri, akan tetapi menggunakan teori-teori yang sudah ada, seperti teori kecerdasan emosi yang diambil dari teori Goleman (2000), dan teori kecemasan menghadapi pertandingan yang di adaptasi dari Spielberger.

3. Keaslian Alat Ukur

Peneliti menggunakan alat ukur yang sudah ada, atau di adopsi dari penelitin sebelumnya, untuk alat ukur kecemasan bertanding dimodifikasi dari skala *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI) dan alat ukur untuk kecerdasan emosi, peneliti menggunakan modifikasi dan penyusunan skala dari Goleman.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Pada penelitian yang akan dilakukan peneliti, subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah para pemain basket dari seluruh Fakultas yang ada di Universitas Islam Indonesia, yang belum pernah diteliti pada penelitian sebelumnya, mahasiswa aktif angkatan 2012-2016, baik laki-laki dan perempuan berusia antara 18-20 tahun.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai keaslian penelitian yang dilakukan, dapat dilihat bahwa penelitian mengenai kecerdasan emosi dengan kecemasan menghadapi pertandingan bola basket merupakan penelitian asli.