

Hubungan Kohesivitas Kelompok dengan Kecemasan Bertandin pada Atlet Baseball Jawa Barat

Siti Dhiya Izdihar, Suhana
Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Islam Bandung
Jl. Tamansari No.1, Bandung 40116
sdhiyaizdihar@gmail.com

Abstract— An athlete must have an unpleasant psychological condition that can cause stress, criticism, and helplessness at a competition. In this condition, team cohesiveness is needed in team sports. A cohesive group will be more cooperative and try to create group unity, while a non-cohesive group is selfish and lacks attention to each of its members. In the West Java baseball team itself, the preparation and training process made the West Java baseball team not reach its target during Pre-PON. The research hypothesis: there is a negative relationship between group cohesiveness and competition reports. The respondents of this research were 25 West Java baseball athletes who will participate in the XX PON. Collecting data using a scale of research that refers to the aspect of the cohesiveness scale of the Forsyth group (2010) as many as 20 items and the scale to compete Martens, et al. (1990) as many as 18 items. Data analysis in this study used Spearman's rho correlation to test the hypothesis. The results showed a significant negative relationship between group cohesiveness and competing reports ($r = -0.479$).

Keywords— *group cohesiveness, competition anxiety, West Java baseball athletes.*

Abstrak— Seorang atlet pasti memiliki kondisi psikologi tidak menyenangkan yang dapat menimbulkan stress, kecemasan, dan tidak berdaya pada suatu pertandingan. Pada kondisi inilah kohesivitas tim sangat di perlukan dalam cabang olahraga tim. Kelompok yang kohesif akan lebih kooperatif dan berusaha menciptakan persatuan kelompok, sedangkan kelompok yang tidak kohesif bersifat egois dan kurang perhatian pada setiap anggotanya. Di tim baseball Jawa Barat sendiri, kurangnya persiapan dan proses latihan menjadikan tim baseball Jawa Barat tidak mencapai target pada saat Pra-PON. Hipotesis penelitian ini: adanya hubungan negatif antara kohesivitas kelompok dan kecemasan bertanding. Responden penelitian ini adalah 25 orang atlet baseball Jawa Barat yang akan mengikuti PON XX. Pengumpulan data menggunakan adaptasi skala penelitian sebelumnya yang mengacu pada skala aspek kohesivitas kelompok Forsyth (2010) sebanyak 20 item dan adaptasi skala kecemasan bertanding Martens, dkk (1990) sebanyak 18 item. Analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasional Spearman's rho untuk menguji hipotesis. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kohesivitas kelompok dan kecemasan bertanding ($r = -0.479$).

Kata Kunci— *kohesivitas kelompok, kecemasan bertanding, atlet baseball Jawa Barat.*

I. PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas penting di dalam kehidupan manusia. Olahraga yang dilakukan rutin dan tepat akan membuat tubuh manusia menjadi sehat dan kuat, baik jasmani maupun rohani (Zulaikha, 2007 dalam Faturochman, 2016). Pada dasarnya, olahraga merupakan kegiatan yang bukan hanya mengandalkan fisik namun psikis pun turut berperan. Dalam menghadapi suatu pertandingan yang bersifat prestasi, berbagai permasalahan psikologis dapat timbul pada atlet dan yang tentunya berpengaruh negatif pada kondisi dan performa atlet apabila tidak bisa dikontrol dengan baik. Idealnya seorang atlet harus memiliki performa yang prima untuk mencapai sebuah prestasi, baik itu fisik atau psikis (Prasandhu & Qudysi, 2018). Menurut Darmawan dalam Prasandhu & Qudysi (2018), banyak atlet yang tidak berhasil menunjukkan performa dan kemampuan terbaiknya dengan optimal hanya karena rasa cemas dan takut gagal yang berlebihan.

Banyak macam faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya penurunan prestasi itu sendiri, salah satunya adalah faktor psikologis hal ini didukung oleh pendapat Persunay (Podunge, 2012) yang menyatakan bahwa prestasi diantaranya ditentukan oleh keadaan psikis seorang atlet, karena psikislah yang besar menentukan pemenang pada suatu pertandingan. Seorang atlet yang hanya mengandalkan kekuatan fisik ataupun teknisnya saja tidak mungkin akan dapat berprestasi dengan baik. Dalam hal ini, kekuatan mental dan kecerdasan emosi diperlukan oleh seorang atlet untuk mengelola kecemasan maupun ketegangan yang bisa saja terjadi pada saat pertandingan.

Olahraga di Indonesia saat ini semakin berkembang, dibuktikan dengan ada banyak perhelatan olahraga yang diselenggarakan dengan skala nasional dan tak jarang Internasional. Indonesia sendiri adalah negara yang memiliki agenda multi-event olahraga nasional yaitu salah satunya Pekan Olahraga Nasional atau yang biasa disingkat PON yang diadakan setiap 4 tahun sekali dan tuannya rumahnya pun berbeda-beda kota di Indonesia di tiap eventnya. Banyak cabang olahraga yang di pertandingkan salah satunya baseball. Baseball merupakan cabang olahraga permainan tim yang berkembang dan populer di berbagai negara, salah satunya Indonesia

(Achmadi et al., 2014). Di Indonesia sendiri, olahraga baseball sendiri berkembang dengan cepat di tiap daerahnya dan mulai di pertandingkan sebagai cabang olahraga di Pekan Olahraga Nasional (PON) XVI yang diadakan di Palembang, Sumatera Selatan pada tahun 2004.

Beberapa provinsi mengikuti cabang olahraga ini, hingga saat ini ada 13 provinsi yang mengikuti baseball yaitu DI Aceh, Sumatra Utara, Lampung, Banten, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Tengah, DI Yogyakarta, Jawa Timur, Kalimantan Timur, Kalimantan Tengah, Kalimantan Selatan, dan Papua.

Jawa Barat menjadi salah satu provinsi di Indonesia yang berpartisipasi aktif dalam PON. Jawa Barat sendiri mengalami perkembangan dalam olahraga ini seperti yang dikatakan oleh senior tim baseball Jawa Barat, prestasi yang di peroleh Jawa Barat pada PON XVI pada tahun 2004 yang memperoleh peringkat 2 dan bertahan hingga PON XVII tahun 2008 yang diadakan di Samarinda, Kalimantan Timur. Pada PON XVIII tahun 2012 di Pekanbaru, Riau mengalami penurunan peringkat menjadi peringkat 4. Lalu pada PON XIX di Jawa Barat, tim baseball Jawa Barat berhasil mendapatkan peringkat 3. Menjelang PON, KONI memang selalu mengadakan Babak Kualifikasi atau sering disebut Pra-PON. Pada Pra-PON untuk kualifikasi PON XX di tahun 2019 akhir Jawa Barat berhasil mendapat peringkat 3 namun, menurut pelatih baseball Jawa Barat, Mario Orisi, Kendala dari tim yang terbentuk pada bulan maret 2019 ini karena kebersamaan dalam proses latihan menjelang pertandingan, karena tim Jawa Barat tidak menggelar training camp seperti sebelumnya dan kendala jam latihan atlet yang kurang karena kesibukan para atlet dan yang lainnya dan mengandalkan hari libur dalam kurun waktu 1.5 bulan (Lutfi AM, 2019 untuk Tribun JABAR). Menurut pelatih tim baseball Jawa Barat sedangkan waktu minimal untuk mempersiapkan pertandingan yaitu 6 bulan sebelum pertandingan.

Pada olahraga beregu, seorang atlet diharuskan mampu bekerjasama dengan atlet satu regunya. Tiap atlet memiliki bakat dan pola perilaku kepribadian masing-masing serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya. Jadi, tiap atlet tentu memiliki ciri khasnya masing-masing dan tidak bisa dilakukan generalisasi dalam melakukan pendekatan pada atlet. Hal-hal seperti inilah yang perlu dan harus dipahami oleh para pelatih dan pembina dalam membina para atletnya, karena keunikan merekalah yang membuat mereka mampu berpenampilan baik (Satiadarma, 2000).

Kohesivitas sangat penting dimiliki oleh atlet pada olahraga beregu, agar tim berhasil dalam suatu pertandingan atau kejuaraan, karena kemenangan suatu tim tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis dan fisik individual, tetapi juga ditentukan oleh kohesivitas tim yang mendorong terciptanya kerjasama dan kebersamaan antar pemain. Satu tim yang tidak didukung oleh kohesivitas, anggota didalam tim kurang bisa berinteraksi sehingga

tidak memiliki rasa kebersamaan, bersikap egois dan enggan untuk bekerjasama. Keadaan seperti ini tentunya merugikan tim secara keseluruhan, sehingga kemenangan sebagai satu tujuan tidak dapat tercapai (Prasandhu, 2018).

Pada beberapa penelitian yang di lakukan, salah satunya yaitu penelitian Bintoro Prakoso (2012) tentang hubungan antara kohesivitas kelompok futsal dengan kecemasan menghadapi pertandingan yang memperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kohesivitas tim dengan menghadapi pertandingan. Semakin tinggi kohesivitas tim maka semakin rendah kecemasan menghadapi pertandingan.

Dari hasil yang di dapatkan, ternyata banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet di multi-event olahraga nasional. Faktor psikologis atlet mempunyai peranan penting dalam peningkatan prestasi olahraga. Keberhasilan dan kegagalan atlet dalam olahraga khususnya prestasi, sangat ditentukan oleh perpaduan kemampuan pada faktor fisik dan mental. Dalam jurnal yang di tulis oleh Nopiyanto & Dimiyati (2018) bahwa para pelatih meyakini bahwa tidak kurang dari 50 % keberhasilan dalam olahraga ditentukan oleh faktor mental, bahkan untuk cabang olahraga seperti golf, tenis, dan figure skating faktor mental tersebut mencapai 80 sampai 90 % (Weinberg & Gould, 2011).

Beberapa hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat adanya perbedaan karakteristik psikologis atlet pada cabang olahraga individu dan tim. Olahraga individu dan tim mempunyai perbedaan dari segi kecemasan dan usaha (Cooke et al., 2013). Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik berbeda-beda, mulai dari aktivitas gerak tubuh, peraturan yang digunakan dalam cabang olahraga dan perilaku atlet dari yang ditimbulkan dari setiap cabang olahraga akan membentuk karakteristik yang berbeda termasuk karakteristik psikologis (Hermawati, 2014).

Prestasi-prestasi yang dihasilkan oleh atlet baseball Provinsi Jawa Barat, tidak lepas dari usaha dan kerja keras untuk mencapai kesuksesannya. Usaha-usaha yang dilakukan bisa dalam berbagai bentuk, seperti dengan latihan rutin untuk fisik dan untuk psikologisnya berupa penerapan mental juara yang terus menerus ditanamkan pada atlet agar penampilannya tidak mudah menurun sehingga bisa mempengaruhi kualitas atlet itu sendiri. Berbagai macam persiapan dan latihan untuk memperoleh hasil terbaik dengan tujuan untuk mengalahkan lawan dan mendapatkan juara yang mungkin dinilai memiliki kemampuan lebih dari atlet tersebut. Berbagai macam pikiran dan perasaan khawatir dari atlet mengenai pertandingan yang akan dijalaninya, perasaan khawatir akan mengalami kekalahan dalam permainan, perasaan takut akan penampilan yang tidak maksimal bahkan mungkin akan terjadinya cedera yang dialaminya dan kemungkinan-kemungkinan buruk lain yang dinilai menjadi ancaman dalam dunia olahraga.

Pernyataan dari Persunay di sejalan juga dengan wawancara yang dilakukan pada salah satu pelatih tim

baseball Jawa Barat untuk mengikuti PON XX mendapatkan hasil bahwa para atlet memiliki hal yang bersifat psikologis yang mengganggu saat akan melaksanakan pertandingan. Dari wawancara yang dilakukan pada beberapa atlet baseball Jawa Barat yang mengikuti pra-PON 2019 juga di dapatkan data bahwa mereka merasa tidak percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya yang membuat mereka cemas sebelum pertandingan. Para atlet juga menyatakan beberapa alasan yang membuat mereka cemas berupa belum bisa melihat situasi di lapangan dan lawannya siapa, visualisasi yang dianggap kurang, pikiran yang kacau akan jalannya pertandingan, rasa yang berlebihan sehingga malam sebelum pertandingan sulit tidur, merasa tidak enak badan sebelum pertandingan, kurang yakin dengan hasil latihan, dan membuat tekanan pada diri agar bisa lebih baik. Pada saat pra-PON, tim baseball Jawa Barat hanya kalah jika melawan tim baseball DKI Jakarta dan tim baseball Lampung yang dimana kedua tim tersebut merupakan rival terkuat. Pada saat melawan kedua tim tersebut, skor yang di peroleh oleh tim baseball Jawa Barat pun lumayan jauh. Inilah yang menjadi permasalahan yang berpengaruh dan membuat para atlet tidak bisa menunjukkan performa terbaik yang mereka miliki. Hal tersebut sesuai dengan ciri-ciri dari kecemasan yang berasal dari diri atlet yang diantaranya yaitu ragu-ragu terhadap kemampuan dirinya sendiri, munculnya pikiran yang menganggap lawan lebih unggul, dan takut akan melakukan kesalahan (Gunarsa, 2008).

Menurut Gunarsa, (2008) faktor psikologis dibedakan menjadi dua macam: pertama, faktor psikologis atlet yang menunjang penampilan seperti: motivasi tinggi, kematangan emosi, aspirasi yang kuat dan ketahanan mental. Yang kedua yaitu, faktor psikologis atlet yang dapat mengganggu penampilan atlet seperti: motivasi rendah, kecemasan, keraguan atau takut, gangguan emosional dan obsesi. Gunarsa, (2008) juga mengungkapkan bahwa minimnya prestasi dalam bidang olahraga dikarenakan karena penampilan atlet kurang baik yang dipengaruhi beberapa faktor psikologis seperti merasa cemas pada saat atau sebelum pertandingan, ketakutan untuk menghadapi lawan, dan kepercayaan diri yang rendah. Pengaruh faktor psikologis tersebut dapat bersifat langsung, misalnya karena ada ketegangan emosi yang berlebihan sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet.

Menurut Gunarsa (2008), salah satu yang menjadi penyebab ketidakberhasilan atlet untuk memperoleh dan memberikan hasil maksimal adalah kecemasan. Kecemasan bisa muncul karena atlet berpikiran bahwa pertandingan adalah tantangan yang berat untuk mencapai keberhasilan. Husdarta (2010) menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai dengan adanya kekhawatiran, ketakutan dan ketegangan serta, meningkatnya gairah psikologis. Kecemasan ini biasanya dapat dipicu karena atlet banyak yang memikirkan akibat dari kekalahan itu sendiri.

Kecemasan akan selalu terjadi pada diri atlet apabila sesuatu yang diharapkan mendapat rintangan sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan menghantui pikirannya (Mylsidayu, 2014). Atlet yang terlalu memforsir tenaga saat pemanasan, tidak ada rasa siap untuk bertanding, kurangnya kepercayaan diri, dan adanya faktor-faktor lain dari luar diri atlet merupakan penyebab kecemasan yang dihadapi pada saat pertandingan (Husdarta, 2010).

Kecemasan yang dirasakan atlet biasanya dapat mengganggu penampilan saat bertanding dan atlet tersebut akan memiliki perasaan takut jika gagal dalam suatu pertandingan serta dapat menimbulkan adanya beban moral jika gagal memenangkan pertandingan tersebut (Husdarta, 2010). Menang dan kalah dalam suatu kejuaraan biasanya menjadi suatu standar ukuran keberhasilan atau tidaknya seorang atlet mengembangkan keterampilan dalam berolahraganya, padahal untuk memenangkan suatu pertandingan, yang paling penting adalah tampil dengan baik (Satiadarma, 2000).

Berdasarkan dari paparan tentang kohesivitas dan kecemasan bertanding diatas, maka ada kesenjangan dimana ternyata kohesivitas kelompok itu sangat penting untuk mencapai prestasi dan target juara bagi tim olahraga beregu khususnya yang dirasakan oleh tim baseball Jawa Barat sendiri dan ternyata ada faktor lain juga yang menyebabkan menurunnya prestasi yaitu faktor psikologis yang dimana tak lain yaitu kecemasan bertanding dan pada penelitian yang di lakukan oleh Bintoro P. Prakoso (2012).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana kohesivitas kelompok pada Atlet Baseball Jawa Barat?
2. Bagaimana kecemasan bertanding pada Atlet Baseball Jawa Barat?
3. Seberapa erat hubungan antara kohesivitas kelompok dan kecemasan bertanding pada Atlet Baseball Jawa Barat?

Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui kohesivitas kelompok pada Atlet Baseball Jawa Barat.
2. Untuk mengetahui kecemasan bertanding pada Atlet Baseball Jawa Barat.
3. Untuk mengetahui seberapa erat hubungan kohesivitas kelompok dengan kecemasan bertanding pada Atlet Baseball Jawa Barat.

II. LANDASAN TEORI

Menurut R.H Cox (1985, dalam Husdarta, 2010), kohesi kelompok mencerminkan rasa kesatuan anggota kelompok untuk tetap terikat dan menyatu atau tetap tinggal dalam kelompok, dan mencegahnya meninggalkan kelompok. Kohesivitas kelompok ialah faktor-faktor yang dimiliki kelompok yang membuat anggota kelompok tetap

menjadi anggota sehingga terbentuklah kelompok (Sarwono, 2009). Menurut Donelson R. Forsyth (1999) menyatakan bahwa kohesivitas kelompok merupakan perasaan saling memiliki tiap anggota di dalam kelompok yang berdasarkan perasaan kebersamaan dan merasa sebagai suatu identitas.

Dari definisi para ahli di atas, peneliti memilih definisi kohesivitas kelompok yang di kemukakan oleh Donelson R. Forsyth (1999).

Dalam penelitiannya yang dilakukan pada tahun 2010, Forsyth menemukan adanya empat komponen lainnya dalam kohesivitas kelompok, yaitu:

a. (*Social Cohesion*) Kohesi Sosial

Kohesi sosial merupakan suatu daya Tarik agar anggota kelompok untuk membentuk sebuah kelompok sebagai suatu keseluruhan, menekankan dampak tarik menarik (baik individu dan kelompok) pada kohesivitas.

b. (*Task Cohesion*) Kohesi Tugas

Kohesi tugas merupakan kapasitas untuk melakukan suatu keberhasilan dari unit yang terkoordinasi dan sebagai bagian dari sebuah kelompok.

c. (*Perceived Cohesion*) Kohesi Perasaan

Kohesi perasaan merupakan kesatuan anggota kelompok yang didasarkan pada perasaan kebersamaan. Sejauh mana anggota kelompok merasa seolah-olah mereka termasuk dalam kelompok (secara individu) dan keseluruhan kelompok (secara berkelompok).

d. (*Emotional Cohesion*) Kohesi Emosi

Kohesi emosi merupakan intensitas emosional kelompok dan individu ketika berada dalam kelompok. Ikatan dalam kelompok yang terbentuk akibat ikatan emosional anggota yang kuat terhadap kelompoknya.

Berdasarkan uraian di atas, aspek-aspek kohesivitas kelompok yaitu (*Social Cohesion*) kohesi sosial, (*Task Cohesion*) kohesi tugas, (*Perceived Cohesion*) kohesi perasaan, dan (*Emotional Cohesion*) kohesi emosi. Aspek yang akan digunakan oleh peneliti yaitu (*Perceived Cohesion*) kohesi perasaan dan (*Emotional Cohesion*) kohesi emosi (Donelson R. Forsyth, 2010).

Menurut Husdarta (2010) (dalam Prasandhu, 2018) mengemukakan, kecemasan dapat diinterpretasikan dalam dua cara, yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalnya saat bertanding (*state anxiety*), atau kecemasan yang dirasakan atlet tergolong pencemas (*trait anxiety*). Sedangkan menurut Levvit (Gunarsa, 2008), kecemasan sebagai perasaan takut yang dirasakan atlet dan meningkatnya arousal (*gairah*). Arousal yang dimaksud ini adalah peningkatan aktivitas psikis. Peningkatan arousal ini sejalan dengan keadaan emosi seseorang seperti ketegangan atau stress. Martens, dkk (1990) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai suatu kondisi yang menganggap pertandingan sebagai situasi yang berbahaya dan merespon situasi tersebut

dengan perasaan tegang dan cemas (Maulana & Khairani, 2017).

Dari beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding merupakan kondisi emosi yang negatif, ditandai dengan munculnya perasaan yang khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem kebutuhan selama bertanding. Selama pertandingan berlangsung kecemasan seorang atlet dapat meningkat dan dapat disebabkan karena atlet tersebut memikirkan akibat-akibat yang akan terjadi pada dirinya jika mengalami suatu kegagalan secara berlebihan.

Martens, dkk (1990) membagi kondisi kecemasan bertanding tersebut kedalam dua aspek yaitu kecemasan somatik dan kecemasan kognitif.

a. Kecemasan Somatik

Kecemasan somatic menurut Mertens, dkk (1990) adalah ketika mengalami perubahan fisiologis yang bersifat negatif seperti peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, meningkatnya ketegangan otot, tangan terasa dingin, sulit bernapas dan mual-mual.

b. Kecemasan Kognitif

Menurut Martens, dkk (1990) kecemasan kognitif adalah "the mental component of anxiety and is caused by negatif expectations about success or by negatif self-evaluation" (tranlasi : komponen mental dari kecemasan yang disebabkan oleh harapan negatif tentang kesuksesan atau dari evaluasi diri yang negatif).

Berdasarkan paparan diatas mengenai gejala-gejala kecemasan bertanding, maka gejala-gejala kecemasan dapat dikelompokkan menjadi 2 yaitu, adanya gangguan fisik (*somatic*) yang berupa gelisah, ketegangan pada otot-otot tubuh, sulit tidur, sulit bernapas, berkeringat secara berlebih, denyut jantung yang meningkat, dan reaksi tubuh yang berlebihan, kedua adanya gangguan psikis (*kognitif*) yang berupa gangguan pada perhatian konsentrasi, tidak memiliki kontrol emosi yang baik, dan adanya pikiran negatif terhadap diri sendiri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan Bertanding Menurut Hardy, Jones, dan Gould (1999) yang menyimpulkan dari beberapa penelitian sumber-sumber kecemasan bertanding antara lain, yaitu:

a. Kurang persiapan dalam penampilan

Adanya ketakutan yang muncul untuk bertanding menyebabkan atlet kurangnya kesiapan atlet dalam menghadapi pertandingan dan akhirnya menimbulkan kecemasan (Gunarsa, 1996).

b. Adanya permasalahan interpersonal dengan pelatih dan rekan satu tim

Pate, McClenaghan, dan Rotella (1993) mengungkapkan bahwa pelatih dan rekan satu tim yang tidak percaya pada atlet dalam pertandingan akan menimbulkan kecemasan baginya dalam menghadapi pertandingan tersebut. Oleh karena itu kekompakan dan kelekatan hubungan antar

atlet dan rekan tim maupun pelatih menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan.

c. Keterbatasan dana dan waktu latihan

Keterbatasan dana yang dibutuhkan untuk menunjang atlet dan waktu latihan yang sangat singkat dan mendesak dapat menimbulkan kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan.

d. Prosedur seleksi

Kejelasan prosedur seleksi atlet juga mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet dalam pertandingan.

e. Kurangnya dukungan sosial

Dukungan sosial yang kurang diperoleh atlet, dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Kurangnya dukungan sosial dapat membuat atlet merasa kurang mampu menghadapi dan mengatasi situasi penting serta kecemasan. Dukungan dari rekan satu tim tidak kalah penting. Dengan adanya sikap saling mendukung, maka akan terbentuk hubungan yang harmonis, menumbuhkan rasa kebersamaan, dan jauh dari konflik. Hal tersebut yang membantu atlet dalam mengendalikan kecemasannya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding yaitu kurang siapnya dalam penampilan, adanya masalah interpersonal dengan pelatih dan rekan tim, adanya keterbatasan dana dan waktu latihan, prosedur seleksi, dan kurangnya dukungan sosial. Dukungan sosial antar atlet, menimbulkan rasa kebersamaan dan ketertarikan yang membuat setiap anggota kelompok termotivasi untuk mencapai tujuan bersama. Ketertarikan ini juga dapat disebut sebagai kohesivitas kelompok. Dengan begitu, kohesivitas kelompok termasuk dalam faktor kurangnya dukungan sosial.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hubungan Antara Kohesivitas Kelompok Dengan Kecemasan Bertanding

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan bertanding, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

Tabel 1 Hubungan Antara Kohesivitas (X) Dengan Kecemasan Bertanding (Y)

Variabel	Rho	Signifikansi	Keputusan	Derajat Keeratan
X dan Y	-0.479	0.015	H ₀ ditolak	Signifikan /Kuat

Sumber: Data Penelitian yang Sudah Diolah, 2020

Dari tabel di atas, dapat kita ketahui bahwa H₀ ditolak karena nilai signifikansinya $0.015 < 0.05$, artinya ada korelasi antara kohesivitas dengan Kecemasan Bertanding. Dan besarnya korelasi antara Kohesivitas Kelompok dengan Kecemasan Bertanding adalah -0.479. dan tanda negatif menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara Kohesivitas Kelompok dengan Kecemasan Bertanding, artinya apabila terjadi peningkatan total skor pada salah satu variabel akan mengakibatkan penurunan total skor untuk variabel lainnya.

Data hasil dari analisis uji hipotesis yang telah diuraikan sebelumnya, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan bertanding dengan nilai koefisien korelasi -0.479, dan nilai $=0$ (<0.05). Hasil perhitungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kohesivitas kelompok maka akan semakin rendah tingkat kecemasan bertanding, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat kohesivitas kelompok maka akan semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding. Hal ini didukung oleh penelitian Prasadhu (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kohesivitas kelompok dengan kecemasan berkompetisi. Lalu ada penelitian Prakoso (2012) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara kohesivitas kelompok dan kecemasan menghadapi pertandingan. Penelitian yang mendukung yaitu penelitian milik Faturachman (2016) yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara kecemasan bertanding dengan peak performance dan penelitian milik Putri (2007) yang mengatakan bahwa kekuatan dan semangat yang ditimbulkan dari perasaan kebersamaan akan membantu atlet dalam mengendalikan kecemasannya pada saat menghadapi suatu kompetisi. Dengan adanya hubungan antara kohesivitas kelompok dan kecemasan bertanding menandakan bahwa kohesivitas kelompok merupakan salah satu hal yang mampu mempengaruhi kecemasan bertanding karena kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

Data penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kohesivitas kelompok atlet baseball Jawa Barat dengan presentase tertinggi berada pada kategori tinggi dengan 44% dan presentase terendah berada pada kategori sangat rendah dengan 4% (Tabel 4.7). sedangkan untuk kecemasan bertanding atlet baseball Jawa Barat persentase tertinggi ada pada kategori sedang dengan 52% dan persentase terendah ada pada kategori sangat tinggi dengan 4% (Tabel 4.8). Menurut Forsyth (1999), kohesivitas kelompok merupakan perasaan saling memiliki tiap anggota di dalam kelompok yang berdasarkan perasaan kebersamaan dan merasa sebagai suatu identitas Pada Tabel 4.5, menunjukkan bahwa aspek (Emotional Cohesion) kohesi emosi lebih tinggi dari pada (Perceived Cohesion) kohesi perasaan. Terlihat bahwa tim baseball Jawa Barat berada pada (Emotional Cohesion) kohesi emosi yang negatif. Menurut Forsyth, (2010), kohesi emosi negatif adalah keadaan dimana tidak adanya rasa saling bersatu, tidak ada komitmen, rendahnya kepercayaan diri, dan

kurangnya antusias terhadap kelompok yang timbul pada sebagian besar anggota. Data juga menunjukkan bahwa sebanyak 16% atlet baseball Jawa Barat telah mengikuti PON sebelumnya terhitung sejak PON Riau 2012 hingga PON Jawa Barat 2016. Sehingga 84% atlet belum memaknakan atau belum memiliki rasa kohesi yang tinggi. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa 84% atlet yang belum pernah satu tim sebagai tim baseball Jawa Barat ini pernah menjadi satu tim di pertandingan lain.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat korelasi antara kohesivitas kelompok dan kecemasan bertanding sebesar -0.479 . Hal ini ditunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kohesivitas kelompok maka semakin rendah kecemasan bertanding yang dirasakan, begitu pula sebaliknya.
2. Aspek kohesivitas kelompok yang paling tinggi adalah kohesi emosi
3. Atlet baseball Jawa Barat memiliki kohesivitas kelompok yang tinggi. Hal ini terlihat dari 44% atlet memiliki kohesivitas kelompok yang tinggi.
4. Aspek kecemasan bertanding yang paling tinggi yaitu kecemasan kognitif.
5. Atlet baseball Jawa Barat memiliki tingkat kecemasan yang sedang. Hal ini terlihat dari 52% atlet berada pada kategori kecemasan bertanding sedang.

V. SARAN

A. Saran Teoritis

1. Hendaknya untuk penelitian selanjutnya memperluas kajian dengan mengukur hubungan kohesivitas kelompok dengan variabel lainnya selain kecemasan bertanding dan bisa mengukur hubungan kecemasan bertanding dengan variabel lainnya selain kohesivitas kelompok.
2. Hendaknya penelitian selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dengan memperluas populasi, misalnya seperti dengan mengambil subjek penelitian di cabang olahraga lain atau di situasi yang lain. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mempertimbangkan situasi saat akan menentukan subjek.

B. Saran Praktis

1. Untuk mempertahankan kohesivitas kelompok tim baseball Jawa Barat bisa dengan meningkatkan lagi rasa keterikatan sesama atlet dengan cara melakukan bonding dan melaukan aktifitas bersama agar untuk atlet yang baru bergabung pada tim ini khususnya tim baseball Jawa Barat bisa merasa menjadi bagian dari tim.

2. Untuk meningkatkan (Percieved Cohesion) kohesi perasaan pada tim baseball Jawa Barat yaitu dengan meningkatkan interaksi antar anggota satu sama lain agar anggota yang memiliki kohesivitas rendah akan merasakan kebersamaan di dalam tim.
3. Untuk atlet yang masih merasakan kecemasan bertanding, khususnya kecemasan kognitif yaitu agar dapat melakukan visualisasi semalam sebelum pertandingan dan berpikir positif dengan cara tidak mengingat-ingat pertandingan sebelumnya.
4. Bagi pelatih, tetap melanjutkan program sebagaimana yang telah disusun.
5. Bagi instansi yang dimana disini adalah KONI Jawa Barat, disarankan untuk dapat memberikan support berupa fasilitas yang lebih maksimal lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Achmadi, F., Tendy, I., Ramadin, Y., & Kunci, K. (2014). Indonesia Baseball-Softball Center. *Jurnal Tingkat Sarjana Bidang Senirupa Dan Desain*, 1, 1-7. <http://jurnal-s1.fsr.d.itb.ac.id/index.php/interior/article/viewFile/403/352>
- [2] AM, L. (2019). Tim Bisbol Gagal Capai Target Karena Keterbatasan Saat Persiapan Menghadapi BK PON. *Tribun Jabar*. <https://jabar.tribunnews.com/2019/07/29/tim-bisbol-gagal-capai-target-karena-keterbatasan-saat-persiapan-menghadapi-bk-pon>
- [3] Azwar, S. (2011). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [4] Cooke, A., Kavussanu, M., McIntyre, D., & Ring, C. (2013). The effects of individual and team competitions on performance, emotions, and effort. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(2), 132-143. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.2.132>
- [5] Cox, R. . (2002). *Sport Psychology: Concept and Applications (Fifth Edit)*. McGraw Hill.
- [6] Fakhru, M. I. (2018). Pengaruh Kecemasan Bertanding terhadap Peak Performance Pada Atlet Bola Basket Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- [7] Faturochman, M. (2016). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Bimbingan Dan Konseling*, Universitas Negeri Yogyakarta.
- [8] Forsyth, D.R. (2006). *Group dynamics 4th edition*. In Thomson. <https://doi.org/10.1177/1046496404263771>
- [9] Forsyth, Donelson R. (1999). *Group Dynamic 3rd Edition*. Cengage Learning.
- [10] Forsyth, Donelson R. (2010). *Group Dynamic 5th Edition*. Cengage Learning.
- [11] Gunarsa, S. D. (1996). *Psikologi Olahraga : Teori dan Praktek*. BPK Gunung Mulia.
- [12] Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. BPK Gunung Mulia.
- [13] Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1999). *Understanding Psychological Preparation For Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley & Sons Inc.
- [14] Hermawati, L. R. (2014). Profil perilaku sosial atlet cabang olahraga bela diri, cabang olahraga permainan dan cabang olahraga konsentrasi.
- [15] Husdarta, H. (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- [16] Martens, R., S.Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.

- [17] Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON Aceh Ditinjau dari Jenis Aktivitas Olahraga. *Jipt*, 05(01), 97–106.
- [18] Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga* (1st ed.). Bumi Aksara.
- [19] Nopiyanto, Y. E., & Dimyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69–76.
- [20] Parish, L., & Guilford, J. P. (1957). Fundamental Statistics in Psychology and Education. *British Journal of Educational Studies*. <https://doi.org/10.2307/3118885>
- [21] Pate, R. R., McClenaghan, B., & Rotella, R. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan* (ahli bahasa Kasiyo Dwijowinoto). IKIP Semarang Press.
- [22] Podungge, R. (2012). *Dampak Kecemasan Dan Agresifitas Terhadap Prestasi Olahraga Bela Diri*.
- [23] Prakoso, B. P. (2012). *Hubungan Antara Kohesivitas Kelompok Futsal Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan*. Naskah Publikasi.
- [24] Prapavessis, H., & Carron, A. V. (1996). The effect of group cohesion on competitive state anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 64–74. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.64>
- [25] Prasandhu. (2018). Hubungan antara kohesivitas kelompok dan kecemasan berkompetisi pada atlet ukm futsal fakultas di universitas islam indonesia.
- [26] Prasandhu, & Qudsyi, H. (2018). Hubungan Antara Kohesivitas Kelompok dan Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet UKM Futsal Fakultas di Universitas Islam Indonesia.
- [27] Putri, Y. I. (2007). *Hubungan Antara Intimasi Pelatih - Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Semarang*.
- [28] Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga* (1st ed.). Pustaka Sinar Harapan.
- [29] Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R&D*. In Bandung: Alfabeta. <https://doi.org/10.1007/s11116-011-9347-8>
- [30] Sugiyono. (2014). *Metode penelitian. Metode Penelitian*.
- [31] Suharsimi, A. (2013). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- [32] Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Human Kinetics.