

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN BERTANDING ATLET SEPAKTAKRAW

Happy Karlina Marjo¹
Indira Chanum Chalik²
Indah Palupi Pramuningtiyas³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok terhadap kecemasan bertanding atlet sepak takraw. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw sebanyak 8 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling. Metode yang digunakan adalah metode Pra-eksperimen, One-Group Pretest-Posttest Design. Pengukuran diukur dengan instrumen kecemasan bertanding yang memiliki 51 butir pernyataan valid dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.932. Pengujian hipotesis menunjukkan hasil analisis nilai $\text{Sig} = 0.034 < \alpha = 0.05$. Disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang bermakna bimbingan kelompok berpengaruh terhadap penurunan kecemasan atlet sepak takraw SMPN 232 Jakarta Timur. Hasil ini menunjukkan bimbingan kelompok dapat diterapkan oleh pelatih dan guru bimbingan dan konseling disekolah sebagai salah satu alternatif penanganan kecemasan atlet dan sebagai bentuk pembinaan prestasi ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Kecemasan Bertanding, Atlet Sepaktakraw

Abstract

This research aims to determine the effect of guidance group to decrease anxiety during matches for sepak takraw athletes. The total of research sample was 8 sepak takraw athletes. The sampling used Purposive Sampling technique. This research used Pre-Experimental, One-Group Pretest-Posttest Design. The measurements of anxiety during matches instruments had 51 items of valid statements and had a reliability of 0.932. The result of analysis showed the value of $\text{Sig} = 0.034 < \alpha = 0.05$. It can be concluded that H_0 is rejected and H_1 accepted, which means guidance group affect the decrease of anxiety during matches for sepak takraw athletes at SMPN 232 Jakarta Timur. The result showed guidance group can be applied by coach and guidance and counseling teacher as an alternative way to handle athlete's anxiety and as a way to coaching achievement for sport extracurricular at school.

Keywords: Guidance Group, Anxiety during Matches, Sepaktakraw Athletes

¹ Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, happykarlina.unj2005@gmail.com

² Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, indirasunito@yahoo.com

³ Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, indahpalupi.p@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan olahraga adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu baik secara jasmani maupun rohani. Salah satu perwujudan dari tidak dapat dipisahkannya kegiatan olahraga dengan dunia pendidikan ialah melalui lembaga sekolah. Pendidikan olahraga di lembaga sekolah dapat membentuk manusia muda yakni siswa yang berkualitas sejak dini. Adanya pendidikan olahraga dapat menjadi sarana pengembangan diri bagi siswa yang memiliki bakat dalam bidang olahraga melalui ekstrakurikuler.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 232 Jakarta Timur merupakan sekolah yang unggul dalam bidang olahraga. Ekstrakurikuler yang paling berprestasi ialah cabang olahraga sepakakraw. Prestasi terakhir yang diraih tim sepakakraw SMPN 232 Jakarta Timur ialah dua emas, dua perak, dan satu perunggu dalam Kejuaraan Pesta Olahraga Provinsi (PORPROV) DKI Jakarta, Juara 1 Invitasi Sepakakraw tingkat DKI, dan Peringkat 2 Pesta Olahraga Pelajar (POR).

Hasil prestasi yang sudah diraih oleh atlet sepakakraw SMPN 232 Jakarta Timur menunjukkan bahwa para atlet sudah memiliki jam terbang dan pengalaman bertanding yang tidak sedikit, tetapi kenyataannya di lapangan masih ada kendala yang mengganggu para atlet tersebut yaitu kecemasan. Berdasarkan keterangan dari pelatih tunggal tim sepakakraw SMP Negeri 232 dan keterangan kapten tim putra dan putri, di menit-menit sebelum bertanding pada kejuaraan PORPROV ke VII DKI Jakarta, tingkat kecemasan para atlet meningkat.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada saat tim sepakakraw SMPN 232 yang ditunjuk untuk mewakili Jakarta Timur, melakukan latihan intensif menuju kejuaraan Pesta Olahraga Provinsi (PORPROV) ke VII DKI Jakarta, semua atlet dapat melakukan servis, penerimaan bola dengan baik dan menjalankan instruksi pelatih dengan benar.

Hal tersebut membuat pelatih dengan percaya diri menargetkan medali emas di berbagai nomor pertandingan dan menjadi juara umum. Namun setelah kejuaraan berakhir, hasil yang diharapkan tidak sesuai target yang diinginkan. Setelah dilakukan evaluasi, ternyata yang membuat atlet tidak fokus di lapangan dan akhirnya mengalami kekalahan ialah kecemasan.

Reni dan Tamsil (2011) menyatakan kecemasan adalah suatu keadaan dimana individu merasa dirinya berada dalam kekhawatiran, memikirkan sesuatu, tidak nyaman mengenai keberadaan dirinya di masa mendatang atau perasaan menakutkan. Kaplan, Sadock, dan Grebb dalam Lilik (2007) mendefinisikan kecemasan sebagai respon terhadap situasi tertentu yang mengancam menyertai perkembangan, perubahan, dan pengalaman baru. Kecemasan dapat timbul sebagai respon individu dari suatu keadaan tidak menyenangkan atau perasaan tertekan dan ketakutan menghadapi kesulitan sebelum kesulitan itu terjadi, ditandai dengan perasaan khawatir, perasaan yang tidak menyenangkan hingga akhirnya mempengaruhi pikiran dan tingkah laku.

Kecemasan menjadi suatu permasalahan yang sering muncul pada atlet. Dikutip dari situs bola.net, pada saat pergelaran Asian Games XVI/2010 Guangzhou, kecemasan menjadi permasalahan utama yang dihadapi oleh atlet. Ketua Umum Komite Olahraga Nasional Indonesia/Komite Olimpiade Indonesia (KONI/KOI) Rita Subowo, mengakui tidak tercapainya target medali dari beberapa cabang unggulan karena tingkat persaingan ketat dengan lawan yang mempengaruhi mental juang para atlet, sehingga menimbulkan kecemasan yang tinggi serta kurang percaya diri. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa lawan dan tekanan akan target dari pelatih dapat menjadi faktor yang mempengaruhi meningkatnya kecemasan atlet.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih sepakakraw SMPN 232 Jakarta Timur, sekaligus mantan atlet sepakakraw DKI

Jakarta, beberapa bentuk kecemasan yang sering kali muncul pada atlet sepaktakraw saat bertanding biasanya ditandai dengan menurunnya kepercayaan diri, timbul rasa takut, khawatir, dan tegang. Berbagai bentuk kecemasan tersebut dapat semakin meningkat dan akan mengganggu aktivitas tubuh serta penampilan atlet saat bertanding, seperti keringat dingin, badan menjadi kaku, tidak dapat berkonsentrasi dengan baik, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, akhirnya atlet mudah lelah saat pertandingan.

Gejala kecemasan yang disebutkan di atas sesuai dengan penelitian Edyta (2010) bahwa sumber dan gejala kecemasan membuktikan adanya hubungan timbal balik psikis serta fisik, bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu dan menimbulkan dampak kecemasan, yang pada gilirannya akan mengganggu keterampilan motorik serta kemampuan fisik atlet saat dilapangan. Seorang atlet yang cemas, akan mempengaruhi kondisi fisiknya seperti nafas menjadi lebih cepat, otot tegang, dan gerakan tubuh menjadi kaku. Hal ini tentu sangat mempengaruhi penampilan atlet yang akan bertanding.

Gejala kecemasan dapat dirasakan oleh seluruh manusia, begitu juga dengan halnya atlet yang mengalami kecemasan disaat akan bertanding. Bukan suatu hal yang mudah bagi seorang atlet disaat yang bersamaan harus mengeluarkan segala kemampuan yang dimilikinya serta memikul beban target pelatih yang harus ia capai. Silva dan Weinberg dalam Sudibyo (2002) menyatakan seorang atlet akan menunjukkan gejala kecemasan dan takut hanya pada waktu akan menghadapi kompetisi, dan setelah kompetisi berakhir atlet tersebut tidak menunjukkan kecemasan atau menjadi normal kembali. Kecemasan sebelum bertanding yang dialami oleh seorang atlet tentu dapat mempengaruhi penampilannya di dalam lapangan.

Vye (2007) mengemukakan gejala kecemasan dapat dilihat dari cara individu

menafsirkan keadaan atau situasi yang mereka hadapi. Individu yang cemas akan fokus pada kemungkinan buruk yang akan terjadi, sehingga menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran yang berlebihan, oleh karena itu mereka meremehkan diri sendiri hingga memandang dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi. Cara menafsirkan keadaan yang salah dapat ditekan dengan banyaknya informasi dan pengetahuan yang individu miliki mengenai situasi atau hal yang akan ia dihadapi, dengan demikian kecemasan juga dapat dikendalikan.

Bimbingan dan Konseling memiliki salah satu layanan bantuan yang bertujuan untuk membantu sekelompok individu memecahkan permasalahannya, yakni bimbingan kelompok. Gibson (2010) mendefinisikan bimbingan kelompok sebagai layanan yang berfokus pada penyediaan informasi atau pengalaman melalui aktifitas kelompok yang terencana dan terorganisasi dengan tujuan mencegah atau menyelesaikan permasalahan.

Bimbingan kelompok dilakukan dengan mengarahkan layanan kepada sekelompok individu. Pada kegiatan latihan dan bertanding, seorang atlet sudah terbiasa melakukan kegiatan yang serupa dengan bimbingan kelompok, hanya saja posisi konselor digantikan oleh seorang pelatih. Saat latihan dan bertanding, pelatih mengarahkan dan membimbing para atlet untuk mencapai suatu tujuan. Proses pembimbingan dan pendampingan yang diberikan pelatih untuk mengoptimalkan prestasi sang atlet disebut dengan *coaching*.

Penelitian yang dilakukan oleh Wela, Majohan, & Yarmis (2012) menunjukkan terjadi penurunan yang signifikan terkait kecemasan berkomunikasi siswa setelah diberi layanan bimbingan kelompok. Penelitian lain yang menerapkan layanan bimbingan kelompok dalam upaya menurunkan kecemasan ialah penelitian Reni & Tamsil (2011). Hasil penelitian menunjukkan penurunan skor dari *pretest* ke *posttest*, yang berarti bimbingan kelompok dapat membantu menurunkan

kecemasan siswa dalam mengikuti pelajaran eksakta. Hal tersebut menunjukkan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan, serta menarik untuk mengkaji subjek yang sama namun di bidang olahraga, yakni siswa sebagai atlet.

ACUAN TEORITIK

Kecemasan

Setiap individu semasa hidupnya pasti pernah mengalami ketakutan akan situasi mengancam yang kemungkinan menimpa dirinya. Kekhawatiran mengenai hal-hal yang belum terjadi disebut dengan kecemasan. Dadang (2001) menafsirkan kecemasan sebagai kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.

Vye (2007) memandang kecemasan sebagai kondisi yang timbul karena perasaan terancam oleh suatu objek yang dianggap berbahaya (*stressor*) dan membuat seseorang merasa takut dan khawatir. Vye (2007) mengidentifikasi gejala kecemasan menjadi tiga tingkatan komponen yakni komponen kognitif, komponen fisik, dan komponen perilaku. Ketiga komponen saling berkaitan, berawal dari gejala kecemasan komponen kognitif, lalu mempengaruhi komponen fisik dan perilaku.

1. Komponen Kognitif

Gejala yang ditimbulkan dari komponen kognitif tercermin dari cara individu menafsirkan keadaan, mereka fokus pada kemungkinan-kemungkinan buruk dan mengancam sehingga mengalami keraguan, kekhawatiran, dan ketakutan. Mereka cenderung meremehkan kemampuan diri untuk mengatasi situasi hingga memandang dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi tersebut.

a. Komponen Fisik

Gejala pada komponen fisik

adalah gejala yang dirasakan langsung oleh fisik sebagai sensasi fisiologis dari timbulnya kecemasan, seperti jantung berdetak lebih cepat, otot tegang, dada sesak, sakit perut, pusing, dan berkeringat yang berlebihan. Gejala tersebut berkaitan dengan mekanisme biologis alami yang mempersiapkan individu dalam menanggapi ancaman atau bahaya.

b. Komponen Perilaku

Gejala pada komponen perilaku ialah gejala yang melibatkan tindakan ketika individu mengalami kecemasan. Individu cenderung mempersiapkan hal yang bertujuan untuk meminimalkan kemungkinan buruk yang terjadi pada dirinya, tetapi usaha tersebut tidak membantu bahkan menambah masalah dan justru memperburuk keadaan.

Kecemasan Menghadapi Pertandingan

Seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, taktik, dan kesiapan psikologis. Tidak jarang seorang atlet mengalami ketakutan dan kekhawatiran sebelum bertanding. Berawal dari kekhawatiran pikiran akan kegagalan memenuhi harapan pelatih, teman, dan keluarga, sehingga kecemasan muncul. Gunarsa (2004) menyatakan bahwa kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan dan dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan, serta dapat mempengaruhi penampilan serta prestasi atlet.

Faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan dalam diri atlet dapat disebabkan oleh faktor instrinsik maupun faktor ekstrinsik. Harsono (1998) mengemukakan lima faktor yang menyebabkan kecemasan pada atlet, yakni: (1) Takut gagal dalam pertandingan; (2) Takut cedera atau yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya; (3) Takut akan akibat sosial atau mutu prestasi; (4) Takut akan akibat agresi fisik yang dilakukan oleh lawan

maupun diri sendiri; (5) Takut bahwa fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

Bimbingan Kelompok

Winkel (1997) mendefinisikan bimbingan kelompok sebagai sebuah layanan bantuan yang dilakukan secara berkelompok terdiri dari individu yang memiliki permasalahan sama dan dilaksanakan dalam waktu yang bersamaan. Corey (2012) berpendapat bahwa bimbingan kelompok memiliki keuntungan pembelajaran yang unik karena memungkinkan konselor untuk bekerja dengan banyak individu dan keuntungan manajemen waktu.

Corey (2012) membagi kelompok ke dalam beberapa kategori, salah satunya kelompok psikoedukasi yang diterapkan di dalam penelitian ini. Kelompok psikoedukasi menghadirkan diskusi dari informasi yang faktual dan membangun kemampuan melalui latihan yang terencana. Tujuan dari kelompok psikoedukasi adalah menyampaikan informasi, berbagi pengalaman, mengajarkan individu untuk menyelesaikan masalah, memberikan dukungan, dan membantu individu untuk membuat sistem dukungan mereka untuk diri mereka sendiri diluar setting kelompok.

Tahapan bimbingan kelompok menurut Corey (2012) yaitu:

3. Tahap Pembentukan Kelompok. Tahapan ini merupakan tahap persiapan atau perencanaan sebelum layanan dilakukan.
4. Tahap Orientasi dan Eksplorasi. Tahapan orientasi dan eksplorasi merupakan tahap perkenalan sekaligus mengeksplorasi anggota kelompok, memperjelas tujuan individu dan tujuan bersama, serta memperjelas aturan atau norma kelompok agar tidak terjadi kesalahpahaman.
5. Tahap Transisi. Pada tahap ini sering terjadi keraguan, kecemasan, resistensi, dan konflik. Pemimpin kelompok dituntut untuk membawa anggota kelompok melewati masa transisi dengan baik agar kegiatan kelompok berjalan sesuai tujuan.
6. Tahap Kegiatan. Tahap kegiatan merupakan inti dari kegiatan kelompok. pada tahap ini terdapat eksplorasi dan diskusi mengenai permasalahan bersama serta membuat program tindakan yang akan dilaksanakan anggota kelompok untuk melakukan perubahan pada dirinya.
7. Tahap Konsolidasi. Tahap konsolidasi merupakan tahapan menuju sebuah pengakhiran dari kegiatan kelompok.
8. Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut. Pada tahapan ini pemimpin kelompok mengevaluasi seluruh kegiatan dan memberikan penilaian terhadap hasil dari kelompok.

Keenam tahapan yang dijelaskan diatas saling mendukung guna mencapai tujuan kelompok yang diharapkan.

Atlet Sepaktakraw

Sepaktakraw merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan secara beregu. Tiap pemain memiliki tugas yang berbeda-beda. Sudibyo (2002) menyatakan perbedaan tugas tersebut menuntut atlet untuk memiliki kedisiplinan. Atlet sepaktakraw harus sanggup menanamkan kesadaran akan tanggungjawab dan lebih mengutamakan kepentingan tim. Atlet sepaktakraw yang disiplin akan berusaha menguasai tugasnya dengan baik dan tidak merusak skema permainan juga lebih mementingkan tujuan tim daripada menonjolkan kemampuan individu.

Terdapat empat faktor yang harus dipenuhi atlet sepaktakraw sebelum bertanding, yakni: (1) Akal dan pikiran yang siap; (2) Perasaan siap bertanding; (3) Kemauan bertanding yang siap; serta (4) Percaya diri. Selain keempat faktor di atas, Sudibyo (2002) menambahkan hal penting lainnya yang harus dimiliki atlet sepaktakraw ialah konsentrasi, karena permainan sepaktakraw memiliki tingkat kesulitan yang tinggi, serta banyak teknik dasar yang harus dikuasai. Kombinasi dari penguasaan teknik dasar dan konsentrasi yang tinggi dapat membuat atlet sepaktakraw bermain dengan baik.

METODE PENELITIAN

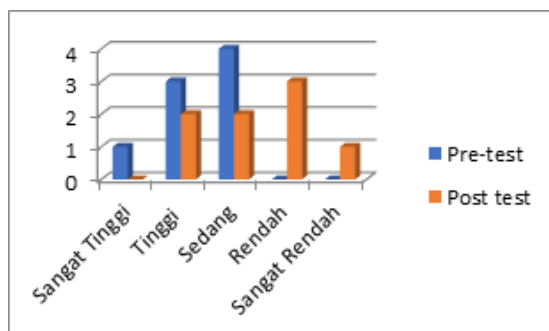
Penelitian ini dilakukan di SMPN 232 Jakarta Timur yang dilaksanakan dari bulan Agustus 2016 sampai Juli 2017. Peneliti menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan (Sugiyono, 2010)

Pada penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah atlet sepak takraw SMPN 232 Jakarta Timur yang berjumlah 14 atlet. Dari total populasi di jaring sampel dengan menggunakan *purposive sampling* dan di dapatkan 8 atlet yang mengalami kecemasan kategori tinggi pada saat penjarangan data. Pengukuran pada penelitian ini menggunakan instrumen kecemasan bertanding yang disusun berdasarkan konstruk teori kecemasan Vye (2007). Pengukuran kecemasan bertanding ini menggunakan Skala Likert yang terdiri dari 4 pilihan jawaban, yakni: Selalu, Sering, Jarang, dan Tidak Pernah.

HASIL PENELITIAN

1. Data Pretest dan Posttest Keseluruhan

Penelitian yang telah dilakukan kepada 8 atlet sepak takraw SMPN 232 Jakarta Timur, didapatkan data hasil *pretest* dan *posttest* keseluruhan sebagai berikut:

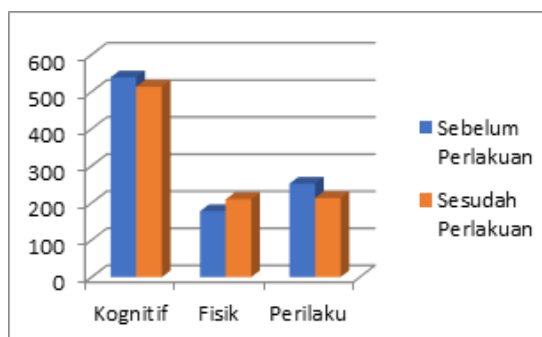


Grafik 1. Pretest dan Posttest kecemasan Keseluruhan

Pada saat *pretest* atlet yang memiliki kecemasan kategori sangat tinggi terdapat 1 atlet, kategori tinggi 3 atlet, dan kategori sedang 4 atlet, sedangkan hasil *posttest*

atlet yang memiliki kecemasan mengalami penurunan pada kategori sangat tinggi menjadi tidak ada, kategori tinggi menjadi 2 atlet, kategori sedang 2 atlet, dan 3 atlet di kategori rendah. Terdapat penurunan pada kategori sangat tinggi, tinggi, dan sedang. Sedangkan dikategori rendah dan sangat rendah terjadi peningkatan jumlah atlet, yang pada saat *pretest* tidak ada, menjadi 3 atlet di kategori rendah dan 1 atlet di kategori sangat rendah pada saat *posttest*.

1. Skor Kecemasan per Komponen



Grafik 2. Skor Kecemasan per Komponen

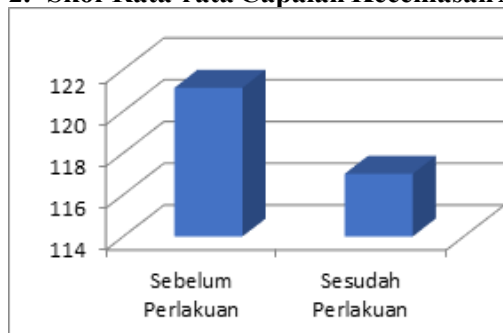
Terdapat dua komponen kecemasan yang mengalami penurunan skor, yakni komponen kognitif dan komponen perilaku. Pada komponen kognitif terdapat penurunan skor dari 539 poin menjadi 513 poin, hal ini menunjukkan bahwa atlet mampu mengurangi kemungkinan pikiran negatif atau pemikiran irasional sebelum mereka bertanding. Penurunan juga terjadi pada komponen perilaku, semula skor 252 poin turun menjadi 213 poin, yang berarti siswa dapat mempersiapkan diri dengan baik menjelang bertanding, sehingga pada saat pertandingan dilaksanakan, atlet merasa siap dan mampu untuk bertanding.

Berbeda dengan kedua komponen di atas, komponen fisik justru mengalami peningkatan skor dari 178 poin menjadi 210 poin, terdapat selisih skor 32 poin. Hal ini menunjukkan bahwa atlet belum mampu mengendalikan gejala kecemasan fisik yang dialaminya dengan baik. Hal ini dapat disebabkan oleh pemberian *posttest* kepada

atlet tepat di hari mereka akan bertanding, sedangkan *pretest* diberikan tiga minggu sebelum mereka bertanding. Dengan demikian, gejala kecemasan komponen fisik sangat dirasakan para atlet pada saat beberapa waktu sebelum bertanding dan kurang dirasakan saat tidak ingin bertanding.

Selain faktor diatas, gejala kecemasan pada komponen fisik merupakan gejala yang dirasakan langsung oleh fisik yang mengacu pada berbagai sensasi fisiologis, dengan demikian metode yang peneliti gunakan yaitu metode diskusi dan sosiodrama kurang efektif dalam menurunkan gejala kecemasan komponen fisik. Metode diskusi yang berkaitan dengan informasi mengenai kecemasan tidak dapat membantu responden dalam menafsirkan rangsangan fisik mereka sebelum bertanding, sehingga skor kecemasan pada saat *posttest* meningkat.

2. Skor Rata-rata Capaian Kecemasan Atlet



Grafik 3. Skor Rata-rata Capaian Kecemasan

Rata-rata skor pada kondisi sebelum perlakuan diberikan ialah 121.25. setelah diberikan bimbingan kelompok, terjadi penurunan pada rata-rata skor kecemasan responden menjadi 117 poin.

Sesuai dengan data penjelasan keseluruhan, hasil skor capaian rata-rata kecemasan per individu memang mengalami penurunan, namun jika dilihat dari kategori per individu hanya terdapat 4 atlet yang mengalami penurunan kategori, 4 atlet yang lainnya masih berada dikategori yang sama walaupun terdapat 2 atlet yang

skornya menurun, 2 atlet yang lainnya skor tetap dan meningkat. Hal ini menunjukkan responden sudah dapat mengendalikan kecemasannya namun belum optimal karena keterbatasan waktu penelitian dan metode yang digunakan sehingga perlakuan yang diberikan terbatas.

Berdasarkan skor keseluruhan dan uji hipotesis, penelitian ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan atlet saat bertanding. Dalam layanan bimbingan kelompok, atlet sebagai responden memiliki kesempatan untuk bertukar pikiran dan pengetahuan dengan anggota kelompok lainnya. serta secara bersama-sama memberikan informasi yang berorientasi pada permasalahan yang dialami anggota kelompok, dan latihan perencanaan dan pelaksanaan di masa yang akan datang sehingga dapat membuat mereka memiliki pemahaman dan keyakinan diri untuk dapat mengendalikan kecemasannya saat ingin bertanding. Selain itu, informasi yang telah mereka peroleh dapat diakomodasikan menjadi pengetahuan dan diaplikasikan melalui tindakan yang lebih efektif dalam persiapan responden sebelum bertanding.

Data dan pembahasan di atas, menunjukkan layanan bimbingan kelompok dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan atlet, namun hasil yang dicapai pada penelitian ini belum mendapatkan hasil yang optimal pada komponen fisik, sehingga diperlukan waktu intervensi yang lebih lama dan perlakuan yang lebih berfokus dalam menekan kecemasan pada komponen fisik.

KESIMPULAN

Setelah semua tahap dalam penelitian dilakukan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan data skor *pretest* dan *posttest* kecemasan per komponen, terdapat penurunan skor pada dua

komponen, yakni komponen kognitif dan komponen perilaku. Penurunan pada kedua komponen menunjukkan bahwa responden mulai memperoleh pandangan baru, mengembangkan pikiran positif, membangun sikap optimis, menanggulangi kekurangan yang terdapat pada dirinya, dan menciptakan perilaku baru yang lebih baik sebelum mereka bertanding. Peningkatan pada komponen fisik terjadi dapat dikarenakan pemberian *posttest* yang dilakukan tepat di hari responden akan bertanding. Sesuai dengan teori yang terdapat pada pembahasan, gejala kecemasan fisik akan lebih dirasakan dan terus meningkat saat atlet semakin mendekati waktu pertandingan.

2. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Match Pairs Test*, diperoleh hasil nilai asymp. Sig = 0.034. Hipotesis penelitian diuji pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$ atau dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, maka nilai Asymp. Sig = 0.034 < nilai signifikansi $\alpha 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, ini mengartikan bahwa terjadi penurunan pada kecemasan responden setelah diberikan bimbingan kelompok, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap penurunan kecemasan atlet sepektakraw.
3. Berdasarkan penelitian keseluruhan yang telah dilakukan, layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap penurunan kecemasan atlet sepektakraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur. Layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan salah satu metode penanganan untuk menurunkan kecemasan atlet, karena di dalam bimbingan kelompok, anggota kelompok memiliki kesempatan untuk saling bertukar pikiran dan pengetahuan. Selain itu, ketua kelompok dan anggota kelompok secara bersama-sama memberikan informasi yang berorientasi pada permasalahan yang dialami anggota kelompok, serta membuat latihan perencanaan dan pelaksanaan di masa yang akan datang. Hal tersebut

bermanfaat untuk membuat mereka memiliki pemahaman dan keyakinan diri untuk dapat mengendalikan kecemasan saat ingin bertanding. Layanan bimbingan kelompok juga memberikan kesempatan anggota kelompok untuk mengembangkan nilai kebersamaan, kekompakan, saling memahami antar anggota, dan bekerjasama untuk meraih tujuan bersama yang ingin dicapai. Berbagai manfaat bimbingan kelompok tersebut sangat berguna untuk anggota kelompok yakni atlet di dalam olahraga tim.

Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu bentuk alternatif penanganan yang dapat diterapkan untuk menangani atlet yang mengalami masalah kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan hasil *posttest* yang mengalami penurunan dibandingkan dengan hasil *pretest*. Layanan bimbingan kelompok menghadirkan suasana berdiskusi, berbagi informasi, dan bermain peran terkait permasalahan yang dialami mereka. Kegiatan tersebut membuat mereka mendapatkan pemahaman-pemahaman baru, pandangan-pandangan baru, dan rencana atau cara pemecahan permasalahan baru yang tidak mereka pikirkan sebelumnya. Selain itu, layanan bimbingan kelompok dapat menumbuhkan unsur kepercayaan, kerjasama, dan tolong menolong, serta motivasi di dalam kelompok yang dapat membantu mereka untuk menjadi atlet yang lebih unggul dan siap menghadapi tantangan masa depan guna mencapai prestasi yang lebih baik.

Saran

Saran-saran yang menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi pelatih dan guru bimbingan konseling di sekolah, disarankan menjadi suatu tim untuk membantu permasalahan kecemasan atlet. Guru bimbingan konseling dapat memberikan bimbingan kelompok dengan

- materi komponen kognitif dan komponen perilaku, sedangkan pelatih fokus melatih komponen fisik atlet, agar mereka lebih percaya diri akan kemampuan fisiknya dan atlet memiliki pemahaman mengenai komponen kognitif dan komponen perilaku guna membangun mental bertanding atlet yang lebih baik dan meminimalisir kecemasannya. Kemudian pelatih dan guru bimbingan dan konseling secara bersama-sama mendiskusikan hasil perkembangan atlet di masing-masing komponen tersebut.
2. Bagi kepala sekolah dan para guru diharapkan memberi apresiasi kepada para atlet yang berprestasi dan membawa nama baik sekolah dalam suatu kejuaraan. Bentuk apresiasi ini dapat berdampak positif bagi atlet, baik untuk kualitas keterampilannya, maupun daya juang di berbagai aspek.
 3. Bagi mahasiswa penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan atau referensi yang berhubungan dengan kegiatan bimbingan, khususnya bimbingan kelompok.
 4. Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini, hendaknya mengembangkan layanan atau teknik lain yang berfokus pada pemberian perlakuan untuk menurunkan kecemasan komponen fisik sebelum bertanding.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Aswida, W., Marjohan., & Yarmis. (2012). Efektifitas layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kecemasan berkomunikasi pada siswa. *UNP ejournal*, 1, 1-11.
- Bola.net. (2010, November 26). Kecemasan Tinggi Membuat Atlet Indonesia Gagal Raih Target. Bola.net, retrieved from http://www.bola.net/olahraga_lain_lain/kecemasan-tinggi-membuat-atlet-indonesia-gagal-raih-target-60b936.html
- Corey, G. (2012). *Theory & Practice of Group Counseling: Eight Edition*. Belmont: Brooks/Cole.
- Corey, G., Schneider, M. (2006). *Process and Practice Group – Seventh Edition*. USA: Thompson Learning Inc.
- Gibson, Robert, L. & Marianne. (2010). *Bimbingan dan Konseling, alih bahasa Yudi Santoso*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gunarsa., Singgih, D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hawari, D. (2001). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FK UI.
- Prasetya, E. (2010). Dampak Kecemasan pada Atlet Bola Basket Sebelum bertanding. *Universitas Brawijaya Ejournal*, 1. 1-16.
- Reni & Tamsil. (2011). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Bermain untuk Membantu Mengurangi Tingkat Kecemasan dalam Mengikuti Mata Pelajaran Eksakta. *JPunesa*, 3. 1-7.
- Setyobroto, S. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sudarwati, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Vye, C., Scholljegerdes, K., & Welch, D. I. (2007). *Under Pressure and Overwhelmed: Coping with Anxiety in College*. London: Preager.
- Winkel, W.S. (1997). *Bimbingan dan Konseling dalam Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grafindo.

LAMPIRAN

INSTRUMEN KECEMASAN BER - TADING

1. Saya menjadi percaya diri jika memakai peralatan pertandingan (sepatu, bola, pelindung) sendiri.
2. Saya memikirkan kelemahan saya menjelang pertandingan.
3. Tepuk tangan dari pendukung lawan membuat saya lebih bersemangat untuk menang.
4. Saya seringkali merasa takut membayangkan pertandingan yang akan saya hadapi.
5. Saya merasa siap bertanding karena saya sudah melakukan latihan yang cukup.
6. Saya merasa grogi jika saat bertanding penonton berteriak-teriak.
7. Kekalahan saya sebelumnya tidak mempengaruhi pertandingan selanjutnya.
8. Ketakutan akan kekalahan membuat saya sulit berkonsentrasi.
9. Saya lebih percaya diri apabila pelatih mendampingi saya saat bertanding.
10. Nafas saya sesak jika melihat tim lawan memimpin skor.
11. Saya yakin pelatih percaya dengan penampilan dan kemampuan saya.
12. Sebelum bertanding saya merasa tidak nyaman.
13. Saya dapat berkonsentrasi dengan baik saat pertandingan dilaksanakan.
14. Saya yakin kemampuan saya jauh lebih baik daripada lawan.
15. Saya sering terbangun ketika tidur di malam menjelang bertanding.
16. Saya bisa tidur dan istirahat yang cukup untuk menjaga kondisi sebelum pertandingan.
17. Saat pertandingan akan dimulai, saya tiba-tiba ingin buang air kecil.
18. Saya terbiasa begadang dan memikirkan pertandingan ketika besok akan bertanding.
19. Saya dapat mengatur nafas dengan baik sebelum pertandingan.
20. Saya tegang dan gugup jika mendapat cemooh dari lawan atau penonton.
21. Jantung saya berdetak normal seperti biasanya saat bertanding.
22. Saat bertanding saya memikirkan hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan.
23. Siapapun lawan bertanding saya, saya kan bertanding dengan baik.
24. Bersaing dengan orang lain dalam pertandingan merupakan hal yang menyenangkan.
25. Saya khawatir akan membuat kesalahan saat bertanding.
26. Instruksi pelatih saya jalankan dengan baik dan benar.
27. Riwayat cedera yang saya miliki membuat saya khawatir saat pertandingan berlangsung.
28. Sebelum bertanding, saya merasa persiapan yang saya lakukan masih kurang.
29. Saya bisa tidur nyenyak di malam menjelang pertandingan.
30. Saya merasa nyaman apabila bertanding saat cuaca cerah.
31. Setiap ingin bertanding saya merasa lawan lebih baik dari saya.
32. Saya berlatih dengan cukup saat mendekati pertandingan.
33. Saya merasa khawatir jika rekan satu tim saya memiliki kemampuan dan teknik dibawah saya.
34. Saya berlatih hingga larut malam menjelang pertandingan.
35. Saat akan bertanding, saya yakin akan memenangkan pertandingan.
36. Otot kaki dan tangan saya terasa ringan dan kuat saat bertanding.

-
37. Saya seringkali merasa takut membayangkan pertandingan yang akan saya hadapi.
 38. Saya merasa lesu menjelang pertandingan karena membayangkan beratnya pertandingan yang akan saya hadapi.
 39. Ketika skor lawan unggul, saya yakin saya akan kalah.
 40. Saya merasa latihan saya kurang saat ingin bertanding.
 41. Saya khawatir pelatih akan kecewa dengan penampilan saya.
 42. Saya suka berkompetisi dalam pertandingan yang mengeluarkan banyak tenaga dan kemampuan.
 43. Badan saya terasa sangat rileks sebelum bertanding.
 44. Saya merasa minder melihat permainan dan teknik lawan saya.
 45. Saya merasa penampilan saya kurang baik jika persiapan dan latihan yang saya lakukan kurang maksimal.
 46. Saya merasa percaya diri saat akan bertanding.
 47. Sebelum bertanding saya merasa santai.
 48. Saya akan memperlihatkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan.
 49. Saya takut tidak dapat berkontribusi dengan baik dalam tim.
 50. Saya dapat melakukan pemanasan otot dengan baik sebelum bertanding.
 51. Walaupun pernah gagal, saya tetap semangat menjalani pertandingan selanjutnya.
-

PROSEDUR PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Sesi	Kegiatan	Teknik
Sesi 1	<i>Pretest</i>	Angket / kuesioner
Sesi 2	Mengenal Karakteristik Atlet Sepaktakraw	Diskusi, Tanya Jawab
Sesi 3	Mengenal Lebih Dalam Permasalahan Atlet Sepaktakraw	Diskusi, Tanya Jawab
Sesi 4	“Saya Lebih Baik dari Lawan!”	Diskusi dan penugasan (analisis SWOT)
Sesi 5	“Jangan Takut Gagal”	Diskusi dan Tanya Jawab
Sesi 6	Meningkatkan Kemampuan Fisik Sebelum Bertanding	Diskusi dan tanya jawab
Sesi 7	Meningkatkan Kemampuan Psikis Sebelum Bertanding	Diskusi dan tanya jawab

Sesi 8	“We Can Solve Our Problem” Aspek kognitif	Sosiodrama
Sesi 9	“We Can Solve Our Problem” Aspek fisik	Sosiodrama
Sesi 10	“We Can Solve Our Problem” Aspek perilaku	Sosiodrama
Sesi 11	<i>Posttest</i>	Angket / kuesioner

JADWAL PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK

Tanggal	Kegiatan	Tempat
Kamis, 6-7-2017	Sesi 1 (<i>pretest</i>) dan sesi 2	SMPN 232 Jakarta
Senin, 10-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 3	SMPN 232 Jakarta
Rabu, 12-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 4	SMPN 232 Jakarta
Jumat, 14-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 5	SMPN 232 Jakarta
Senin, 17-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 6 dan sesi 7	SMPN 232 Jakarta
Rabu, 19-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 8	SMPN 232 Jakarta
Jumat, 21-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 9 dan sesi 10	SMPN 232 Jakarta
Senin, 24-7-2017	Sesi 11 (<i>posttest</i>)	GOR Soemantri Brodjonegoro