

## **Analisis Statistik Kecemasan dan Kemampuan Dasar pada Ekstrakurikuler Basket Putra di SMA Negeri 1 Sukoharjo**

**Garin Aji Winata<sup>1✉</sup>, Karlina Dwijayanti<sup>1</sup>, Untung Nugroho<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author\*

Email: [garinwinata690@gmail.com](mailto:garinwinata690@gmail.com).

---

### **Info Artikel**

Kata Kunci:

Bola Basket; Kecemasan;  
Kemampuan Dasar

Keywords:

Anxiety; Basic Skills; Basketball

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji dan mengidentifikasi tingkat kecemasan serta kemampuan dasar bola basket pada ekstrakurikuler basket putra di SMA Negeri 1 Sukoharjo. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh data akurat mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dan penguasaan teknik dasar bola basket pada siswa. Metode penelitian ini menggunakan menggunakan pendekatan statistik deskriptif. Teknik sampel yang digunakan adalah total sampling, sedangkan pengumpulan data dilakukan dengan tes tingkat kecemasan dan tes pengukuran kemampuan dasar bola basket. Hasil pengukuran kecemasan dan kemampuan dasar menunjukkan mayoritas peserta berada di kategori “cukup” dengan presentase sebesar 38,78% atau 19 peserta. Sementara itu, kategori dengan jumlah terendah adalah kategori “sangat rendah” dengan presentase sebesar 8,16% atau 4 peserta. Pada aspek kemampuan dasar mayoritas berada pada kategori “sedang” dengan presentase 34,69% atau 17 peserta, sementara kategori dengan jumlah paling rendah adalah “kurang sekali” dan “jelek” dimana tidak ditemukan adanya peserta yang masuk pada kedua kategori tersebut. Hasil pengukuran juga menunjukkan bahwa dari 49 peserta, hanya enam yang memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi dan tiga peserta yang memiliki keterampilan teknik dasar dengan kategori sangat baik.

### **Abstract**

*The purpose of this study is to examine and identify the levels of anxiety and basic basketball skills among male students participating in the basketball extracurricular at SMA Negeri 1 Sukoharjo. This research is expected that accurate data can be obtained regarding the relationship between anxiety levels and the mastery of fundamental basketball techniques among students. This study employs a descriptive statistical approach. The sampling technique used is total sampling, with data collected through an anxiety level test and a basic basketball skill assessment. Based on the results of the anxiety and basic skill assessments, the majority of participants were in the "moderate" category, with a percentage of 38.78% or 19 students. The lowest category for anxiety was "very low," with 8.16% or 4 students. Regarding basic skill levels, most participants fell into the "average" category, with 34.69% or 17 students. The lowest categories, "very poor" and "poor," each accounted for 0% or no participants. These findings indicate that out of 49 participants, only six students exhibited very high anxiety levels, while only three students demonstrated basic basketball skills categorized as excellent.*

© 2025 Author

□ Alamat korespondensi:

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Tunas Pembangunan, Jawa Tengah, Indonesia

## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik merupakan perilaku yang perlu dilakukan oleh seorang siswa baik dalam kurikulum maupun di luar kurikulum (Dwijayanti et al., 2024). Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan berolahraga. Salah satu cabang olahraga yang memiliki banyak peminat dan menjadi kegemaran di kalangan masyarakat adalah bola basket. Maraknya kompetisi dan pertandingan basket dengan berbagai tingkatan dan kategori menjadi salah satu bukti tingginya daya tarik olahraga ini di masyarakat. Permainan bola basket bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan baik dengan teknik dribble, dioper, maupun dilempar dan meraih poin sebanyak-banyaknya sesuai dengan aturan permainan (Azwar, E., Samsuddin, S., & Nursyidah, 2021).

Permainan bola basket yang melibatkan dua tim baik putra maupun putri dengan masing-masing tim terdiri dari lima orang pemain ini memerlukan beberapa penguasaan teknik dasar berupa melempar, menggiring, menangkap, dan menembak. (Hardiyanti, 2019). Perkembangan bola basket begitu pesat di masa ini, dukungan perkembangan ini diperkuat dengan rutinnya penyelenggaraan kompetisi Indonesian Basketball League (IBL) antar klub serta kompetisi lain yang melibatkan pelajar sebagai kategori pemain dalam pertandingan (Ramadhan et al., 2024). Berbagai upaya dilakukan dalam mengembangkan prestasi pemain basket, khususnya pada pelajar yang merupakan kategori usia remaja. Pembinaan dilakukan melalui pembelajaran ekstrakurikuler yang ada di lingkungan sekolah. Ekstrakurikuler ini merupakan sarana pengembangan yang harus dikelola oleh sekolah sebagai pemegang peran penting dalam mendukung prestasi siswa dalam olahraga bola basket (Wicaksono, 2020).

Penguasaan kemampuan dasar merupakan hal yang wajib dimiliki oleh setiap individu dalam menjalankan aktivitas olahraga, khususnya dalam permainan bola basket. Hal ini karena kemampuan dasar dalam bola basket menjadi salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan dalam sebuah pertandingan, selain faktor fisik, mental, dan taktik. Semakin baik penguasaan keterampilan dasar seorang pemain, maka semakin besar pula peluang untuk meraih kemenangan. Sebaliknya, keterampilan dasar yang kurang optimal dapat menyulitkan tim dalam meraih hasil yang diharapkan.

Teknik dasar yang perlu dikuasai adalah meliputi menggiring bola, mengoper-menangkap bola, menerima bola, rebound, dan shooting (Haïdara et al., 2023). Proses peningkatan keterampilan masih ditemui adanya siswa yang menghadapi perasaan cemas ketika sesi latihan maupun pertandingan. Kecemasan merupakan respon dari suatu perasaan yang buruk dan berpotensi mengancam diri seseorang (Aliyah & Rusmariana, 2021). Bentuk kecemasan ini beragam, mulai dari kekhawatiran akan melakukan kesalahan, tekanan dari pelatih maupun rekan satu tim, hingga tuntutan dan harapan tinggi yang datang dari diri sendiri ataupun lingkungan sekitar. Kecemasan yang berkaitan dengan penguasaan teknik dasar bola basket merupakan respon lazim yang terjadi, terutama pada pemain pemula atau pemain yang sedang berada dalam situasi pertandingan yang kompetitif dan menuntut.

Perkembangan olahraga bola basket di Sukoharjo menunjukkan peningkatan dan kemajuan yang cukup pesat dalam beberapa tahun terakhir. Sejumlah sekolah mulai menjadikan bola basket sebagai salah satu kegiatan ekstrakurikuler unggulan, sehingga terdapat peningkatan jumlah generasi muda yang termotivasi untuk mengikuti latihan dan berpartisipasi dalam kompetisi.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukoharjo mengalami kemajuan yang signifikan dan telah menjadi salah satu program andalan sekolah. Adanya pelatih profesional menjadi salah satu dukungan yang diberikan oleh pihak sekolah untuk mengarahkan siswa dalam aspek teknis maupun strategi permainan. Tersedianya lapangan dan perlengkapan latihan yang diperlukan menjadi salah satu dukungan sekolah terhadap sarana yang memadai untuk berlatih basket. Tidak hanya peran sekolah, orang tua juga berperan dalam keberhasilan program pelatihan permainan bola basket. Melalui bimbingan pelatih, kekompakan tim, serta dukungan dari sekolah dan orang tua, kegiatan ini terus berkembang dan terfokus bukan hanya pada prestasi olahraga, melainkan juga pada pengembangan karakter siswa agar menjadi pribadi yang disiplin, kooperatif, dan penuh semangat.

Seiring berjalannya waktu, ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukoharjo ini telah menunjukkan perkembangan yang baik baik dari prestasi

maupun permainan para pemainnya. Namun, terdapat faktor psikologis seperti gugup dan cemas yang menjadi tantangan bagi para pemain dalam bertanding. Perasaan cemas dan gugup ini ditimbulkan dari adanya tekanan untuk meraih kemenangan, adanya rasa khawatir terhadap penilaian dari pelatih maupun rekan satu tim, serta perasaan takut melakukan kesalahan saat bermain.

Peneliti tertarik mengkaji tingkat kecemasan dan kemampuan dasar bola basket di SMA Negeri 1 Sukoharjo karena belum ada penelitian formal yang membahas hal tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah guna memberikan gambaran mengenai kecemasan pemain saat menghadapi pertandingan dan menilai kemampuan dasar seperti passing, dribbling, shooting, dan defense. Melihat bahwa kedua aspek ini sangat berpengaruh terhadap performa, penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan baru dan memudahkan penyusunan program latihan yang terpadu, efektif, dan sesuai kebutuhan pemain.

Selain itu, temuan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam upaya mengembangkan kemampuan pengendalian emosi para pemain serta memaksimalkan keterampilan teknis mereka di lapangan. Faktor psikologis seperti kecemasan diyakini berpengaruh besar terhadap pola latihan dan performa saat bertanding, namun sejauh ini masih sedikit penelitian yang secara spesifik mengevaluasi dampaknya terhadap anggota tim. Belum adanya analisis secara menyeluruh mengenai kemampuan dasar permainan bola basket mengakibatkan belum adanya gambaran potensi masing-masing pemain sehingga, penelitian ini fokus pada pengukuran tingkat kecemasan dan evaluasi kemampuan dasar permainan bola basket. Diharapkan melalui penelitian ini diperoleh adanya gambaran yang komprehensif dan menyeluruh berkaitan dengan keadaan tim serta mendukung penyusunan program latihan terpadu dan sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode sebagai berikut :

### **Metode dan Desain**

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan menganalisis statistik dalam proses pengolahan data. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan hasil

analisis terkait tingkat kecemasan dan penguasaan kemampuan dasar permainan basket pada siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Sukoharjo.

### **Partisipan**

Populasi penelitian ini adalah siswa yang menjadi peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA N 1 Sukoharjo. Sementara sampel diambil dengan menggunakan teknik total sampling, dimana setiap anggota populasi masuk ke dalam sampel, sehingga diperoleh jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 49 siswa.

### **Instrumen**

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode survei, menggunakan beberapa teknik seperti tes, pengukuran, dan angket. Instrumen yang digunakan terdiri dari instrumen tes dan non-tes. Instrumen non-tes digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan peserta, berupa kuesioner yang diadaptasi dari jurnal berjudul "Pengembangan Alat Ukur Kecemasan dalam Olahraga" (Amir, 2012). Kuesioner tersebut terdiri atas 4 kategori dan 22 butir pertanyaan, kemudian dilakukan tahap uji coba sebanyak dua kali terhadap 406 atlet pemula dan 1000 atlet sepak bola di Provinsi Aceh. Hasil uji menunjukkan bahwa instrumen ini layak untuk dipakai dalam pengukuran tingkat kecemasan pada bidang olahraga, dengan syarat validitas berada pada kategori tinggi dengan koefisien reliabilitas berkisar 0,631 hingga 0,823.

Sementara itu, dalam pengukuran kemampuan dasar bola basket instrumen yang digunakan dalam tes praktik dirancang agar dapat menilai kemampuan bermain bola basket. Menurut (Marhaendro, 2020), instrumen ini disusun khusus untuk siswa SMA putra dan telah terbukti valid dengan nilai validitas sebesar 0,804 serta reliabilitas sebesar 0,893. Dengan demikian, kedua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah teruji secara empiris dan dapat memberikan hasil yang akurat dalam mengukur variabel yang diteliti.

### **Prosedur**

Penelitian ini dilakukan menggunakan prosedur yang dimulai dengan proses observasi terhadap subjek penelitian, yaitu peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 1 Sukoharjo. Selanjutnya, penelitian dilanjutkan

dengan tahap pengambilan dan pengumpulan data menggunakan metode survei melalui instrumen berupa kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan dan tes praktik untuk menilai kemampuan dasar bermain bola basket.

### Analisis Data

Data dikategorikan dan dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif maupun kuantitatif. Setiap indikator gejala dan gangguan kecemasan yang diperoleh melalui adaptasi, wawancara, diskusi kelompok, dan seleksi, kemudian dikelompokkan dan dijadikan beberapa item dalam pengujian instrumen kemudian dilakukan analisis melalui pendekatan statistik, yaitu menganalisis reliabilitas menggunakan metode *Alpha Cronbach*, menganalisis faktor dengan metode *Principal Axis Factoring* dan *Rotation Method Oblimin* dengan normalisasi. Tahapan analisis dibantu menggunakan perangkat lunak SPSS pada perangkat laptop.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang memiliki tujuan untuk menggambarkan mengenai tingkat kemampuan dasar bola basket pada siswa putra. Alur analisis data pada penelitian ini adalah berikut :

- Melakukan pendataan nilai awal (raw score) pada masing-masing item tes, yaitu ties passing, dribble, dan shooting yang dilakukan oleh sampel.
- Kemudian membuat tabel tes kemampuan dasar bermain bola basket untuk mengubah hasil nilai awal tersebut menjadi t-score. Tiga t-score setiap tes dijumlah agar memperoleh hasil nilai kemampuan bermain bola basket.
- Data yang telah disesuaikan menjadi bentuk t-score kemudian dikategorikan ke dalam beberapa kategori menggunakan distribusi frekuensi, dengan rumus jumlah kelas =  $1 + 3,3 \log N$ ; range = nilai tertinggi–terendah; dan panjang kelas = range/jumlah kelas (Marhaendro, 2020; 58). Setelahnya dibuat tabel norma berdasarkan kategori yang telah dihitung untuk menunjukkan persentase pada setiap kategori penilaian.

### HASIL

Analisis kecemasan diukur dengan menggunakan skala psikologis yang terdiri dari 22 item pernyataan dan mencakup empat indikator, diantaranya motorik, afektif, somatik, dan kognitif. Sementara aspek kemampuan yang diukur melalui tes memantulkan bola ke tembok, menggiring bola secara zig-zag, serta memasukkan bola dari bawah ring. Total peserta ekstrakurikuler yang dilibatkan dalam penelitian

ini adalah sebanyak 49 orang. Data dari masing-masing variabel dideskripsikan secara mendalam sesuai dengan fakta di lapangan yang didapatkan oleh peneliti untuk memastikan validitas data.

#### 1) Tes Kecemasan

##### a. Faktor Motorik

Faktor motorik yang terdapat pada individu akan mempengaruhi koordinasi dalam permainan bola basket, sehingga dapat disimpulkan gerak koordinasi mudah terbentuk jika motorik seseorang (Cahyadi et al., 2022).

Tabel 1. Pengukuran Kecemasan Siswa Putra Berdasarkan Faktor Motorik pada Ekstrakurikuler Bola Basket

| No     | Interval          | Klasifikasi   | Fre. | %     |
|--------|-------------------|---------------|------|-------|
| 1      | 26,07 < X         | Sangat Tinggi | 4    | 8,16  |
| 2      | 23,05 < X ≤ 26,07 | Tinggi        | 6    | 12,24 |
| 3      | 20,04 < X ≤ 23,05 | Cukup         | 17   | 34,69 |
| 4      | 17,02 < X ≤ 20,04 | Rendah        | 20   | 40,81 |
| 5      | X ≤ 17,69         | Sangat Rendah | 2    | 4,08  |
| Jumlah |                   |               | 49   | 100   |

Berdasarkan hasil tabel di atas, diperoleh bahwa pada kategori “Sangat Tinggi” ditemukan sebanyak 4 peserta atau 8,16%. Kemudian ditemukan sebanyak 6 peserta (12,24%) berada pada kategori “Tinggi” dan sebanyak 17 peserta (34,69%) tergolong dalam kategori “Cukup”. Mayoritas peserta berada pada kategori rendah dengan jumlah 20 peserta dengan presentase mendekati setengah sampel yakni 40,81%. Pada kategori “Sangat Rendah” hanya ditemukan adanya 2 peserta atau 4,08%.

##### b. Faktor Afektif

Faktor afektif merupakan salah satu aspek psikologis yang berkaitan dengan perasaan dan emosi seseorang. Faktor afektif dapat mempengaruhi sikap, motivasi, minat dan kecemasan seseorang dalam melakukan sesuatu yang dapat berdampak pada perilaku yang ditimbulkannya.

Tabel 2. Pengukuran Kecemasan Siswa Putra Berdasarkan Faktor Afektif

| No | Interval  | Klasifikasi   | Fre. | %    |
|----|-----------|---------------|------|------|
| 1  | 10,15 > X | Sangat Tinggi | 2    | 4,08 |

|        |                            |    |       |
|--------|----------------------------|----|-------|
| 2      | 8,48 > X ≤ Tinggi<br>10,15 | 14 | 28,57 |
| 3      | 6,82 > X ≤ Cukup<br>8,48   | 12 | 24,48 |
| 4      | 5,15 > X ≤ Rendah<br>6,82  | 17 | 34,69 |
| 5      | X ≤ 5,15 Sangat<br>Rendah  | 4  | 8,16  |
| Jumlah |                            | 49 | 100   |

Pada tabel di atas diperoleh bahwa hasil tes kecemasan peserta berdasarkan faktor afektif pada ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 1 Sukoharjo menunjukkan bahwa pada kategori "Sangat Tinggi" hanya ditemukan sebanyak 2 peserta atau sebesar 4,08%. Sebanyak 14 peserta atau sebesar 28,57% berada pada kategori "Tinggi", sementara 12 peserta atau sebesar 24,48% masuk ke dalam kategori "Cukup". Mayoritas peserta berada pada kategori "Rendah" dengan jumlah mencapai 17 peserta atau sebesar 34,69%, dan pada kategori "Sangat Rendah" terdapat 4 peserta atau sebesar 8,16%.

c. Faktor Somatik

Faktor somatik merujuk pada reaksi fisik yang merupakan respon psikologis dan emosional.

Tabel 3. Pengukuran Kecemasan Siswa Putra Berdasarkan Faktor Somatik

| No     | Interval             | Klasifikasi      | Fre. | %     |
|--------|----------------------|------------------|------|-------|
| 1      | 21,54 < X            | Sangat<br>Tinggi | 0    | 0     |
| 2      | 18,89 < X ≤<br>21,54 | Tinggi           | 15   | 30,61 |
| 3      | 16,24 < X ≤<br>18,89 | Cukup            | 16   | 32,65 |
| 4      | 13,60 < X ≤<br>16,24 | Rendah           | 11   | 22,44 |
| 5      | X ≤ 13,60            | Sangat<br>Rendah | 7    | 14,28 |
| Jumlah |                      |                  | 49   | 100   |

Dari hasil pengukuran kecemasan peserta berdasarkan faktor somatik pada ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Sukoharjo yang tercantum pada tabel, diperoleh bahwa tidak terdapat peserta pada kategori "Sangat Tinggi". Sebanyak 15 peserta (30,61%) berada pada kategori "Tinggi", sementara mayoritas berada pada kategori "cukup" sebanyak 16 peserta (32,65%). Pada kategori "Rendah" sebanyak 11 peserta (22,44%), dan 7 peserta (14,29%) berada pada kategori "Sangat Rendah".

d. Faktor Kognitif

Faktor kognitif berhubungan dengan pikiran negatif berlebihan yang muncul dan mempengaruhi respon seseorang terhadap situasi tertentu.

Tabel 4. Pengukuran Kecemasan Siswa Putra Berdasarkan Faktor Kognitif

| No     | Interval           | Klasifikasi      | Fre. | %     |
|--------|--------------------|------------------|------|-------|
| 1      | 9,79 < X           | Sangat<br>Tinggi | 0    | 0     |
| 2      | 8,32 < X ≤<br>9,79 | Tinggi           | 19   | 38,78 |
| 3      | 6,87 < X ≤<br>8,32 | Cukup            | 7    | 14,28 |
| 4      | 5,87 < X ≤<br>6,85 | Rendah           | 10   | 20,40 |
| 5      | X ≤ 5,87           | Sangat<br>Rendah | 13   | 26,53 |
| Jumlah |                    |                  | 49   | 100   |

Pada pengukuran tes kecemasan berdasarkan faktor kognitif diperoleh bahwa tidak ditemukan adanya peserta atau sebanyak 0% yang berada pada kategori "sangat tinggi". Sementara itu, mayoritas peserta atau sebanyak 19 peserta (38,78%) berada pada kategori "tinggi", 7 peserta (14,28%) berada pada kategori "cukup", sejumlah 10 peserta (20,40%) berada pada kategori "rendah", serta sebanyak 13 peserta yang berada pada kategori "sangat rendah" (26,53%).

2) Tes Keterampilan Teknik Dasar

a. *Passing*

Tabel 5. Frekuensi T Score *Passing*

| Nilai T <i>Passing</i> | Frek. |
|------------------------|-------|
| 20                     | 1     |
| 27                     | 2     |
| 30                     | 2     |
| 33                     | 2     |
| 37                     | 3     |
| 40                     | 1     |
| 43                     | 4     |
| 47                     | 3     |
| 50                     | 2     |
| 53                     | 2     |
| 57                     | 2     |
| 60                     | 13    |
| 67                     | 3     |
| 73                     | 1     |
| 77                     | 3     |

Berdasarkan data hasil tes T passing yang diperoleh dari sejumlah siswa, nilai yang muncul menunjukkan distribusi frekuensi yang cukup beragam. Nilai terendah adalah 20, yang hanya dicapai oleh satu siswa. Nilai 27 muncul dua kali, begitu pula nilai 30 dan 33 yang

masing-masing dicapai oleh dua siswa. Nilai 37 diperoleh oleh tiga siswa, sementara nilai 40 hanya muncul satu kali. Nilai 43 memiliki frekuensi tertinggi kedua dengan empat siswa.

Selanjutnya, nilai 47 tercatat sebanyak tiga kali, nilai 50 dan 53 masing-masing muncul dua kali, begitu juga nilai 57. Nilai 60 menjadi nilai yang paling sering muncul dengan frekuensi tertinggi, yaitu sebanyak tiga belas siswa. Nilai 67 dan 77 masing-masing diperoleh oleh tiga siswa, nilai 73 oleh satu siswa, dan nilai tertinggi, yaitu 80, dicapai oleh dua siswa. Secara umum, sebagian besar nilai terkonsentrasi pada rentang menengah, dengan nilai 60 sebagai yang paling dominan dalam distribusi data.

b. *Dribble*

Tabel 6. Frekuensi T Score *Dribble*

| Nilai T <i>Passing</i> | Frek. |
|------------------------|-------|
| 49                     | 1     |
| 52                     | 1     |
| 55                     | 2     |
| 57                     | 1     |
| 61                     | 2     |
| 64                     | 1     |
| 65                     | 3     |
| 66                     | 1     |
| 67                     | 3     |
| 68                     | 1     |
| 69                     | 2     |
| 70                     | 1     |
| 71                     | 4     |
| 73                     | 2     |
| 74                     | 4     |
| 75                     | 2     |
| 76                     | 3     |
| 77                     | 2     |
| 78                     | 3     |
| 79                     | 7     |
| 80                     | 3     |

Berdasarkan hasil tes dribbling zig-zag yang dilakukan terhadap 49 siswa, diperoleh data dengan sebaran frekuensi nilai yang cukup bervariasi. Nilai terendah yang dicapai adalah 49, dan hanya diraih oleh satu siswa. Nilai-nilai lain yang muncul dengan frekuensi rendah antara lain: nilai 52 dan 57 masing-masing muncul satu kali, nilai 55 dan 61 masing-masing dua kali, serta nilai 64 satu kali. Nilai 65 diperoleh tiga siswa, sedangkan nilai 66 dan 68 masing-masing muncul satu kali. Nilai 67 dicapai oleh tiga siswa, dan nilai 69 oleh dua siswa. Sementara itu, nilai 70 hanya muncul satu kali, dan nilai 71 tercatat sebanyak empat kali, menjadikannya sebagai nilai dengan frekuensi

tertinggi kedua. Nilai 73 dan 75 masing-masing muncul dua kali, sementara nilai 74 muncul sebanyak empat kali. Nilai 76 diperoleh oleh tiga siswa, nilai 77 oleh dua siswa, dan nilai 78 oleh tiga siswa.

Nilai tertinggi dalam sebaran ini adalah 80, yang dicapai oleh tiga siswa. Namun, nilai yang paling sering muncul adalah 79, dengan jumlah frekuensi sebanyak tujuh siswa. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa distribusi nilai siswa cenderung tersebar di rentang menengah hingga atas, dengan dominasi pada nilai 79, yang menunjukkan performa cukup baik pada tes dribbling zig-zag.

c. *Shooting*

Tabel 7. Frekuensi T Score *Shooting*

| Nilai T <i>Passing</i> | Frek |
|------------------------|------|
| 28                     | 2    |
| 30                     | 3    |
| 32                     | 2    |
| 34                     | 6    |
| 36                     | 5    |
| 38                     | 3    |
| 40                     | 1    |
| 43                     | 5    |
| 45                     | 4    |
| 48                     | 1    |
| 54                     | 2    |
| 56                     | 2    |
| 62                     | 3    |
| 64                     | 3    |
| 66                     | 1    |
| 70                     | 2    |
| 76                     | 1    |
| 80                     | 1    |

Berdasarkan hasil tes shooting yang diperoleh dari sejumlah siswa, nilai-nilai yang muncul menunjukkan sebaran frekuensi yang beragam. Nilai terendah adalah 28, yang dicapai oleh dua siswa. Nilai 30 muncul tiga kali, nilai 32 sebanyak dua kali, dan nilai 34 tercatat sebagai nilai dengan frekuensi tertinggi, yaitu enam kali. Selanjutnya, nilai 36 diperoleh oleh lima siswa, nilai 38 oleh tiga siswa, dan nilai 40 hanya muncul satu kali. Nilai 43 muncul sebanyak lima kali, sedangkan nilai 45 dicapai oleh empat siswa. Nilai 48 muncul satu kali, sementara nilai 54 dan 56 masing-masing muncul dua kali.

Pada rentang nilai yang lebih tinggi, nilai 62 dan 64 diperoleh oleh tiga siswa, nilai 66 oleh satu siswa, serta nilai 70 oleh dua siswa. Nilai tertinggi dalam data, yaitu 76 dan 80, masing-masing hanya diperoleh oleh satu siswa. Dari distribusi tersebut dapat disimpulkan bahwa

nilai 34 merupakan yang paling sering muncul, sedangkan nilai-nilai tertinggi hanya dicapai oleh sebagian kecil peserta. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada tingkat kemampuan menengah dalam keterampilan shooting.

### 3) Hasil Tes Keseluruhan

#### a. Hasil Tes Keseluruhan Kecemasan

Tabel 8. Pengukuran Kecemasan Siswa Putra yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket SMAN 1 Sukoharjo

| No     | Interval          | Klasifikasi   | Fre. | %      |
|--------|-------------------|---------------|------|--------|
| 1      | 63,38 < X         | Sangat Tinggi | 6    | 12,244 |
| 2      | 57,37 < X ≤ 63,38 | Tinggi        | 7    | 14,285 |
| 3      | 51,36 < X ≤ 57,37 | Cukup         | 19   | 38,780 |
| 4      | 45,35 < X ≤ 51,36 | Rendah        | 13   | 26,530 |
| 5      | X ≤ 45,35         | Sangat Rendah | 4    | 8,163  |
| Jumlah |                   |               | 49   | 100    |

Dari hasil penilaian yang dilakukan, diperoleh data dan persentase yang menunjukkan variasi kategori pada penilaian keseluruhan kecemasan. Pada kategori “Sangat Tinggi” ditemukan adanya 6 peserta atau 12,24% dari total. Sementara itu, kategori “Tinggi” ditemukan adanya 7 peserta atau 14,28%. Sementara mayoritas peserta berada pada kategori “Cukup”, yakni terdapat 19 peserta atau 38,78% dari keseluruhan sampel. Kemudian, pada kategori “Rendah” ditemukan adanya 13 peserta atau 26,53%, hanya sedikit peserta yang berada pada kategori “Sangat Rendah” 4 atau sebesar 8,16%. Dari penilaian yang dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori penilaian “Cukup”, sedangkan jumlah peserta paling sedikit berada pada kategori “Sangat Rendah”.

#### b. Hasil Tes Keseluruhan Kemampuan Dasar

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Data Kemampuan Dasar Bermain Bola Basket Putra

| No | Interval   | Klasifikasi   | Fre. | %     |
|----|------------|---------------|------|-------|
| 1  | 222 keatas | Baik Sekali   | 3    | 6,13  |
| 2  | 193-221    | Baik          | 11   | 22,45 |
| 3  | 165-192    | Cukup         | 12   | 24,49 |
| 4  | 136-164    | Sedang        | 17   | 34,69 |
| 5  | 107-135    | Kurang        | 6    | 12,24 |
| 6  | 79-109     | Kurang Sekali | 0    | 0     |

|         |    |       |    |     |
|---------|----|-------|----|-----|
| 7       | 78 | Jelek | 0  | 0   |
| kebawah |    |       |    |     |
| Jumlah  |    |       | 49 | 100 |

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ditarik kesimpulan bahwa tingkat kemampuan dasar peserta dikelompokkan menjadi beberapa kategori dengan distribusi yang bervariasi. Pada kategori “Baik Sekali” ditemukan adanya 3 peserta atau 6,13% yang menunjukkan pencapaian sangat tinggi. Sementara itu, 11 peserta (22,45%) berada pada kategori “Baik”, yang mengindikasikan pemahaman cukup kuat. Sebanyak 12 peserta (24,49%) tergolong dalam kategori “Cukup”, dan mayoritas peserta atau sebanyak 17 peserta (34,69%) termasuk kategori “Sedang”, yang berarti masih perlu peningkatan dalam pemahaman. Ditemukan pula adanya 6 peserta (12,24%) yang berada pada kategori “Kurang”, menunjukkan perlunya peningkatan pemahaman yang lebih saat ekstrakurikuler. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat peserta yang berada dalam kategori “Kurang Sekali” maupun kategori “Jelek” pada sampel yang diuji. Berdasarkan deskripsi data mengenai tingkat kecemasan dan keterampilan teknik dasar anggota ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukoharjo, hasil analisis instrumen kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket putra tahun 2025 menunjukkan bahwa mayoritas peserta berada dalam kategori ‘Cukup’. Secara rinci, kategori tertinggi adalah ‘Cukup’ dengan persentase 38,78% atau sebanyak 19 peserta, sedangkan kategori terendah adalah ‘Sangat Rendah’ dengan persentase 8,16% atau 4 peserta.

Sementara itu, hasil analisis terhadap instrumen keterampilan teknik dasar juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori ‘Cukup’. Rincian data menunjukkan bahwa kategori tertinggi adalah ‘Sedang’, dengan persentase 34,69% atau 17 peserta. Adapun kategori terendah, yaitu ‘Kurang Sekali’ dan ‘Jelek’, tidak ditemukan pada hasil penelitian ini (0% atau nol peserta).

## PEMBAHASAN

Performa atlet dalam permainan bola basket di lapangan sangat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan serta kemampuan dalam menguasai teknik dasar. Menurut Amir (2012), kecemasan terdiri atas empat komponen utama, yaitu motorik, afektif, somatik, dan kognitif. Faktor-faktor tersebut berdampak pada kesiapan psikologis dan fisiologis atlet dalam kompetisi. Kecemasan berisiko mengganggu pencapaian keterampilan teknik dasar permainan bola basket, termasuk kemampuan menggiring bola

(dribbling), mengoper (passing), dan menembak (shooting).

Pengukuran kemampuan dasar permainan bola basket dilakukan dengan menggunakan tiga jenis tes, yaitu memantulkan bola ke tembok dengan durasi 15 detik, melakukan dribbling zig-zag, dan memasukkan bola ke dalam ring dengan durasi satu menit. Instrumen dirancang untuk mengevaluasi kemampuan pemain dalam mengontrol bola, melakukan gerakan yang efektif, dan menunjukkan akurasi dalam mencetak poin (Marhaendro, 2020). Pemahaman hubungan antara kecemasan dan keterampilan teknik dasar diharapkan dapat mengembangkan strategi yang tepat guna meningkatkan performa bagi pemain saat di lapangan.

Hasil analisis yang dilakukan terhadap instrumen kecemasan dan kemampuan dasar peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA N 1 Sukoharjo tahun 2025 sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dahari et al., 2024) mengenai "Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Putra Jaya FC pada saat Bertanding". Hasil dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

Hasil tes berdasarkan instrumen kecemasan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori "cukup". Secara rinci, sebanyak 38,78% atau 19 peserta termasuk dalam kategori ini, menjadikannya sebagai kategori dengan jumlah peserta tertinggi. Sementara itu, kategori dengan jumlah peserta terendah adalah "sangat rendah", yang hanya mencakup 8,16% atau 4 peserta..

Hasil tes berdasarkan instrumen keterampilan teknik dasar menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori "sedang". Rincian hasil menunjukkan bahwa kategori "sedang" memiliki persentase tertinggi, yaitu 34,69% atau sebanyak 17 peserta. Sementara itu, tidak ditemukan adanya siswa yang berada pada kategori "kurang sekali" atau juga "jelek".

Temuan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa dari 49 siswa yang merupakan sampel, terdapat enam individu yang tergolong memiliki tingkat kecemasan sangat tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat tiga siswa yang menunjukkan kemampuan dasar pada kategori sangat baik. Tingkat kecemasan yang tinggi pada sebagian peserta dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya pengalaman bertanding, adanya tekanan dari pelatih atau lingkungan sekitar pemain, serta kurangnya pengelolaan kesiapan mental pada saat kompetisi berlangsung. Sementara itu,

rendahnya penguasaan keterampilan teknik dasar kemungkinan dipengaruhi oleh kurangnya latihan yang terstruktur dan efektif, keterbatasan pemahaman terhadap teknik yang tepat, serta minimnya pendampingan dari pelatih yang berkompeten.

Langkah strategis dilakukan untuk mengelola permasalahan ini, seperti adanya pendekatan bersifat holistik, pengaplikasian pengelolaan kecemasan melalui latihan pernapasan, visualisasi, dan relaksasi sebelum pertandingan. Selain itu, peningkatan kualitas dan intensitas latihan dengan pendekatan yang variatif disertai dengan dukungan motivasional dan psikologis juga diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan kemampuan dasar pemain dengan lebih optimal.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan peserta ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 1 Sukoharjo terbagi ke dalam beberapa kategori. Peserta dengan tingkat kecemasan dalam kategori "Sangat Tinggi" memiliki skor  $\geq 63,38$  yakni sebanyak 6 peserta atau 12,24% dari keseluruhan jumlah peserta. Pada kategori "Tinggi" yang memiliki rentang skor sebesar 57,37–63,38, ditemukan adanya 6 peserta atau 14,28%. Kemudian temuan pada kategori "Cukup" merupakan jumlah temuan terbanyak, yakni 19 peserta atau 38,78% dengan rentang skor 51,36–57,37. Sebanyak 13 peserta (26,53%) berada pada kategori "Rendah" dengan skor antara 45,35–51,36. Adapun kategori "Sangat Rendah", yaitu peserta dengan skor di bawah 45,35, diisi oleh 4 peserta atau 8,16% dari total keseluruhan.

Berdasarkan hasil pernyataan pada instrumen kecemasan, faktor motorik yang paling sering muncul adalah pernyataan "Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan" dengan total skor 126. Pada faktor afektif, pernyataan yang paling dominan adalah "Saya memiliki keraguan saat pertandingan" dengan 128 poin. Untuk faktor somatik, pernyataan yang paling sering dipilih peserta adalah "Saya sering minum air putih saat menghadapi pertandingan" dengan skor tertinggi yaitu 140. Sedangkan pada faktor kognitif, pernyataan yang paling banyak dipilih adalah "Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan" dengan skor sebesar 128. Temuan ini menunjukkan aspek-aspek psikologis yang secara nyata memengaruhi kondisi mental peserta saat bertanding.



Berdasarkan hasil tes kemampuan dasar dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket putra di SMA Negeri 1 Sukoharjo, peserta terdistribusi dalam tujuh kategori kemampuan. Sebanyak 3 peserta (6,13%) menunjukkan keterampilan dalam kategori "baik sekali", sementara 11 peserta (22,45%) berada dalam kategori "baik". Kategori "cukup" diisi oleh 12 peserta (24,49%), sedangkan kategori dengan jumlah terbanyak adalah "sedang" dengan total 17 peserta (34,69%). Selanjutnya, 6 peserta (12,24%) tergolong dalam kategori "kurang". Tidak ditemukan peserta yang termasuk dalam kategori "kurang sekali" maupun "jelek", yang berarti kedua kategori tersebut memiliki persentase 0%.

Pada aspek keterampilan passing, nilai t-score tertinggi sebesar 80 diperoleh oleh dua peserta, sedangkan nilai terendah sebesar 20 hanya dicapai oleh satu peserta. Rata-rata nilai t-score pada tes ini berkisar di angka 50, dengan frekuensi kemunculan sebanyak dua kali. Hal ini menunjukkan adanya variasi tingkat kemampuan peserta dalam melakukan passing, meskipun sebagian besar berada di sekitar nilai rata-rata.

Sementara itu, pada tes keterampilan dribbling, tiga peserta memperoleh nilai t-score maksimal sebesar 80, dan nilai terendah sebesar 49 hanya dicapai oleh satu peserta. Rata-rata nilai t-score pada aspek ini adalah 67, dengan frekuensi kemunculan sebanyak tiga kali. Adapun pada tes shooting, nilai tertinggi sebesar 80 hanya dicapai oleh satu peserta, sedangkan nilai terendah sebesar 28 dicapai oleh dua peserta. Rata-rata nilai shooting berada di angka 43, yang diperoleh oleh lima peserta. Distribusi skor ini mencerminkan keberagaman kemampuan peserta dalam masing-masing aspek teknik dasar permainan bola basket.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada keluarga besar SMA Negeri 1 Sukoharjo yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada para dosen pembimbing khususnya serta kepada semua pihak yang telah membantu, mengarahkan, dan memotivasi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

## REFERENSI

Aliyah, H., & Rusmariansa, A. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Anak UsiaPrasekolah Yang MengalamiHospitalisasi :Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional*

*Kesehatan*, 1, 377–384.  
<https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.688>

Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347.  
<https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>

Azwar, E., Samsuddin, S., & Nursyidah, N. (2021). (2021). ANALISIS KETERAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET SISWA SMA NEGERI 1 DARUL AMAN IDI CUT ACEH TIMUR TAHUN 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 1(2), 1–10.

Cahyadi, P., Susianti, E., & Kurniawan, F. (2022). Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 4079–4089.

Dahari, D., Sonjaya, A. R., & Hermawan, I. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Putra Jaya Fc Pada Saat Bertanding. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 77–88.

Dwijayanti, K., Rohman Hakim, A., Santoso, S., & Febrianti, R. (2024). Analysis of Physical Activity of Physical Education Students in Attending Lectures. *Jendela Olahraga*, 9(2), 81–89.  
<https://doi.org/10.26877/jo.v9i2.19263>

Haিদara, Y., Okilanda, A., Dewintha, R., & Suryadi, D. (2023). Analysis of Students' Basic Basketball Skills: a Comparative Study of Male and Female Students. *Tanjungpura Journal of Coaching Research*, 1(1), 1–5.  
<https://doi.org/10.26418/tajor.v1i1.63796>

Hardiyanti, U. (2019). Survei Motivasi Siswa dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Bolabasket SMA Negeri 11 Makassar. *E- Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10.  
<http://eprints.unm.ac.id/16210/>

Marhaendro, A. S. D. (2020). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga* (Issue 1). UNY Press.

Ramadhan, R., Maulana, F., & Nugraheni, W. (2024). PERBANDINGAN PENGARUH BALL HANDLING TRAINING DAN METODE PERMAINAN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING ATLET BOLA BASKET. *Jurnal*

*Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 4(2),  
140–147.

Wicaksono, R. S. (2020). Bola Basket Di Sma  
Negeri Semarang Tengah Dan Semarang  
Selatan. *UNNES*.