

# **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 kelompok pemain bola basket dengan kelompok pemain bola basket lainnya (Widho, 2012)

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia juga memiliki unit kegiatan mahasiswa (UKM) yang memiliki tujuan sebagai wadah bagi mahasiswa dalam menyalurkan minat dan bakat olahraga basket. Sejalan dengan itu, UKM bola basket FPSB telah banyak mengikuti pertandingan demi pertandingan, baik antar fakultas di satu Universitas Islam Indonesia yaitu Gelaran Olahraga dan Seni (*GRADASI*), antar fakultas psikologi sepulau jawa contohnya *Happy In Sport and Art Euphoria (HYSTERIA)*, *Psychology Cup (PSYCHOCUP)* dan *Event Kreasi Psikologi dalam Olahraga dan Seni (EXPOSE)*, maupun antar prodi psikologi se-Indonesia yaitu *PIASTRO*.

Disamping itu, UKM bola basket FPSB juga telah pernah menjuarai *event* pertandingan basket ditahun 2008 dan 2009 baik di kancan antar fakultas di satu universitas dan juga antar prodi psikologi se-Indonesia. Namun, ditahun berikutnya hingga saat ini 2013, UKM tersebut belum dapat menorehkan namanya kembali. Jika di lihat, UKM bola basket FPSB UII sudah memiliki pihak management yang mengurus segala bentuk keperluan para pemain di UKM ini, sudah memiliki jadwal latihan yang terstruktur, memiliki pelatih yang tetap, dan sudah memiliki rencana tiap tahunnya untuk berlibur bersama, serta memiliki pemain yang secara umum berjumlah lebih kurang 40 orang.

Pada kenyataan yang terjadi, melalui hasil observasi dan wawancara, menurut tiga orang pemain bola basket Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya didapatkan bahwa masih ada anggota bola basket FPSB ketika jadwal latihan berlangsung tiga kali dalam satu minggu, ada yang hanya ikut latihan satu atau dua kali dalam satu minggu, ada yang datang tidak sesuai dengan waktu yang sudah di tentukan, dan ada yang bisa hadir hanya satu kali dalam satu bulan. Selain itu, di dalam latihan beberapa pemain masih saja kurang dapat menempatkan waktu harus serius dan bercanda, yang dapat menghilangkan konsentrasi di dalam latihan. Masalah ini berdampak pada saat mereka di dalam pertandingan, terlihat kurang dapat untuk fokus menjalankan proses pertandingan, kurang mampu 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 kelompok sendiri, seperti salah dalam mengoper bola, tidak tepat dalam waktu menembak bola ke dalam *ring* basket, dan “*travelling*” yaitu melakukan gerakan melangkah lebih dari dua langkah dengan memegang bola, serta berkata kasar atau memarahi teman satu tim.

Merujuk dari hasil penelitian Farida (2010) terkait masalah kecemasan pemain di dalam pertandingan, melalui wawancara kepada pemain basket tingkat nasional (IBL) antara lain dari tim Panasonic Telkomsel dan Indonesia Muda, hasil wawancara tersebut mengatakan bahwa subyek mengalami kecemasan pada saat menghadapi pertandingan Nasional. Subyek menganggap sebuah pertandingan merupakan sesuatu hal yang sangat penting. Oleh karena itu subyek selalu merasakan berbagai macam hal, seperti cemas, deg-degan, gugup, senang, khawatir, dan tegang pada suatu pertandingan. Adapun gejala-gejala yang tampak adalah seperti berkeringat yang berlebihan, tidak mampu rileks dan adanya gerakan anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi yang berlebihan, hilangnya konsentrasi serta bertambahnya emosi yang dapat membuat permainan atlet menjadi buruk.

Kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut, yang dialami dalam tingkat yang berbeda (Atkinson, 1996). Disamping itu, Rossenburg (dalam Kurnia, 2000) mengatakan bahwa

karena rasa cemas orang bisa menjadi bingung, pikiran kacau dan terus menerus lupa dengan apa yang sedang dikerjakannya. Rasa cemas terungkap dalam bermacam-macam bentuk, mulai dari perasaan yang kabur dan tidak enak sampai dengan perasaan yang menyebabkan pikiran tidak dapat berpusat dan tidak dapat berpikir nyata.

Tanda-tanda kecemasan digambarkan dalam bentuk khawatir, gelisah dan perasaan lain yang kurang menyenangkan. Biasanya perasaan ini disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu bertindak, merasa rendah diri, dan tidak mampu menghadapi masalah (Hurlock, dalam Jati 2002). Umumnya pemain bola basket FPSB Universitas Islam Indonesia pernah mengalami kecemasan di dalam pertandingan sehingga mengakibatkan permainan tim yang kurang baik dan juga penampilan pribadi dalam bertanding buruk, meskipun telah mengikuti program latihan selama dua hingga tiga bulan sebelum pertandingan dilakukan.

Wawancara singkat yang dilakukan oleh peneliti pada beberapa orang pemain bola basket FPSB UII, menerangkan bahwa para pemain bola basket FPSB menganggap sebuah pertandingan sangat penting dan merupakan wadah untuk menyalurkan kemampuan yang sudah diasah sebelumnya. sejauh ini di dalam berbagai pertandingan yang sudah dijalani, bentuk kecemasan yang dialami oleh para pemain basket yaitu merasakan detak jantung yang berdenyut lebih cepat, merasa nyeri di beberapa sendi dan telapak tangan dan kaki, berkeringat lebih banyak sebelum mulainya pertandingan, dan sering berulang keluar masuk ke

kamar kecil, serta penilaian akan dirinya yang dibandingkan dengan lawan bertanding melalui pengalaman sebelumnya yang dapat menyebabkan rasa cemas atlet meningkat.

Husdarta (2011) mengatakan bahwa penyebab pemain mengalami kecemasan sebelum bertanding meliputi dua faktor yaitu faktor internal seperti pemain minim pengalaman, takut akan kegagalan, dan merasa terbebani, dan faktor eksternal seperti intimidasi dari supporter lawan dan ketidaktahuan informasi pertandingan. Menurut Subardjah (2000) mengatakan bahwa sumber ketegangan bisa berasal dari dalam diri atlet, dan bisa juga dari luar. Ketegangan berasal dari dalam diri misalnya perasaan takut, ragu-ragu akan kemampuan diri, dan perasaan kurang latihan. Adapun ketegangan dari luar diri atlet meliputi pengaruh penonton, pelatih, keluarga, dan lingkungan pertandingan yang asing bagi atlet.

Setyobroto (2002) mengatakan bahwa ketakutan akan kegagalan dapat menimbulkan ketegangan dan kecemasan pada atlet, apabila atlet mengalami keadaan ini terus menerus dan tidak dapat diatasi, sehingga mempengaruhi hasil akhir atau prestasi atlet itu sendiri. Sejalan dengan pendapat para ahli di atas, rasa takut akan gagal karena takut tidak mampu memberikan hasil yang terbaik, menjadi tambahan masalah internal bagi atlet dalam menjalani pertandingan, membuat atlet bermain secara tergesa-gesa, tidak fokus, hingga bisa menyebabkan lupa atau "*blank*" terkait strategi yang telah diinstruksikan oleh pelatih, dan akhirnya rasa

takut akan kegagalan menjadi momok yang menakutkan bagi pemain bola basket dalam menghadapi pertandingan.

Di sisi lain, saat menjalani latihan rutin para pemain basket baik laki-laki ataupun perempuan, ada beberapa orang yang pada saat sebelum latihan tidak melaksanakan ibadah dan juga pada waktu selesai latihan yang bertepatan masuk waktu sholat, namun beberapa dari pemain tidak melaksanakannya. Seharusnya hal ini menjadi cara bagi pemain untuk mendekatkan diri pada Sang Khalik dan mengingat segala nikmat yang sudah diberikan, serta mengikis rasa takut akan hal keduniaan, sehingga mendapatkan ketenangan yang hakiki.

Menurut Q.S Al-Baqarah ayat 150, yang artinya

*“... janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku. Semua itu demi lengkapnya kenikmatanKu padamu, dan agar kamu mendapat petunjuk”.*

Jelas dalam ayat ini mengajak pemain bola basket untuk hanya takut pada sang pencipta, tidak takut pada kegagalan, sehingga dapat menghadapi pertandingan dengan lebih baik, fokus, dan tidak merasa khawatir.

Seorang pemain bola basket dalam menjalani sebuah pertandingan tidak luput dari permasalahan yang muncul secara eksternal maupun internal dari dirinya, yang menyebabkan pemain bola basket tidak mampu menguasai dan mengontrol diri terhadap permasalahan. Agar mampu menjalani dan menghadapi pertandingan dan masalahnya, pemain basket diharapkan memiliki ketenangan dalam pikiran dan jiwanya. Seorang

pemain basket diharuskan selalu mengingat kepada sang khalik yang di sebut dengan *dzikirullah* untuk dapat merasakan ketenangan dan ketentraman dalam berfikir dan bertindak.

Dzikir merupakan sebuah aktivitas seorang individu untuk mengingat Allah. Merujuk dari Q.S Ar Ra'd ayat 28, Allah SWT berfirman, yang artinya

*“...mereka itu orang yang beriman, yang berhati tenang karena selalu mengingat Allah. Ketahuilah, dengan (ber)zikir kepada Allah hati menjadi tenang”,*

dan juga di dalam surat Az-Zumar ayat 23, yang artinya

*“Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka diwaktu mengingat Allah.”*

Hal ini bermaksud agar seorang pemain bola basket yakin akan segala kesulitan yang dihadapi itu berasal dari Allah dan Allah yang akan memberi pertolongan.

Saputra dan Safaria (2009) menyatakan bahwa dzikir dapat digunakan untuk menghadapi berbagai kesulitan yang dihadapi oleh manusia. Dengan memperbanyak berdzikir, seorang pemain bola basket akan timbul perasaan tenang dan tentram, sehingga pemain basket diharapkan memperoleh kekuatan, harapan dan semangat baru untuk dapat menjalani pertandingan dengan baik, fokus, dan mampu menjalani strategi yang diberikan oleh pelatih, tanpa ada rasa cemas yang berlebihan.

Sejalan dengan itu, Adz-Dzakiey (2007) menyatakan bahwa dzikir dengan mengingat Allah sangat berguna untuk mengusir kekuatan jahat,

mendatangkan nafkah hidup, dan mengobati semua penyakit hati serta menghilangkan semua perasaan khawatir dan takut dari hati, dalam hal ini adalah kecemasan pemain bola basket dalam menghadapi pertandingan. Sehingga pemain basket tidak hanya mendapatkan ketenangan sesaat saja, seperti yang dilakukan selama ini dengan cara mendengarkan musik yang disukai, yang kemudian pemain basket akan merasakan kecemasan kembali ketika memasuki pertandingan.

Hal ini-lah yang menjadi alasan peneliti untuk meneliti kedua variabel ini, dikarenakan asumsi selama ini ada yang menyatakan bahwa dengan mendengarkan musik yang disukai akan membuat seseorang tidak cemas dalam menjalani aktivitasnya. Sejalan dengan itu, peneliti melakukan observasi dan wawancara pada beberapa pemain basket terkait kecemasan dan cara meminimalisir kecemasan menghadapi pertandingan yang dialami.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian terhadap intensitas dzikir dengan kecemasan pemain basket dalam menghadapi pertandingan. Adapun pertanyaan penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara intensitas berdzikir dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada pemain bola basket.



## **B. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara intensitas dzikir dengan kecemasan pemain bola basket Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dalam menghadapi pertandingan.

## **C. Manfaat Penelitian**

Disamping tujuan yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini juga dapat bermanfaat secara :

### **1. Teoritis**

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan dibidang psikologi secara umum dan secara khusus untuk bidang psikologi olahraga, dan psikologi islami.

### **2. Praktis**

Penelitian ini tidak hanya bermanfaat dalam bidang akademik secara formal, tetapi juga bermanfaat dalam bidang praktis, antara lain :

- a. Manfaat untuk UKM Basket FPSB UII adalah melalui proses dan hasil penelitian dapat menjadi solusi bagi pihak management dalam mengetahui tentang masalah dan kondisi yang dihadapi oleh para pemainnya.
- b. Manfaat untuk pembaca adalah agar menjadi tambahan referensi atau acuan bagi yang ingin melakukan penelitian selanjutnya.

- c. Manfaat bagi penulis adalah untuk dapat menyelesaikan studi sarjana strata satu dalam bidang psikologi dan sebagai motivasi bagi penulis untuk terus belajar serta berkarya pada bidangnya.

#### **D. Keaslian Penelitian**

Penelitian tentang kecemasan sudah banyak dilakukan sebelumnya.

Beberapa penelitian yang penulis dapatkan antara lain :

1. 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 untuk faktor eksternal adalah intimidasi dari supporter lawan, dan ketidaktahuan terhadap informasi pertandingan.

2. Penelitian 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.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2008) tentang “Hubungan Antara Intimasi Pelatih–Atlet dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang”. Teori yang digunakan adalah teori kecemasan dari Anshel dan Weinberg. Pada penelitian ini subyek yang digunakan adalah 46 orang atlet pencak silat. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara intimasi pelatih–atlet dengan kecemasan bertanding. Artinya semakin baik intimasi antara pelatih ke atlet, maka semakin rendah kecemasan bertanding pada atlet pencak silat.

Pada topik intensitas dzikir, penelitian–penelitian yang sudah pernah dilakukan antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rizqi (2011) tentang “Pelatihan Dzikir Untuk Meningkatkan *Proactive Coping Survivor* Erupsi

Gunung Merapi 2010". Teori yang digunakan pada penelitian ini adalah teori Greenglass dkk terkait *Proactive Coping*. Pada penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 14 orang laki-laki dan perempuan, yang berusia 20 hingga 43 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan dzikir dapat digunakan untuk meningkatkan *proactive coping survivor* erupsi Gunung Merapi.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Matovani (2009) tentang "Hubungan Antara Kualitas Dzikir dengan Depresi pada Mahasiswa". Teori yang digunakan pada penelitian ini adalah teori Nevid, dkk (2005) untuk variabel depresi dan untuk variabel kualitas dzikir menggunakan teori Ash-Shiddiqie (2005). Pada penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 72 mahasiswa fakultas teknik sipil dan perencanaan yang masih aktif dan berusia 17 hingga 24 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kualitas dzikir dengan depresi pada mahasiswa.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, maka penjelasan mengenai keaslian penelitian adalah sebagai berikut :

### **1. Keaslian Topik**

Pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, terkait dengan topik, sudah pernah ada yang meneliti pada variabel dependen dan independen yang sama. 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 intensitas dzikir yang diambil dari teori Ash-Shiddiqie, dan teori kecemasan bertanding yang diadaptas dari teori Spielberger.

## **3. Keaslian Alat Ukur**

Peneliti menggunakan alat ukur yang sudah ada, atau di adopsi dari penelitian sebelumnya, untuk alat ukur kecemasan bertanding dimodifikasi dari skala *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI) dan alat ukur untuk intensitas dzikir, peneliti menggunakan modifikasi dan penyusunan skala intensitas dzikir berdasarkan teori Ash-Shiddiqie.

## **4. Keaslian Subjek Penelitian**

Pada penelitian yang ingin dilakukan oleh peneliti, subjek yang akan digunakan pada penelitian ini adalah para pemain basket fakultas psikologi dan ilmu sosial budaya Universitas Islam Indonesia, yang belum pernah diteliti pada penelitian sebelumnya, angkatan 2010-2013 baik laki-laki dan perempuan, berusia antara 17 hingga 23 tahun.