

# PROSIDING SNPO 2018

## SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Penyelenggara :  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING

## SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)  
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. ( Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)  
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library, Universitas Negeri Medan

# PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

## Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
Drs. Suharjo, M.Pd.  
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.  
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.  
Drs. Mesnan, M.Kes.  
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.  
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

## Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd  
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.  
Akbar Zahriali, S.Pd.  
Rian Handika, S.Pd.  
Sri Astuti, S.Pd.  
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.  
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

## Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)  
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

## Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan  
Telp: 061-6625972  
E-mail: fik@unimed.ac.id  
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
NIP. 19660520 199102 1 001



<i>Peran Aktif Pembinaan Koni Daerah Pada Cabang Olahraga Bulutangkis</i> <i>Fitrah Miko</i> .....	655
<i>Pengaruh Latihan Cords Hip Belt Dengan Latihan Dryland Cords Pada Atlet Renang</i> <i>Santi Ramadhani, Zulfan Heri</i> .....	659
<i>Pengaruh Functional Training Dan Trx Suspension Training Terhadap</i> <i>Body Composition</i> <i>Rafliansyah, Albadi Sinulingga, Nurhayati Simatupang</i> .....	665
<i>Suatu Tinjauan Empirik Atlet PPLP Sumut “Sosialisasi Anak Kedalam Olahraga”</i> <i>Dalam Konteks Agen Sosial Dan Sosial Budaya</i> <i>Albadi Sinulingga</i> .....	670
<i>Upaya Meningkatkan Teknik Ten Chi KenDai Sankei Dengan</i> <i>Gaya Melatih Secara Otoriter</i> <i>Arti Kurniaty Bangun</i> .....	677
<i>Pengaruh Latihan SMALL Sided Games Terhadap Peningkatan Vo<sub>2</sub> Max Pada Pemain</i> <i>Sepakbola SMA Negeri 1 Rantau Selatan</i> <i>Fadly Reza Siregar</i> .....	682
<i>Pengembangan Variasi Latihan Zig-Zag Run With The Ball Dalam Permainan Sepak Bola</i> <i>Abdurrahman Daulian Harahap</i> .....	688
<i>Kompetensi Personal Trainer Our Gym Hermes Place Polonia</i> <i>Rizki Antoni</i> .....	692
<i>Mengatasi Kecemasan Dan Strees Melalui Relaksasi Musik Atlet Bola Basket</i> <i>Riski Iman Siregar</i> .....	698
<i>Pengembangan Bentuk Latihan Kombinasi Passing Control Shooting Dalam Permainan</i> <i>Sepakbola</i> <i>Agung Achmadi Lumban Tobing</i> .....	703
<i>Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Motivasi Berlatih Atlet Basket</i> <i>Ahmad Khaidir</i> .....	710
<i>Perbedaan Short Passes With Groups Dengan Variasi Passing</i> <i>Individual Dimodifikasi Terhadap Passing</i> <i>Ivan Riskat Hutagaol</i> .....	716
<i>Upaya Meningkatkan Hasil Kecepatan Menggiring Bola dengan</i> <i>Metode VariasiLatihan Running With The Ball</i> <i>Julio Roberto</i> .....	721
<i>Minat Pelajar dalam mengikuti event turnamen olahraga futsal di Kota Medan</i> <i>Bima Anugrah Putra Saing</i> .....	730



## MENGATASI KECEMASAN DAN STREES MELALUI RELAKSASI MUSIK ATLET BOLA BASKET

Riski Iman Siregar

Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Riskiiman90siregar@gmail.com

**Abstrak.** Kecemasan juga terjadi dalam dunia olahraga seperti olahraga bola basket manakala pada saat ada seorang atlit bola basket akan menghadapi sebuah pertandingan/kejuaraan, kecemasan pada setiap atlit memiliki tingkatan dan waktu yang berbeda-beda. tujuan secara khusus Mengetahui hubungan stress dan kecemasan terhadap atlet olahraga bola basket dan Mengetahui upaya pengendalian stress dan kecemasan melalui musik sebelum bertanding bola basket. penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Populasi yang diteliti semua subjek atau elemen yang ada di dalam klub ice cream street ball. kesimpulan yaitu musik dapat mengatasi Stress dan kecemasan dalam pertandingan.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Strees, Musik, Bola Basket.

### PENDAHULUAN

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai yang kompleks. Perilaku manusia ada yang disadari, namun ada pula yang tidak disadari, dan perilaku yang ditampilkan seseorang dapat bersumber dari luar ataupun dari dalam dirinya sendiri. Ilmu psikologi diterapkan pula ke dalam bidang olahraga yang lalu dikenal sebagai psikologi olahraga. Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan factor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya.

Cabang olahraga bola basket mempunyai perkembangan yang cukup pesat di negara indonesia, apalagi dengan semakin gencarnya penayangan pertandingan-pertandingan menarik dari Liga Bola Basket Amerika (NBA) yang ditayangkan oleh televisi dan ditambah beberapa iklan promosi yang di latar belakang oleh permainan sehingga timbul kesan bahwa tiada hari tanpa permainan bola basket. Dapat terlihat bahwa yang paling banyak menerima pengaruh dari penayangan tersebut adalah kaum muda, khususnya para pelajar mulai dari tingkat SD Sampai Perguruan Tinggi.

Dalam pembinaan atlet cabang olahraga bola basket untuk meningkatkan prestasi seorang atlet bukan hanya dilihat dari segi kemampuan fisiknya saja, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh factor psikis dari setiap atlet. Demikian pula dalam cabang olahraga bola basket, disamping di tuntutan kemampuan fisik juga sangat dipengaruhi oleh factor psikis. Hal ini secara jelas dapat dilihat pada seorang atlet yang akan melakukan tembakan kekeranjang yang apabila terjadi gangguan terhadap psikisnya maka besar





kemungkinan tembakan tersebut tidak akan berhasil. Akan tetapi, apabila seorang atlet mempunyai kekuatan psikis yang stabil, maka besar kemungkinan tembakan itu akan berhasil. Kekuatan psikis yang stabil dapat diperoleh jika seorang atlet tersebut dapat mengatasi stress dan kecemasan yang dirasakannya. Jadi proyek atau alat yang digunakan dalam mengatasi stress dan kecemasan pada atlet olahraga bola basket salah satunya adalah dengan mendengarkan musik yang disenangi oleh atlet.

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif. Penelitian ini menggunakan triangulasi data yaitu dengan menggunakan teknik observasi, pemeriksaan dokumen, wawancara dan kuisioner untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah pelaksanaan mengatasi stress dan kecemasan melalui relaksasi musik pada atlet bola basket di club Escreem streetball. Lokasi penelitian adalah tempat dimana penelitian akan dilakukan. Lokasi penelitian ini diadakan di klub ice cream street ball yang sekretariat klub beralamat di sadabuan, dan baseceme klub berada di lapangan garuda kodim.

Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah semua subjek atau elemen yang ada di dalam klub ice cream street ball. Yaitu, pelatih, atlet dan pengurus yang ada di klub ice cream street ball. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang mana teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebagian anggota populasi, yaitu pelatih, atlet dan pengurus yang ada di klub ice cream street ball. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik observasi, pedoman wawancara, kuisioner dan melihat perubahannya melalui musik. Dalam penelitian ini metode yang akan digunakan metode triangulasi dengan menggunakan teknik observasi, wawancara dan pemeriksaan dokumen.

4. Observasi
5. Wawancara
6. Kuisioner

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hubungan stress dan kecemasan terhadap atlet olahraga bola basket.

Stress dan kecemasan merupakan salah satu aspek psikologis pada olahraga, yang merupakan faktor penghambat, maupun faktor pendorong kemajuan atlet baik pada olahraga bola basket maupun olahraga lain. Gejala stress dapat megakibatkan atlet cenderung mudah putus asa, semangat dan mental menjadi menurun, sehingga dapat menjadi faktor penghambat kesuksesan tim, maupun atlet itu sendiri.

Stress dan kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik mapun mental atlet yang bersangkutan. Berikut ini merupakan perwujudan dari ketegangan atau kecemasan pada komponen fisik dan mental.



1. Pengaruh pada kondisi fisik

- Denyut jantung meningkat. Artinya, atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih keras atau lebih cepat.
- Telapak tangan berkeringat.
- Mulut kering yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus.
- Gangguan-gangguan pada perut atau lambung, baik yang benar-benar menimbulkan luka lambung maupun yang sifatnya seperti mual-mual.
- Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada leher dan pundak ciri banyak ditemui pada penderitanya -penderitanya stres.

2. Pengaruh pada aspek psikis

- Atlet menjadi gelisah.
- Gejala emosi naik turun. Artinya atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya, reaksi emosinya menjadi tumpul.
- Konstentrasi terhambat sehingga kemampuan berpikir menjadi kacau.
- Kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul.
- Keragu-raguan dalam pengambilan keputusan.

Jika seorang atlet berada dalam kondisi fisik dan psikis seperti disebutkan di atas, tentu penampilannya pun akan ikut terganggu. Gangguan yang dialami oleh atlet adalah:

- Irama permainan menjadi sulit dikendalikan.
- pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.
- Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki. Misalnya sulit untuk mengatur kekerasan atau kehalusan dalam menggunakan kontaksi otot-otot.
- Pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi tegang atlet akan cepat merasa lelah.
- Kemampuan dan kecermatan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.
- Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesa-gesa dan tidak sesuai dengan apa yang seharusnya dilakukan.
- Penampilan saat sedang bermain menjadi dikuasai oleh emosi sesaat. Gerakan pun akan dilakukan tanpa kendali pikiran.

**Upaya pengendalian stress dan kecemasan melalui musik sebelum pertandingan olahraga bola basket.**





Penanganan stress dan kecemasan melalui musik lebih menekankan pada pendekatan individual masing-masing, misalnya;

- Dengan mendengarkan musik yang digemari, seorang atlet dapat menjadi lebih tenang dan stress juga kecemasan yang dirasakan lebih terkendali.
- Menanamkan dan memperkuat keyakinan atlet bahwa persiapan yang mereka lakukan sudah mantap dan menyeluruh.
- Menjauhkan atlet dari official yang pencemas.
- Menjelaskan kepada atlet bahwa stress dan kecemasan dalam pertandingan adalah wajar. Bahkan dalam batas-batas tertentu hal itu memang diperlukan.

Alat yang digunakan dalam pengendalian stress dan kecemasan atlet bola basket sebelum bertanding.

1. Headsfree atau speaker
2. Mp3 player
3. Handphone
4. Melihat video musik atau video pertandingan basket

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Dari pembahasan diatas maka kami menarik kesimpulan yaitu sebagai berikut: Stress dan kecemasan merupakan salah satu aspek psikologis pada olahraga, yang merupakan factor penghambat, maupun factor pendorong kemajuan atlet baik pada olahraga bola basket maupun olahraga lain. Gejala stress dapat megakibatkan atlet cenderung mudah putus asa, semangat dan mental menjadi menurun, sehingga dapat menjadi factor penghambat kesuksesan tim, maupun atlet itu sendiri. Stress, kecemasan dan frustasi merupakan keadaan yang selalu muncul kepermukaan ketika menghadapi even yang kopetitif. Stress dan kecemasan yang dirasakan seorang atlet dapat diatasi salah satunya dengan mendengarkan musik yang disenangi atlet tersebut sebelum memulai pertandingan. Dalam hal ini pelatih mempunyai peranan penting dalam menjaga kondisi psikologis atlet.

### Saran

Sebagai seorang atlet, maupun pelatih, harus dapat mengendalikan stress dan kecemasan, atau mampu mengolah keduanya menjadi motivasi demi kemajuan olahraga bola basket melalui musik.

Kepada para mahasiswa khususnya bidang keolahragaan, agar memahami dan mampu menjadikan faktor psikologis ini sebagai salah satu pelajaran yang perlu diperhatikan demi kemajuan prestasi olahraga di Indonesia.



## DAFTAR PUSTAKA

Husdarta, H. J. S. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: ALFABETA.

<http://agroteknologi-08.blogspot.co.id/2013/12/stress-dan-kecemasan-atlet-dalam.html>.

Komarudin.2013. Psikologi Olahraga. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

<http://andrewtimotiuss.blogspot.co.id/2014/11/kecemasan-terhadap-atlet-saat.html>.

Ghufron, M. Nur, & Rini Risnawita S. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: AR-RUZZ Media.

<http://tugaskuliahenjas.blogspot.co.id/2013/06/makalah-psikologi-olahraga.html>.

<http://ardinakolahragaanm.blogspot.co.id/2012/10/stress-kecemasan-dan-frustasi.html>.

<http://binagrahita.blogspot.co.id/2015/11/pengaruh-ketegangan-dan-kecemasan.html>.

<http://www.kajianteorikomunikasi.com/2013/02/pengertian-musik-definisi-musik.html>.

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED  
THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY