

BAB IV

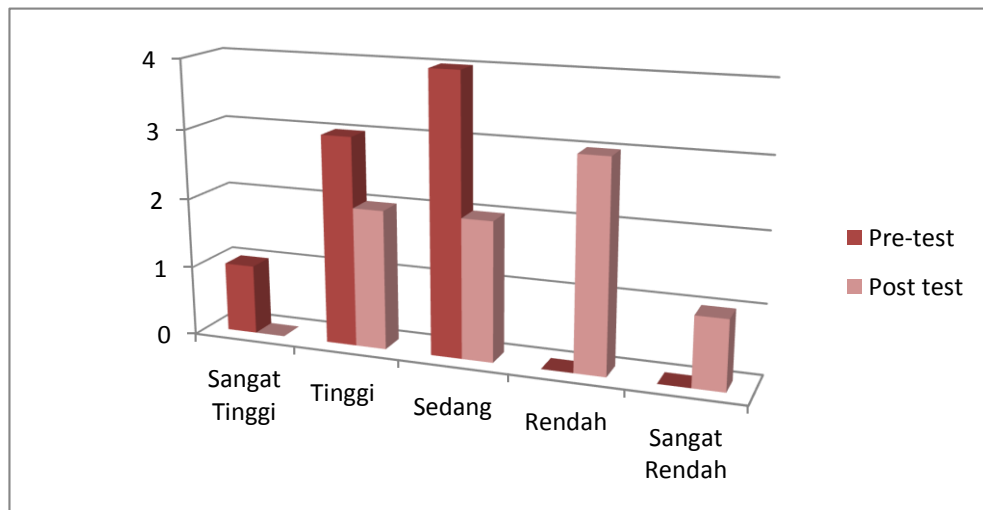
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post test* yang telah diberikan sebelum dan sesudah bimbingan kelompok yang dilakukan kepada 8 atlet sebagai subjek penelitian, didapatkan hasil sebagai berikut:

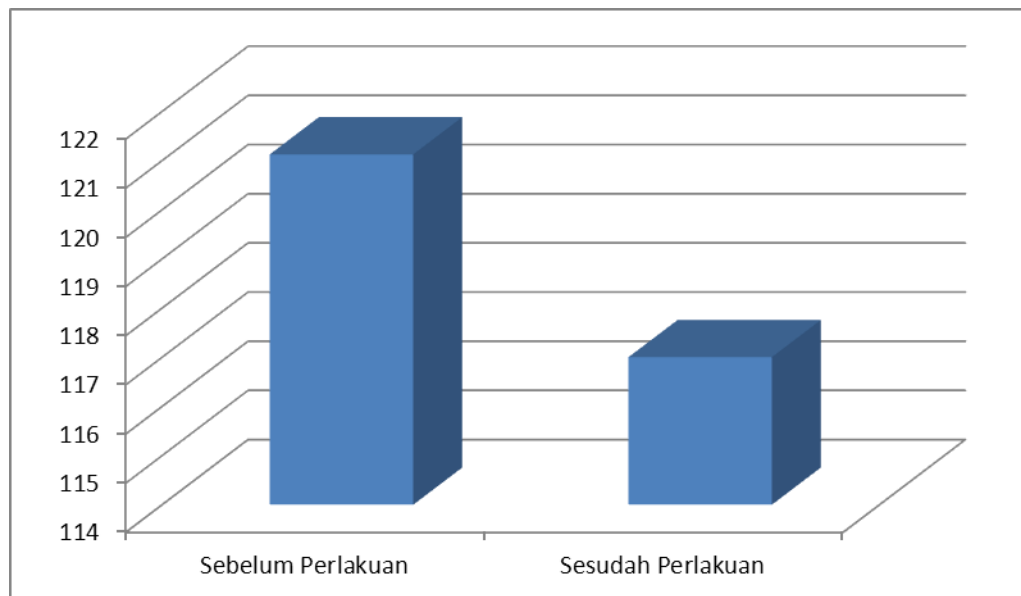
Tabel 4.1
Data *Pre-test* dan *Post test* Kecemasan Keseluruhan

Kategorisasi	Skor <i>Pre-test</i>	Frekuensi <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post test</i>	Frekuensi <i>Post-test</i>
Sangat Tinggi	125.03 <	1	125.03 <	0
Tinggi	120.44 – 125.03	3	120.44 – 125.03	2
Sedang	115.85 – 120.44	4	115.85 – 120.44	2
Rendah	111.26 – 115.85	0	111.26 – 115.85	3
Sangat Rendah	111.26 >	0	111.26 >	1
Jumlah		8		8



Gambar 4.1
Grafik *Pre-test* dan *Post test* Kecemasan Keseluruhan

Berdasarkan tabel dan grafik 4.1 dapat dilihat bahwa *pretest* atlet yang memiliki kecemasan kategori sangat tinggi 1 atlet, kategori tinggi 3 atlet, dan kategori sedang 4 atlet. Sedangkan hasil *post test* 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 *pre-test* tidak ada, menjadi 3 atlet di kategori rendah dan 1 atlet di kategori sangat rendah pada saat *post test*.



Gambar 4.2
Grafik Skor Rata-rata Capaian Kecemasan Atlet

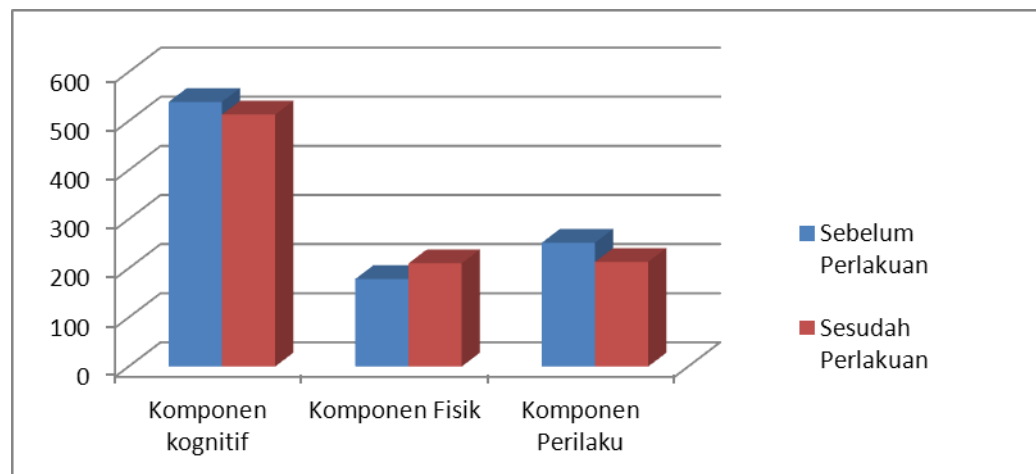
Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post test* kecemasan sebelum diberikan bimbingan kelompok, rata-rata kecemasan responden berada dikategori sangat tinggi, tinggi, dan sedang. Rata-rata skor pada kondisi sebelum perlakuan diberikan ialah 121.125. setelah diberikan bimbingan kelompok, terjadi penurunan pada rata-rata skor kecemasan responden. Satu responden berada pada kategori sangat rendah, tiga responden dikategori rendah, dua responden dikategori sedang, dan dua responden yang masih berada dikategori tinggi. Total skor rata-rata setelah diberikannya perlakuan pada responden adalah 117, ini berarti terjadi penurunan pada skor rata-rata kecemasan sebesar 4.125 poin dari kondisi awal sebelum diberikannya perlakuan terhadap responden.

Berdasarkan teori Vye *et.al.*, kecemasan individu dapat dilihat dari gejala yang ditunjukkan pada ketiga komponen setiap individu yakni komponen kognitif, komponen fisik, dan komponen perilaku. Ketiga komponen tersebut merupakan suatu tingkatan gejala kecemasan yang muncul dan saling mempengaruhi satu sama lain. Gejala awal kecemasan dirasakan individu biasanya dimulai dari gejala kecemasan komponen kognitif. Dari gejala kognitif atau pikiran lalu dapat mempengaruhi gejala fisik dan gejala perilaku.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa penurunan kecemasan secara keseluruhan juga didukung dengan penurunan skor setiap komponen. Perbandingan skor per komponen dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.2
Data Skor *Pre-test* dan *Post test* Kecemasan per Komponen

No	Aspek Komponen	Skor Sebelum Perlakuan	Skor Setelah Perlakuan
1	Komponen Kognitif	539	513
2	Komponen Fisik	178	210
3	Komponen Perilaku	252	213
Total Skor		969	936



Gambar 4.3
Grafik Perbandingan Skor Kecemasan per Komponen

Berdasarkan tabel dan gambar grafik 4.2 dapat dilihat bahwa 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

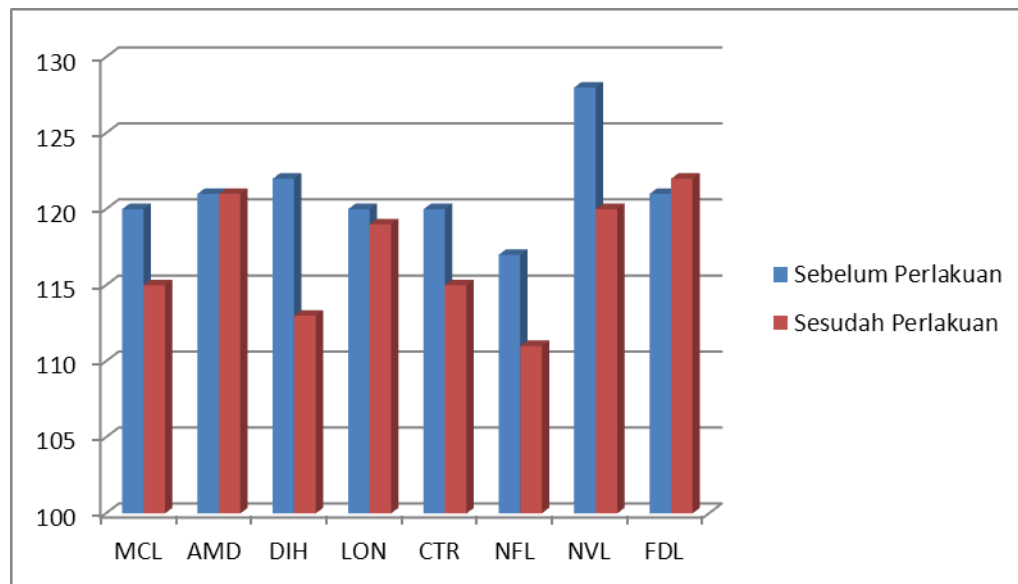
negatif atau irasional sebelum bertanding. Penurunan juga terjadi pada komponen perilaku dari 252 poin menjadi 213 poin, yang berarti siswa dapat mempersiapkan diri dengan baik menjelang pertandingan, sehingga pada saat pertandingan dilaksanakan, atlet merasa siap dan mampu untuk bertanding.

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 *post test* kepada atlet tepat di hari mereka akan bertanding, sedangkan *pre-test* 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 di atas, 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 *post test* meningkat.

Tabel 4.3
Data Skor *Pre-test* dan *Post test* Kecemasan per Individu

No	Responden	Skor Sebelum Perlakuan	Kategorisasi	Skor Setelah Perlakuan	Kategorisasi
1	MCL	120	Sedang	115	Rendah
2	AMD	121	Tinggi	121	Tinggi
3	DIH	122	Tinggi	113	Rendah
4	LON	120	Sedang	119	Sedang
5	CTR	120	Sedang	115	Rendah
6	NFL	117	Sedang	111	Sangat Rendah
7	NVL	128	Sangat Tinggi	120	Sedang
8	FDL	121	Tinggi	122	Tinggi
Rata-rata		121.125		117	



Gambar 4.4
Grafik Skor Kecemasan per Individu

Berdasarkan tabel dan grafik capaian skor kecemasan per individu, terdapat 3 responden yang kategori kecemasannya tetap, sedangkan 5 responden lainnya mengalami penurunan kategori kecemasan. Berikut deskripsi capaian skor kecemasan per individu, yaitu:

1) MCL

Tabel 4.4
Capaian Skor Kecemasan MCL

Komponen	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post test</i>	Selisih	Keterangan
Kognitif	66	59	7	Menurun
Fisik	25	30	5	Meningkat
Perilaku	29	26	3	Menurun

Berdasarkan tabel di atas diketahui MCL mengalami penurunan skor pada komponen kognitif dan perilaku, serta mengalami peningkatan di komponen fisik. Pada proses kegiatan bimbingan kelompok, MCL termasuk anggota kelompok yang aktif dan sering bertanya mengenai hal-hal di dalam aspek kognitif. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh observer, MCL termasuk di dalam jumlah responden yang aktif disetiap sesinya, baik dalam berpendapat atau memberi tanggapan mengenai materi.

Berdasarkan hasil atau jawaban lembar evaluasi yang MCL kerjakan setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok di setiap

sesinya, dapat dilihat bahwa MCL dapat menyimpulkan kegiatan dengan baik. Pada proses kegiatan, MCL mengakui seringkali memiliki pikiran bahwa dirinya tidak bisa menampilkan performa yang baik di lapangan, terlebih jika ia dan timnya mengalami kekalahan di pertandingan sebelumnya.

Pada lembar evaluasi disetiap sesi, MCL juga menyatakan dirinya senang melaksanakan kegiatan bimbingan kelompok karena ia dapat mengetahui berbagai informasi mengenai atlet dan kecemasan. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh observer, MCL juga terlihat sangat memahami materi dan bersungguh-sungguh dalam melakukan kegiatan, ia selalu mengemukakan rencana lebih lanjut disetiap lembar evaluasi tiap sesi.

2) AMD

Tabel 4.5
Capaian Skor Kecemasan AMD

Komponen	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post test</i>	Selisih	Keterangan
Kognitif	70	65	5	Menurun
Fisik	21	28	7	Meningkat
Perilaku	30	28	2	Menurun

Berdasarkan data di atas, AMD mengalami penurunan di dua komponen yakni kognitif dan perilaku, sedangkan dalam komponen fisik mengalami peningkatan skor 7 poin. Di dalam proses kegiatan

bimbingan kelompok AMD jarang memberi tanggapan, hanya berpendapat jika diminta dan sesekali bertanya kepada kelompok. AMD mengakui di dalam karakteristik atlet sepaktakraw, ia belum mempunyai mental yang kuat dalam bertanding dan seringkali gugup serta berkeringat dingin.

Sebelum pertandingan berlangsung, AMD sering memikirkan mengenai hasil pertandingan. AMD khawatir tidak dapat memenangkan pertandingan dan tidak bisa memberikan piala untuk sekolah. Ia memiliki pemikiran apabila ia tidak menang, ia akan malu kepada guru dan teman-teman karena sudah berhari-hari izin tidak mengikuti pelajaran di sekolah namun tidak menghasilkan apapun. Kekhawatiran lain yang dirasakan AMD dapat terlihat dari lembar evaluasi, ia menuliskan bahwa lawan merupakan faktor utama yang menyebabkan AMD cemas dan seringkali pesimis saat bertanding.

Selain itu, faktor lain yang menyebabkan AMD cemas ialah target pelatih. AMD merasa terbebani dengan target pelatih yang harus dicapai ia bersama tim. Pada pelaksanaan disetiap sesi, AMD mengakui agak lelah dan mengantuk karena kegiatan dilaksanakan setelah jam pulang sekolah. Namun pada pertanyaan rencana lebih lanjut disetiap sesi, AMD selalu memiliki rencana lebih lanjut untuk

mengendalikan kecemasannya sesuai dengan materi yang telah diberikan pada setiap sesi kegiatan.

3) DIH

Tabel 4.6
Capaian Skor Kecemasan DIH

Komponen	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post test</i>	Selisih	Keterangan
Kognitif	70	61	9	Menurun
Fisik	18	25	7	Meningkat
Perilaku	34	27	7	Menurun

Berdasarkan data, DIH mengalami penurunan skor pada komponen kognitif dan perilaku, sedangkan pada komponen fisik mengalami peningkatan skor sebanyak 7 poin. Skor komponen kognitif pada saat sebelum perlakuan DIH cukup tinggi, yakni 70, hal tersebut menunjukkan bahwa komponen kognitif sangat mempengaruhi kecemasan DIH. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan observer, DIH merupakan anggota kelompok yang aktif dan selalu terlihat antusias di setiap kegiatan, yang sering membagi pengalamannya saat bertanding, tidak ragu bertanya kepada kelompok, dan menanggapi pendapat anggota kelompok yang lainnya. DIH sering mengungkapkan rencana atau ide-idenya saat melakukan sosiodrama, seperti pada saat pemanasan sebelum bertanding, DIH

ingin mengadakan sebuah permainan untuk timnya agar teman-temannya merasa rileks dan terhibur. Berdasarkan jawaban pada lembar evaluasi di setiap sesinya, DIH selalu ingin mendapatkan materi-materi baru mengenai atlet. DIH mengungkapkan harapannya agar menjadi atlet yang kompeten dan profesional serta memiliki banyak prestasi, guna mendapatkan beasiswa di jenjang pendidikan selanjutnya. Besarnya harapan yang DIH miliki, membuat ia selalu antusias mengenai kegiatan olahraga yang ia tekuni yakni sepak takraw, ia juga selalu bersungguh-sungguh saat melaksanakan latihan.

4) LON

Tabel 4.7
Capaian Skor Kecemasan MCL

Komponen	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post test</i>	Selisih	Keterangan
Kognitif	65	65	0	Tetap
Fisik	22	27	5	Meningkat
Perilaku	33	27	6	Menurun

Berdasarkan data yang tertera, LON mengalami peningkatan skor pada komponen fisik sebesar 5 poin dan mengalami penurunan skor pada komponen perilaku sebesar 6 poin, sedangkan pada komponen kognitif tidak terjadi perubahan skor sebelum dan setelah perlakuan. Pada saat kegiatan bimbingan kelompok, LON merupakan

anggota yang tidak banyak berbicara dan tenang, namun cukup aktif apabila diminta memberi tanggapan. LON mengakui jika seringkali merasa cemas sebelum pertandingan dimulai, tetapi ia biasa mengendalikannya dengan bermain *game* melalui telepon selulernya. Selain bermain *game*, saat cemas LON biasa meminum air mineral yang banyak agar perasannya lebih tenang, tetapi hal tersebut berdampak pada seringnya ia merasa ingin buang air kecil saat pertandingan. LON juga mengakui bahwa dirinya sangat mudah panic menjelang pertandingan dan cepat merasa cemas dalam situasi yang mendesaknya.

5) CTR

Tabel 4.8
Capaian Skor Kecemasan CTR

Komponen	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post test</i>	Selisih	Keterangan
Kognitif	62	63	1	Meningkat
Fisik	23	26	3	Meningkat
Perilaku	33	26	7	Menurun

Berdasarkan data, skor CTR di dua aspek komponen mengalami peningkatan kecil, yakni pada komponen kognitif 1 poin, dan pada komponen fisik 3 poin, sedangkan pada komponen perilaku terdapat penurunan 7 poin. Selama kegiatan CTR merupakan salah satu anggota yang senang mengikuti layanan bimbingan kelompok ini.

Pada saat kegiatan berbagi pengalaman dalam bertanding, CTR mengakui saat menjelang pertandingan ia tidak merasa cemas tetapi jika pertandingan sudah berlangsung ia baru merasa cemas dan seringkali mengalami nyeri di perut serta keringat dingin. Meskipun sudah latihan yang cukup, CTR selalu merasa latihannya kurang daripada rekan tim lainnya. CTR mengakui kurang memiliki kekuatan fisik yang baik, ia mudah merasa lelah setelah latihan, sehingga orangtuanya sering melarang untuk mengikuti latihan. Dari lembar evaluasi, CTR terlihat sangat antusias pada kegiatan sesi yang membahas mengenai cara meningkatkan kekuatan fisik dan ia memiliki rencana untuk menerapkan materi tersebut dikesehariannya.

6) NFL

Tabel 4.9
Capaian Skor Kecemasan NFL

Komponen	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post test</i>	Selisih	Keterangan
Kognitif	65	64	1	Menurun
Fisik	22	22	0	Tetap
Perilaku	30	25	5	Menurun

Berdasarkan data di atas, NFL mengalami dua penurunan skor, yakni pada komponen kognitif dan komponen perilaku, sedangkan pada kelompok fisik tidak terjadi perubahan skor. Selama kegiatan bimbingan kelompok, NFL merupakan anggota yang pasif, ia lebih

banyak diam dan kurang berbaur dengan anggota kelompok yang lain. Pada saat berbagi pengalaman mengenai kecemasan yang dirasakan, NFL lebih memilih untuk merenung di tempat yang sepi seorang diri dan mendengarkan lagu. NFL mengakui tidak terlalu senang dengan keramaian dan ia sedikit terganggu konsentrasinya apabila pada saat pertandingan penonton bersorak kencang. Walaupun demikian NFL mengaku ia senang memberi motivasi dan meredam emosi rekan satu timnya.

7) NVL

Tabel 4.10
Capaian Skor Kecemasan NVL

Komponen	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post test</i>	Selisih	Keterangan
Kognitif	71	69	2	Menurun
Fisik	24	27	3	Meningkat
Perilaku	33	24	9	Menurun

Berdasarkan data yang terdapat pada tabel di atas, NVL mengalami penurunan skor di dua komponen, yakni komponen kognitif dan komponen perilaku. Terjadi peningkatan kecil pada skor komponen fisik, yakni 3 poin. Selama kegiatan kelompok NVL merupakan salah satu anggota kelompok yang aktif bertanya dan mengeluarkan pendapatnya. Pada kegiatan sosiodrama NVL merupakan anggota yang paling antusias dalam memainkan perannya,

ia juga banyak memberi saran kepada temannya. NVL mengakui jika lebih sering mengalami kecemasan pada komponen perilaku. Ia seringkali mempersiapkan pertandingan secara berlebihan dan sulit tidur nyenyak di hari-hari menjelang pertandingan yang berat. Dengan mengikuti kegiatan ini, ia mengungkapkan banyak mendapat masukan mengenai persiapan sebelum pertandingan, baik dari fisik dan psikis.

8) FDL

Tabel 4.11
Capaian Skor Kecemasan FDL

Komponen	Skor <i>Pre-test</i>	Skor <i>Post test</i>	Selisih	Keterangan
Kognitif	68	67	1	Menurun
Fisik	23	25	2	Meningkat
Perilaku	30	30	0	Tetap

Berdasarkan tabel di atas, terdapat penurunan skor 1 poin pada aspek kognitif dan peningkatan skor 2 poin pada komponen fisik, sedangkan pada komponen perilaku tidak terdapat perubahan skor. Pada saat kegiatan bimbingan kelompok berlangsung FDL terlihat kurang antusias, ia terlihat lebih banyak menunduk dan memainkan pulpen yang dipegangnya dan jarang memberikan pendapat maupun bertanya. FDL mengakui saat pertandingan akan dimulai ia mudah sakit perut dan berkeringat dingin. Saat mendekati hari-hari

pertandingan, FDL selalu merasa bahwa latihan yang dilakukan selama ini masih kurang, sehingga timbul kekhawatiran tidak dapat mencapai target pelatih dan memenangkan pertandingan. FDL sering meragukan kemampuan diri dan rekan satu timnya saat menghadapi lawan yang menurut ia lebih hebat. Berdasarkan jawaban yang diperoleh dari lembar evaluasi FDL di sesi 3, 6, dan 7 pada pertanyaan harapan di kegiatan berikutnya, FDL berharap materi di kegiatan selanjutnya lebih seru agar tidak merasa bosan. Ia juga menuliskan bahwa dirinya mengantuk karena kegiatan dilakukan sepulang sekolah. Namun pada pertanyaan mengenai materi disetiap sesi, FDL menyatakan sudah paham dan sudah memiliki rencana-rencana lebih lanjut, seperti akan menjaga kondisi fisik sebelum bertanding dan berlatih sungguh-sungguh saat persiapan pertandingan agar tidak merasa khawatir akan kemampuan dirinya.

B. Proses Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu atlet sepaktakraw SMP Negeri 232 Jakarta timur menurunkan kecemasannya pada saat bertanding. Para atlet sebagai responden mengikuti tahapan layanan bimbingan kelompok dengan prosedur yang telah disepakati sebelumnya dengan peneliti. Proses layanan bimbingan kelompok dilakukan dalam beberapa sesi pertemuan sesuai dengan Rencana

Pelaksanaan Layanan yang telah peneliti buat. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dimulai dari pemberian *pre-test*, pembentukan kelompok, dan perencanaan jadwal pertemuan di setiap sesi.

Pada penelitian ini. Layanan bimbingan kelompok akan diberikan kepada delapan atlet sepak takraw SMP Negeri 232 Jakarta timur, yaitu MCL, AMD, DIH, LON, CTR, NFL, NVL, dan FDL. Jadwal kegiatan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 4.12

Jadwal Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

No.	Tanggal	Kegiatan	Tempat
1.	Kamis, 6-7-2017	Sesi 1 (<i>pre-test</i>) dan sesi 2	SMPN 232 Jakarta
2.	Senin, 10-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 3	SMPN 232 Jakarta
3.	Rabu, 12-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 4	SMPN 232 Jakarta
4.	Jumat, 14-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 5	SMPN 232 Jakarta
5.	Senin, 17-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 6 dan sesi 7	SMPN 232 Jakarta
6.	Rabu, 19-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 8	SMPN 232 Jakarta
7.	Jumat, 21-7-2017	Bimbingan kelompok sesi 9 dan sesi 10	SMPN 232 Jakarta
8.	Senin, 24-7-2017	Sesi 11 (<i>post test</i>)	GOR Soemantri Brodjonegoro

Dari 11 sesi pertemuan terdapat 9 sesi materi yang diberikan kepada delapan responden. Masing-masing sesi memiliki materi yang berbeda sesuai dengan konstruk teori Vye mengenai ketiga komponen kecemasan, yaitu komponen kognitif, komponen fisik, dan komponen

perilaku. Adapun prosedur dan teknik pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diuraikan melalui tabel sebagai berikut:

Tabel 4.13
Prosedur Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok

No.	Sesi	Kegiatan	Teknik
1.	Sesi 1	Pre-test	Angket/kuesioner
2.	Sesi 2	Mengenal Karakteristik Atlet Sepaktakraw	Diskusi, Tanya Jawab
3.	Sesi 3	Mengenal Lebih Dalam Permasalahan Atlet Sepaktakraw	Diskusi, Tanya Jawab
4.	Sesi 4	“Saya Lebih Baik dari Lawan!”	Diskusi dan penugasan (analisis SWOT)
5.	Sesi 5	“Jangan Takut Gagal”	Diskusi dan Tanya Jawab
6.	Sesi 6	Meningkatkan Kemampuan Fisik Sebelum Bertanding	Diskusi dan tanya jawab
7.	Sesi 7	Meningkatkan Kemampuan Psikis Sebelum Bertanding	Diskusi dan tanya jawab
8.	Sesi 8	“We Can Solve Our Problem” Aspek kognitif	Sosiodrama
9.	Sesi 9	“We Can Solve Our Problem” Aspek fisik	Sosiodrama
10.	Sesi 10	“We Can Solve Our Problem” Aspek perilaku	Sosiodrama
11.	Sesi 11	Post-test	Angket/kuesioner

Layanan bimbingan kelompok dalam penelitian ini dibagi menjadi enam tahap sesuai dengan teori Corey, berikut gambaran mengenai pelaksanaan setiap tahap:

1. Tahap Pembentukan Kelompok

Tahap pembentukan kelompok dilakukan peneliti sebagai pemimpin kelompok untuk membuat persiapan dan perencanaan sebelum mengadakan layanan bimbingan kelompok. Di dalam tahap pembentukan kelompok, dilakukan pemilihan dan penyeleksian anggota kelompok berdasarkan tujuan penelitian, mengatur waktu pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan frekuensinya. Peneliti memberikan penjarangan data kepada subyek penelitian yang berjumlah 14 atlet. Penjarangan data bertujuan untuk mendapatkan data mengenai atlet yang memiliki kecemasan tinggi dan didapatkan delapan atlet yang akan dibentuk menjadi sebuah kelompok yang akan diberikan layanan.

2. Tahap Orientasi dan Eksplorasi (Sesi 1 – *Pre-test*)

Pada tahap kedua dalam kegiatan dilakukan orientasi dan eksplorasi terhadap anggota kelompok. Para anggota kelompok akan saling berkenalan dan diberikan permainan yang tujuannya untuk lebih akrab dan menumbuhkan kenyamanan sesama anggota saat melakukan kegiatan selanjutnya. Selain itu, peneliti menjelaskan tujuan serta manfaat diadakan bimbingan kelompok, agar anggota kelompok

menjalankan segala tahapan dengan baik. Selain hal di atas, anggota kelompok juga akan membuat tujuan bersama dan dijelaskan mengenai peran pemimpin kelompok, azas-azas dalam bimbingan kelompok, peraturan kelompok, dan frekuensi pertemuan. Pada tahap ini, pemimpin kelompok memberikan *Pretest* guna mendapatkan data awal mengenai skor kecemasan anggota kelompok yang akan diberikan layanan. Karena tujuan dari tahapan ini adalah untuk lebih mengakrabkan dan membangun kekompakan antar anggota kelompok, maka peneliti lebih memfokuskan kepada permainan-permainan sederhana yang dapat membuat mereka nyaman untuk mengikuti kegiatan selanjutnya.

Kesulitan yang ditemukan peneliti pada tahapan ini adalah membuat seluruh anggota dapat saling percaya dan merasa nyaman berada di dalam suatu kelompok. Peneliti menggunakan salah satu cara yang efektif yakni dengan terus meyakinkan mereka mengenai manfaat dari diadakannya kegiatan layanan bimbingan kelompok untuk mereka. Peneliti juga meminta bantuan pelatih sepak takraw SMPN 232 Jakarta untuk meyakinkan mereka.

3. Tahap Transisi (Sesi 2)

Setelah melewati tahap orientasi dan eksplorasi, pemimpin kelompok perlu mengetahui kenyamanan anggota kelompok untuk melanjutkan kegiatan ke tahap berikutnya. Jika anggota kelompok dirasa sudah mulai nyaman, kegiatan kelompok dapat dilanjutkan. Peneliti

melakukan eksplorasi terhadap perasaan anggota kelompok berada di dalam kelompok dan peneliti merasa anggota kelompok sudah mulai nyaman, oleh karena itu peneliti memulai kegiatan selanjutnya.

Peneliti memulai sesi kedua, yakni diskusi awal mengenai atlet sepak takraw, meliputi karakteristiknya, hal-hal apa saja yang harus dimiliki agar seseorang menjadi atlet sepak takraw yang ideal. Pada saat peneliti menjelaskan materi, beberapa anggota kelompok langsung menilai dirinya sendiri dan menyampaikan hal apa yang sudah dan belum mereka penuhi untuk menjadi atlet sepak takraw yang ideal. Hal tersebut sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan observer, bahwa rata-rata anggota kelompok sangat aktif mengamati dan menanggapi materi.

Berdasarkan hasil lembar evaluasi, seluruh anggota kelompok sudah memahami materi dan memiliki rencana untuk dapat memperbaiki dirinya sesuai dengan karakteristik yang disebutkan di dalam materi. Pada sesi ini, peneliti tidak menemukan kesulitan yang berarti, karena di kegiatan ini seluruh atlet mulai aktif dalam menceritakan mengenai dirinya secara sukarela.

4. Tahap Kegiatan (Sesi 3 s/d Sesi 10)

Tahap kegiatan ialah tahapan utama yang terdapat di dalam layanan bimbingan kelompok. Kegiatan, materi, dan informasi yang diberikan di dalam tahap kegiatan dikembangkan sesuai dengan uraian teori kecemasan pada penelitian. Sesi tiga dimulai dari pemimpin

kelompok membuka kegiatan dengan mengajak untuk berdoa bersama-sama dan memberikan permainan “Jika-Maka”, lalu dilanjutkan dengan memberikan materi atau informasi yang sudah disesuaikan dengan permasalahan yang dialami anggota kelompok. dengan membahas topik mengenai permasalahan yang sering terjadi pada atlet. Hampir seluruh atlet mengemukakan permasalahan yang bersumber dari kecemasan yang dialaminya.

Setelah seluruh atlet mengungkapkan permasalahan kecemasannya, peneliti memberikan materi terkait topik. Anggota kelompok berkesempatan untuk mengetahui pengetahuan tentang gejala kecemasan, dampak kecemasan, dan hal apa saja yang dapat dilakukan untuk meminimalisir dampak jika kecemasan muncul. Pada sesi ketiga, hasil observasi yang dilakukan oleh observer menunjukkan bahwa hampir seluruh anggota kelompok antusias mengamati materi, namun hanya setengah dari kelompok yang aktif menyampaikan pendapat karena terlihat mengantuk. Walaupun demikian, peneliti tidak menemukan kesulitan yang berarti, hampir semua atlet dapat menyimpulkan materi kegiatan dengan baik dan hasil lembar evaluasi menunjukkan bahwa seluruh anggota kelompok paham dengan materi yang diberikan.

Sesi empat dilaksanakan dengan materi “Saya Lebih Baik dari Lawan”. Kegiatan ini dilakukan guna memberikan kesempatan para atlet untuk mengintropeksi dirinya masing-masing dan diharapkan mereka

mengetahui kelebihan dan kekurangannya dalam bertanding pada aspek fisik dan kognitifnya, memiliki pikiran positif sebelum menghadapi pertandingan, dan dapat memperbaiki kekurangannya sebelum bertanding.

Peneliti menggunakan teknik analisis SWOT dengan meminta mereka menuliskan kekurangan dan kelebihannya masing-masing di dalam kertas dan membahasnya secara bersama-sama. Lalu peneliti meminta anggota kelompok untuk menyimpan kertas tersebut sebagai bahan acuan untuk berlatih lebih giat untuk memperbaiki kekurangannya dan meningkatkan kekuatan yang dimilikinya. Pada tahap ini peneliti mendapatkan kesulitan untuk membuat kelompok kondusif, karena anggota kelompok saling ejek mengenai kelemahan masing-masing dan dijadikan bahan tertawaan.

Sesi lima dilaksanakan dengan tema “Jangan Takut Gagal!”. Kegiatan ini diharapkan dapat menimbulkan sikap optimisme anggota kelompok apabila mengalami kegagalan. Pada awal kegiatan peneliti mengajak berdoa bersama dan meminta beberapa anggota kelompok untuk mereview kegiatan sebelumnya, lalu peneliti mulai memberikan beberapa video. Setelah anggota kelompok menonton video, peneliti meminta mereka menanggapi video tersebut lalu menjelaskannya kembali materi yang tersedia.

Peneliti tidak menemukan kesulitan pada sesi lima, anggota kelompok terlihat antusias menonton video yang peneliti berikan. Hasil observasi keaktifan menunjukkan lima orang yang aktif dalam menganalisis dan membagi pendapatnya kepada kelompok. Berdasarkan hasil di lembar evaluasi, rata-rata anggota kelompok tertarik dengan materi yang dikemas di dalam sebuah video dan menjadikan mereka lebih bersemangat.

Sesi enam dan tujuh dilakukan pada hari yang sama karena materi yang akan diberikan berhubungan, yakni mengenai cara-cara meningkatkan kemampuan fisik dan psikis sebelum pertandingan. Peneliti memberikan beberapa video mengenai cara melatih kemampuan fisik dan anggota kelompok terlihat antusias menonton dan mempraktekkan gerakan tersebut. Kesulitan yang ditemukan peneliti ialah pada sesi tujuh, atlet lebih pasif karena kelelahan di sesi enam dan jenuh dengan materi psikis. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil observasi yang dilakukan oleh observer, hanya terdapat tiga anggota kelompok yang aktif menganalisis materi dan menarik kesimpulan kegiatan.

Sesi delapan, sembilan, dan sesi sepuluh bertemakan “We Can Solve Our Problem” peneliti memberi nama tema dengan slogan-slogan positif agar anggota kelompok termotivasi untuk menjadi lebih baik. Ketiga sesi ini dilakukan dengan memasukkan teknik sosiodrama dan

dilaksanakan selama dua hari pertemuan, pada sesi sembilan dan sesi sepuluh dilaksanakan satu pertemuan. Hal tersebut dikarenakan berdesakkan dengan waktu persiapan pertandingan anggota kelompok yang akan dilaksanakan tiga hari setelah akhir sesi kegiatan berakhir. Pada sesi ini anggota kelompok diminta untuk membuat skenario mengenai kejadian dimana kecemasan timbul baik dalam aspek kognitif, fisik, dan perilaku. Setelah skenario selesai, anggota kelompok memainkan perannya masing-masing dan mendiskusikan rencana apa yang akan dilakukan apabila konflik tersebut muncul.

Tujuan kegiatan ini sesuai dengan teori bimbingan kelompok yang digunakan peneliti, yakni mengadakan diskusi dan membangun kemampuan melalui latihan-latihan yang terencana. Setelah seluruh kegiatan sudah dilaksanakan, peneliti beserta anggota kelompok bersama-sama membahas rencana aksi atau konsep terkait penanganan kecemasan. Pada ketiga sesi ini peneliti sangat senang dengan keaktifan anggota kelompok, namun kendalanya ialah pada kelompok yang kurang kondusif dan sulit diarahkan.

5. Tahap Konsolidasi dan tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut (Sesi 11 - *Post test*)

Pada tahap evaluasi dan tindak lanjut, kegiatan yang dilakukan yaitu mengevaluasi seluruh kegiatan yang sudah dilakukan dari awal diadakan pertemuan sampai akhir. Selanjutnya, peneliti meminta para

anggota kelompok untuk mengemukakan pendapatnya mengenai manfaat melakukan kegiatan bimbingan kelompok, serta mengevaluasi pengaruh kegiatan kelompok bagi kehidupan mereka, dan peneliti menanyakan kepada anggota kelompok perbedaan apa saja yang mereka rasakan sebelum dan sesudah melakukan seluruh kegiatan. Setelah semua tahapan dilakukan, peneliti memberikan *post test* dan kemudian mengakhiri layanan bimbingan kelompok secara keseluruhan.

Rangkaian kegiatan yang dipaparkan di atas dapat menjawab pertanyaan pada identifikasi masalah mengenai cara untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding atlet sepak takraw SMP Negeri 232 Jakarta Timur.

C. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan

1. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test* dengan aplikasi SPSS versi 20.0, diperoleh data sebagai berikut:

	Pre_test - Post_test
Z	-2,120(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.034

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Berdasarkan data di atas, nilai Asymp. Sig = 0.034 < α 0.05 dan 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 bimbingan kelompok memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan atlet sepak takraw.

2. Pembahasan

Kecemasan menjadi permasalahan yang sering muncul pada atlet saat akan menghadapi pertandingan. Kecemasan pada taraf yang normal secara teoritis sangat diperlukan supaya menjaga daya atau kemampuan hidup individu, namun apabila kecemasan berada di taraf yang tinggi maka dapat berpotensi negatif terhadap kondisi maupun kemampuan individu. Kecemasan yang tinggi pada atlet mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet pada saat bertanding.

Berdasarkan data perbandingan skor *pre-test* dan *post test*, terdapat dua penurunan skor yakni, komponen kognitif dan perilaku, serta kenaikan skor pada komponen fisik. Penurunan skor pada komponen kognitif dan perilaku menunjukkan bahwa setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok, responden mulai memperoleh pandangan dan pengetahuan baru, mengembangkan pikiran positif, membangun sikap optimis, menanggulangi kekurangan yang terdapat pada dirinya, dan menciptakan perilaku baru yang lebih baik sebelum mereka bertanding.

Kenaikan skor pada komponen fisik responden dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yakni dari post test yang diberikan tepat pada hari mereka akan bertanding. Seorang atlet sering mengalami kecemasan disaat akan menghadapi pertandingan dan akan semakin meningkat apabila waktu pertandingan semakin dekat. Pernyataan tersebut didukung oleh pendapat Silva dan Weinberg (dalam Sudibyo) bahwa seorang atlet akan menunjukkan gejala kecemasan hanya pada waktu akan menghadapi kompetisi saja, dan setelah kompetisi berakhir atlet tidak lagi menunjukkan kecemasan.

Faktor lain yang mempengaruhi kenaikan skor komponen fisik ialah jenis kecemasan yang dirasakan pada responden. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, kecemasan yang dirasakan responden merupakan kecemasan sesaat (*anxiety state*). Spielberger mengungkapkan ciri-ciri kecemasan sesaat (*anxiety state*) ialah suatu emosi tidak tetap yang akan meningkat dikeadaan yang dirasa berbahaya dan mengancam, namun akan menurun dalam situasi yang dirasa sudah tidak mengancam. Ciri-ciri tersebut sesuai dengan hasil data skor komponen fisik yang menunjukkan peningkatan.

Selain dua faktor di atas, 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 justru *post test* meningkat.

Hasil data skor pre-test dan post test per komponen di atas sekaligus menunjukkan bahwa komponen fisik merupakan komponen yang paling dirasakan pada seorang atlet sebelum ia bertanding dan akan semakin kuat dirasakan jika waktu pertandingan semakin dekat. Fenomena ini dapat menjadi data acuan untuk mengembangkan layanan bantuan tindak lanjut yang tepat bagi upaya penurunan kecemasan atlet sebelum bertanding.

Data skor keseluruhan dalam penelitian ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan pada atlet sepahtakraw setelah diberikannya perlakuan berupa layanan bimbingan kelompok. Dengan demikian hasil uji hipotesis ialah, H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok, skor kecemasan responden rata-rata berada dikategori tinggi, namun setelah diberikan perlakuan terdapat perubahan skor kecemasan, yakni menjadi 2 atlet masih dikategori tinggi, 2 atlet dikategori sedang, 3 atlet dikategori rendah, dan 1 atlet dikategori sangat rendah. Menurunnya kecemasan responden dapat dilihat dari berkurangnya frekuensi responden memikirkan hal-hal atau kemungkinan

buruk yang akan terjadi dan berkurangnya frekuensi perilaku yang kurang efektif sebelum pertandingan berlangsung.

Sesuai dengan data penjelasan keseluruhan, hasil skor capaian rata-rata kecemasan per individu memang mengalami penurunan, namun jika dilihat dari kategori 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.

Uraian di atas sesuai dengan pendapat Corey bahwa layanan bantuan yang sifatnya untuk pemulihan dapat dilakukan melalui kelompok psikoedukasi yang di dalam kelompok tersebut menghadirkan sebuah diskusi, penyampaian informasi, berbagi pengalaman, berbagi cara penyelesaian masalah, saling memberikan dukungan, untuk diri sendiri atau kelompok, serta secara bersama-sama membangun kemampuan melalui latihan yang terencana. Berdasarkan penelitian relevan yang telah dilakukan Tuyanto (2012) keberhasilan layanan bimbingan kelompok dalam menurunkan tingkat kecemasan dikarenakan adanya kesamaan tujuan, harapan, maupun hambatan anggota kelompok yang kemudian dipersatukan dan diselesaikan secara berkelompok di dalam kegiatan yang mereka lakukan bersama.

Dalam penelitian ini, bimbingan kelompok memiliki anggota kelompok yang usianya sebaya. Hal tersebut juga menjadi faktor tercapainya tujuan penelitian karena anggota kelompok dapat merasakan adanya kesamaan antar anggota, seperti persamaan usia, pemikiran, kebutuhan, dan keinginan yang dapat memperkuat kelompok guna keluar dari permasalahan yang dialaminya. Sesuai dengan pendapat Mulyanti (2010) bekerja kelompok memiliki nilai-nilai positif karena dalam kegiatan

kelompok terjadi interaksi sosial yang didalamnya mengandung nilai psikologis, padagogis, dan didaktis.

Berdasarkan pembahasan tersebut, layanan bimbingan kelompok dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan atlet, namun hasil yang dicapai responden belum optimal pada komponen fisik sehingga perlu perlakuan yang lebih berfokus dalam menekan kecemasan pada gejala dan rangsangan fisik.

D. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini terdapat keterbatasan yang membuat penelitian ini kurang sempurna dan dapat diperbaiki di masa yang akan datang. Keterbatasan penelitian ini antara lain:

1. Jarak pengisian *pre-test* dan *post test* oleh responden berdekatan, hanya berjarak tiga minggu, sehingga ketika mengisi *post test* responden cenderung masih hapal dengan jawaban pada saat *pre-test*.
2. Desain pra eksperimen yang tidak memiliki kelompok kontrol memungkinkan pengaruh dari luar kegiatan bimbingan terhadap penurunan kecemasan responden.
3. Hasil penelitian ini hanya berlaku pada kelompok penelitian dengan situasi yang tercipta pada kegiatan berlangsung, tidak dapat digeneralisasi kepada kelompok dan situasi lain.