

Tingkat Kecemasan Atlet Hasics Swimming Club Dalam Mengikuti Perlombaan Renang Antar Pelajar di Surabaya Tahun 2024

Piara Septiya Ariyanti¹, Pudjijuniarto Pudjijuniarto², Joesoef Roepajadi³, Made Pramono⁴

¹⁻⁴ Universitas Negeri Surabaya

Email: piara.20145@mhs.unesa.ac.id¹, pudjijuniarto@unesa.ac.id²,
joesoefroepajadi@unesa.ac.id³, madepramono@unesa.ac.id⁴

Korespondensi Penulis: piara.20145@mhs.unesa.ac.id

Abstract. Competition is an event to measure the ability and performance of athletes in a sport. Many factors can affect an athlete's performance during a race including anxiety levels. The purpose of this study is to determine the level of anxiety of Hasics Swimming Club swimming athletes who will compete in events between students in Surabaya in 2024. This study used a quantitative descriptive approach through sampling. Data is obtained from the results of the questionnaire distribution and using descriptive analysis techniques, namely by calculating the average or mean. The results of this study were overall swimming athletes from Hasics Swimming Club with an average of 53% in the moderate category of anxiety. With details of 8 athletes entering moderate anxiety levels, 6 athletes high anxiety levels and 1 athletes very high anxiety levels. Calculating the statistics of this study seen in various aspects of anxiety such as motor aspects, it is known that Hasics Swimming Club swimming athletes have a moderate anxiety level category with an average score of 16.3 from the highest score of 36. The affective anxiety aspect, showing an average score of 5.6 with the highest score of 12, falls into the moderate category. The somatic aspect of anxiety showed an average score of 15 out of the highest score of 28. As well as the cognitive anxiety aspect, the average score calculation results are 6.3 out of the highest score of 12 in the moderate category anxiety level.

Keywords: Competition, Emergency, Swimming.

Abstrak. Perlombaan merupakan ajang mengukur kemampuan dan performa atlet dalam suatu cabang olahraga. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet saat perlombaan termasuk tingkat kecemasan. Tujuan dari penelitian ini yakni untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet renang Hasics *Swimming Club* yang akan berlomba di *event* antar pelajar di Surabaya tahun 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif melalui sampling. Data diperoleh dari hasil sebar angket serta menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu dengan menghitung rata-rata atau *mean*. Hasil penelitian ini yaitu secara keseluruhan atlet renang dari Hasics *Swimming Club* dengan rata-rata masuk dalam tingkat kecemasan kategori sedang dengan persentase 53%. Dengan rincian 8 atlet masuk tingkat kecemasan sedang, 6 atlet tingkat kecemasan tinggi dan 1 atlet tingkat kecemasan sangat tinggi. Hitung statistik penelitian ini dilihat dalam berbagai aspek kecemasan seperti aspek motorik, diketahui bahwa atlet renang Hasics *Swimming Club* memiliki kategori tingkat kecemasan sedang dengan skor rata-rata 16,3 dari skor tertinggi yakni 36. Aspek kecemasan afektif, menunjukkan skor rata-rata yakni 5,6 dengan skor tertinggi yakni 12, masuk dalam kategori sedang. Aspek kecemasan somatik menunjukkan skor rata-rata 15 dari skor tertinggi yaitu 28. Serta aspek kecemasan kognitif memiliki hasil hitung skor rata-rata yaitu 6,3 dari skor tertinggi 12 masuk tingkat kecemasan kategori sedang.

Kata kunci: Kecemasan, Perlombaan, Renang

LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan kegiatan fisik dengan serangkaian gerakan yang terencana, tersistematis, dan teratur untuk mencapai target tertentu. Olahraga digunakan untuk meningkatkan kesehatan baik jasmani maupun rohani. Olahraga juga mengakibatkan metabolisme dalam tubuh menjadi lebih lancar, sehingga tubuh menjadi lebih mudah untuk distribusi dan menyerap nutrisi ke dalam tubuh. Dengan berolahraga seseorang dapat menjaga

tubuh tetap sehat dengan melakukan aktivitas fisik dimana pun dan kapan pun (Rudi Ruhardi, 2022). Durasi dalam berolahraga pun juga disesuaikan dengan waktu dan target yang diinginkan. Olahraga memiliki tujuan untuk mengembangkan kekuatan jasmani, sosial, rohani dan menciptakan kepribadian seseorang yang bermanfaat. Bagian dari kehidupan serta salah satu kepentingan yang dibutuhkan oleh manusia dengan melakukan olahraga (Saputra & Aguss, 2021). Olahraga dapat dilakukan dari anak usia dini sampai lansia untuk tetap menjaga kebugaran tubuh mereka agar tercipta hidup sehat, ceria, dan bermanfaat.

Pada saat ini cabang olahraga renang telah menjadi pilihan olahraga yang diminati oleh masyarakat. Hal ini juga didorong oleh banyaknya manfaat dari olahraga renang untuk kesehatan tubuh bagi anak maupun lansia. Olahraga renang juga memiliki tujuan untuk mencapai prestasi di luar sekolah (Gemaini et al., 2023). Renang adalah suatu cabang olahraga yang dilakukan di dalam air. Renang mencakup berbagai teknik gerakan yang dilakukan dengan menggunakan anggota tubuh seperti tangan, kaki, dan tubuh secara keseluruhan serta mengatur pernafasan di dalam air agar tidak tenggelam.

Menurut Marlina (2008) renang dibagi dalam 4 (empat) macam gaya yang diperlombakan yaitu gaya bebas (*freestyle*), gaya dada (*breaststroke*), gaya punggung (*backstroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*). Cabang olahraga ini tidak terlepas dari kompetisi baik di saat perlombaan maupun di saat latihan. Kompetisi ini memunculkan rasa percaya diri dan rasa bangga bagi atlet yang mendapat nomor, namun dalam kompetisi ini juga memunculkan rasa tertekan ketika mengetahui lawan nya lebih baik dari dirinya. Indonesia setiap tahun ke tahun selalu digemparkan dengan berita olahraga yang selalu *remain* di masyarakat, salah satunya di waktu Sea Games, ajang multi *event* ini sangat populer di masyarakat ketika berlangsung, cabang olahraga renang juga cukup menjadi sorotan masyarakat karena atlet Indonesia dapat membawa 3 (tiga) medali emas, 2 (dua) medali perak, dan 3 (tiga) medali perunggu. Cabang olahraga renang ini juga termasuk dalam penyumbang medali emas untuk Indonesia. Hal ini semakin mendorong para orangtua untuk mengikut sertakan anaknya agar dapat berpartisipasi membanggakan Indonesia dalam olahraga renang dengan memilih klub renang yang ada di daerahnya.

Salah satu klub renang di Bojonegoro, tepatnya di kecamatan Kedungadem yang banyak melahirkan atlet renang berprestasi, yaitu Hasics *Swimming Club*. Lokasinya yang berdekatan dengan kabupaten Lamongan juga menjadikan klub ini banyak melahirkan atlet-atlet yang berprestasi di tingkat daerah untuk kabupaten Bojonegoro dan kabupaten Lamongan. Klub Hasics *Swimming Club* berdiri pada tahun 2015, namun pada awal berdirinya klub tersebut

hanya untuk anak-anak yang ingin belajar renang ataupun anak-anak yang akan melakukan tes kepolisian dan kemiliteran.

Untuk mencapai hasil terbaik dan optimal dalam suatu kompetisi, kesiapan psikologis atlet harus diberi perhatian dan dipersiapkan sebaik mungkin. Aspek psikologis menjadi elemen krusial dalam menentukan performa dan kesuksesan atlet dalam mencapai prestasi olahraga. Setiap atlet memiliki karakteristik psikologis atau mental yang berbeda-beda. Pelatihan mental merupakan suatu proses dimana atlet mampu mengubah atau menerapkan sifat dan sikap mentalnya. Dengan demikian dapat memotivasi dirinya untuk bersiap dalam segala hal, termasuk mengatasi situasi perlombaan (Pangestu & Wahyudi, 2022).

Kecemasan adalah kondisi umum yang dihadapi oleh setiap orang ketika menghadapi situasi penting, termasuk para atlet. Rasa cemas muncul karena adanya ketakutan yang mungkin datang di saat perlombaan yang akan dihadapi. Khususnya dalam olahraga kompetitif, perlombaan dapat menimbulkan rasa kecemasan. Kecemasan dapat muncul sebelum atau bahkan selama perlombaan berlangsung, dan akan mengganggu penampilan atlet dalam bertanding (Raswin, 2015). Permasalahan dalam penelitian ini adalah para atlet renang dari klub Hasics *swimming club* yang terdiri dari 15 atlet yang akan mengikuti perlombaan renang antar pelajar di Surabaya tahun 2024. Berdasarkan latar belakang diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet hasics *swimming club* dalam mengikuti perlombaan renang antar pelajar di Surabaya tahun 2024.

KAJIAN TEORITIS

Kecemasan adalah perasaan takut, gelisah atau khawatir akan anggapan yang dirasakan mengancam. Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain efikasi diri dan ekspektasi hasil. Kecemasan dalam pra-perlombaan termasuk dalam *state anxiety*, yang berarti dialami berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi (Aliyyah et al., 2020). Menurut Rohmansyah (2017) sumber kecemasan di bagi menjadi dua yakni sumber intrinsik dan sumber ekstrinsik. Sumber intrinsik merujuk pada aspek kecemasan yang berasal dari dirinya sendiri. Karena pada setiap perlombaan, 80% dipengaruhi oleh faktor mental atlet, sedangkan 20% dipengaruhi oleh teknik dan strategi dari atlet itu sendiri.

Sedangkan menurut Weinberg, R. S., & Gould (2007) kecemasan di kategorikan dalam 2 jenis, yaitu; *Pertama*, *State Anxiety* merupakan suatu kondisi emosional yang bersifat sementara dan memiliki karakter subjektif, perasaan sadar akan takut dan tegang yang disertai dengan aktivasi sistem saraf otonom. Dalam hal ini, *state anxiety* adalah kecemasan yang datang karena suatu keadaan emosional berupa perasaan takut, gelisah dan khawatir yang

muncul dengan diikuti perubahan fisiologis khusus; *Kedua*, *Trait Anxiety* atau disebut juga kecemasan sebagai sifat adalah kecemasan yang timbul pada seseorang karena sifat pembawaan orang tersebut. *Trait Anxiety* merupakan kecenderungan seseorang untuk bisa merasakan sebuah ancaman atau risiko dalam situasi tertentu. Bisa dikatakan sebagai bentuk kesepian atau respon dari adanya peningkatan *state anxiety* yang tinggi akan menunjukkan sifat cemas ketika dihadapkan suatu permasalahan, seperti atlet dalam menghadapi perlombaan.

Menurut Amir (dalam Triana et al) yang mencerminkan faktor-faktor gejala dan gangguan kecemasan dalam mengikuti perlombaan adalah sebagai berikut; *Pertama*, Faktor Motorik merupakan gangguan kecemasan olahraga yang muncul dalam diri atlet melalui raut muka dan dari yang berkerut, tubuh gemetar, kaki terasa kaku dan berat, otot-otot sakit, sering jalan mondar-mandir, badan terasa lelah, dan mengalami ketegangan otot; *Kedua*, Faktor Afektif merupakan gangguan kecemasan olahraga pada perasaan atau sikap atlet yang tampak pada diri atlet melalui pengakuan atlet seperti merasa dirinya tidak bisa melakukannya, cepat putus asa, ragu, dan tidak percaya diri; *Ketiga*, Faktor Somatik merupakan gangguan kecemasan olahraga yang tampak pada diri atlet yaitu jantung berdebar keras, ingin buang air kecil, pernapasan tidak teratur, keringat dingin dan susah tidur; *Keempat*, Faktor Kognitif merupakan gangguan kecemasan olahraga yang dialami oleh atlet berhubungan dengan pikiran pribadi, tampak pada wujud tidak bisa konsentrasi, berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan dan selalu memikirkan hal-hal negatif yang dapat mengganggu konsentrasi mereka

Adapun penelitian terdahulu yang *relevan* dengan penelitian ini yaitu; *Pertama*, penelitian Yuandika Hindiari “Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim” jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 10 No. 10, 2022, Universitas Negeri Surabaya. Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah tingkat kecemasan pada anggota Cakra Koarmatim menjelang pertandingan dalam kategori sangat tinggi yaitu dengan persentase sebesar 40%. *Kedua*, penelitian Firmansyah Ade Lukman “Tingkat Kecemasan Tim UKM Putra Floorball Unesa Dalam Menghadapi Unesa Open Cup Floorball Championship Tahun 2019” Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 8 No.1, 2020, Universitas Negeri Surabaya. Dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini ialah tingkat kecemasan tim putra ukm Floorball unesa mendapat skor 43,4 dan memiliki skala kecemasan sedang. *Ketiga*, penelitian Benny Badaru “Analysis of Anxiety and Stress Level of Petanque Athletes” Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 5 No. 2, 2022, Universitas Negeri Makassar. Dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini ialah tingkat kecemasan dan stress sebelum pertandingan termasuk dalam kategori rendah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif, dengan *purposive sampling* sebagai objek dalam penelitian. Adapun subjek penelitian ini yaitu anggota *Hasics Swimming Club*. Dalam mengolah data penelitian, peneliti menggunakan teknik analisis deskriptif, dengan dua sumber data; *Pertama*, Data primer, diperoleh dari hasil pembagian angket atau kuesioner pada responden untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet sebelum mengikuti perlombaan. *Kedua*, Data sekunder, diperoleh dari media perantara seperti hasil dokumentasi. Sedangkan untuk menentukan hasil, peneliti memanfaatkan perhitungan rata-rata atau *mean*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, peneliti akan mengambil data tingkat kecemasan atlet renang dari *Hasics Swimming Club* yang akan menghadapi perlombaan renang dengan menggunakan angket *Sport Anxiety Scale (SAS)* milik Nyak Amir (Amir, 2013) yang terdiri dari 22 butir pernyataan. Data pada penelitian ini diolah dengan menggunakan hitung manual dan menggunakan *SPSS 24 for Windows*.

1. Deskriptif Karakteristik Atlet

Tabel 4. 1 Deskriptif Jenis Kelamin

JENIS KELAMIN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	10	66.7	66.7	66.7
	Perempuan	5	33.3	33.3	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Dari table 4.1 data karakteristik jenis kelamin atlet renang dari *Hasics Swimming Club* yang akan menghadapi perlombaan antar pelajar di Surabaya tahun 2024. Terdapat total 15 atlet yang memiliki jenis kelamin antara lain 10 atlet laki-laki dan 5 atlet perempuan.

2. Deskripsi Jawaban Angket

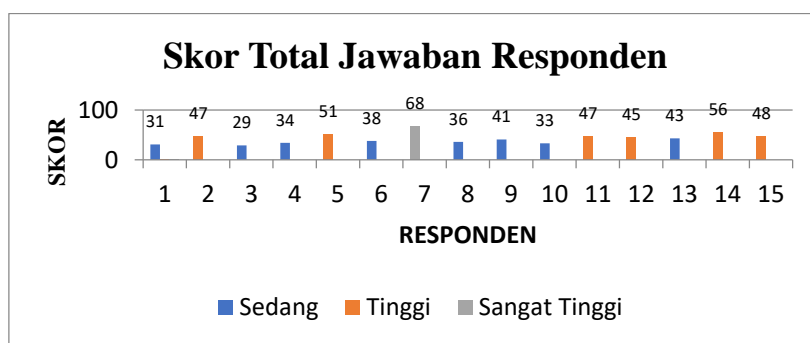
Angket tingkat kecemasan akan diberikan kepada 15 atlet renang dari *Hasics Swimming Club* yang akan berlomba diperlombaan antar pelajar di Surabaya tahun 2024. Dua jam sebelum para atlet ini berlomba, angket akan disebarakan kepada responden, diharapkan agar tingkat kecemasan yang didapat sesuai dengan harapan peneliti. Berikut ini hasil dari angket tingkat kecemasan yang berisikan beberapa pernyataan, serta

menggunakan instrument tes yang terdiri dari beberapa aspek juga yaitu aspek somatik, kognitif, afektif, dan motorik dari atlet Hasics *Swimming Club* yang akan mengikuti perlombaan renang antar pelajar di Surabaya tahun 2024.

Skor hasil tingkat kecemasan pada 15 atlet renang dari Hasics *Swimming Club* ini dapat dijelaskan pada gambar diagram dibawah ini:

Tabel 4. 2 Klasifikasi Tingkat Kecemasan

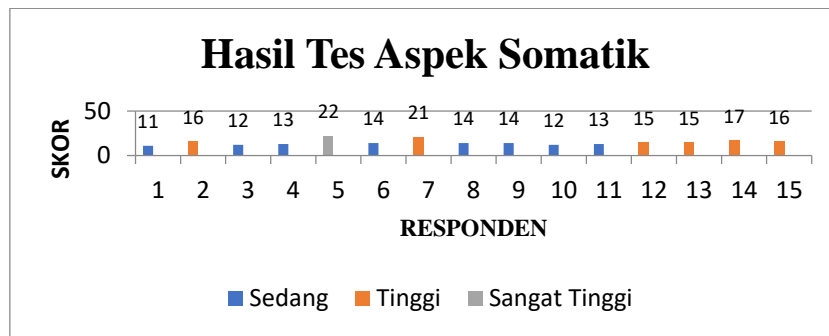
Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1-22	Rendah
23-44	Sedang
45-66	Tinggi
67-88	Sangat Tinggi



Gambar 4. 1 Diagram Skor Total Jawaban Responden

Pada gambar diagram 4.1, terdapat beberapa warna berbeda yang juga merupakan pembeda kategori tingkat kecemasan. Diantaranya yaitu warna hijau berarti sangat tinggi, merah berarti tinggi dan biru berarti rendah. Berdasarkan pada gambar diagram diatas terdapat responden yang mendapat skor tertinggi 68 oleh responden 7 dan skor terendah yaitu 29 oleh responden 3. Rinciannya yaitu 1 responden masuk kategori sangat tinggi, 6 responden kategori tinggi dan 8 responden kategori sedang. Pada hasil survei tingkat kecemasan dengan menggunakan angket skala kecemasan olahraga milik (Amir, 2013) pada atlet tersebut, nilai rata-ratanya yaitu 43,1 dari skor paling tinggi yaitu 88. Hasil nilai atau skor ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet renang Hasics *Swimming Club* masuk dalam kriteria sedang.

1. Aspek Somatik



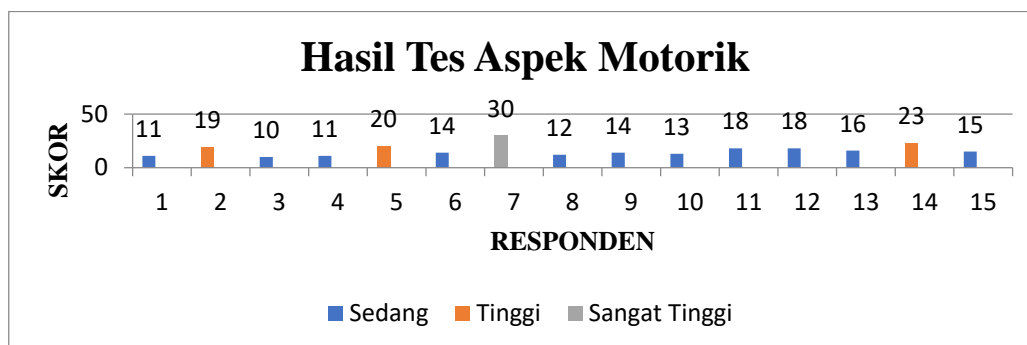
Gambar 4. 2 Diagram Hasil Tes Aspek Somatik

Berdasarkan dari hasil isi jawaban angket oleh para responden pada Gambar 4.3, hasil pengukuran tingkat kecemasan gejala kecemasan somatik ini, diketahui bahwa jumlah skor total dari jawaban 15 responden ini yaitu 225 dan untuk nilai rata-rata yang diperoleh yaitu 15 dari skor tertinggi yaitu 28. Dari hasil tersebut diketahui bahwa tingkat kecemasan aspek somatik atlet renang Hasics *Swimming Club* masuk dalam kategori “Tinggi”.

Tabel 4. 3 Kriteria Kecemasan Aspek Somatik

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1-7	Rendah
8-14	Sedang
15-21	Tinggi
22-28	Sangat Tinggi

2. Aspek Motorik



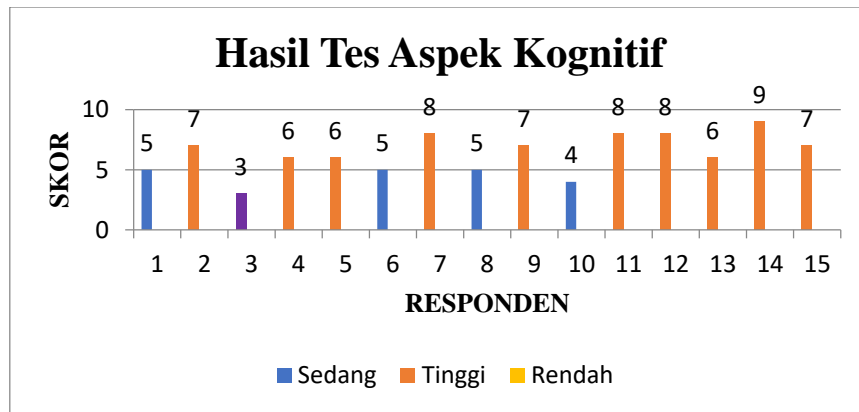
Gambar 4. 3 Diagram Hasil Tes Aspek Motorik

Berdasarkan dari hasil isi jawaban angket oleh para responden pada Gambar 4.4. Hasil pengukuran tingkat kecemasan aspek motorik ini, diketahui bahwa jumlah skor total dari jawaban 15 responden ini yakni 244 dan diperoleh nilai rata-ratanya yaitu 16,3 dari skor tertinggi 36. Dari hasil tersebut diketahui bahwa tingkat kecemasan aspek motorik atlet renang Hasics *Swimming Club* masuk dalam kategori “Sedang”.

Tabel 4. 4 Kriteria Kecemasan Aspek Motorik

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1-9	Rendah
10-18	Sedang
19-27	Tinggi
28-36	Sangat Tinggi

3. Aspek Kognitif



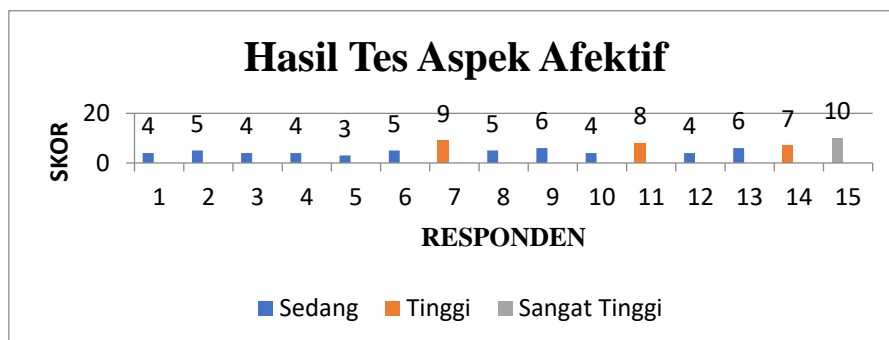
Gambar 4. 4 Diagram Hasil Tes Aspek Kognitif

Berdasarkan nilai dari Gambar 4.5, diketahui bahwa hasil pengukuran tingkat kecemasan atlet gejala kecemasan kognitif, diperoleh skor total yaitu 94 dan nilai rata-ratanya yaitu 6,3 dari skor tertinggi yaitu 12. Dari hasil tersebut diketahui bahwa tingkat kecemasan aspek kognitif atlet renang Hasics *Swimming Club* masuk dalam kategori “Sedang”.

Tabel 4. 5 Kriteria Kecemasan Aspek Kognitif

Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1-3	Rendah
4-6	Sedang
7-9	Tinggi
10-12	Sangat Tinggi

4. Aspek Afektif



Gambar 4. 5 Diagram Hasil Tes Aspek Afektif

Berdasarkan nilai dari hasil pengukuran tingkat kecemasan aspek afektif pada Gambar 4.6. Diketahui bahwa skor total dari 15 Responden ini yaitu 84 dan diperoleh nilai rata-rata yakni 5,6 dari skor tertinggi 12. Maka, perolehan ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet aspek afektif atlet renang Hasics *Swimming Club* masuk dalam kategori “Sedang”.

Tabel 4. 6 Kriteria Kecemasan Aspek Afektif

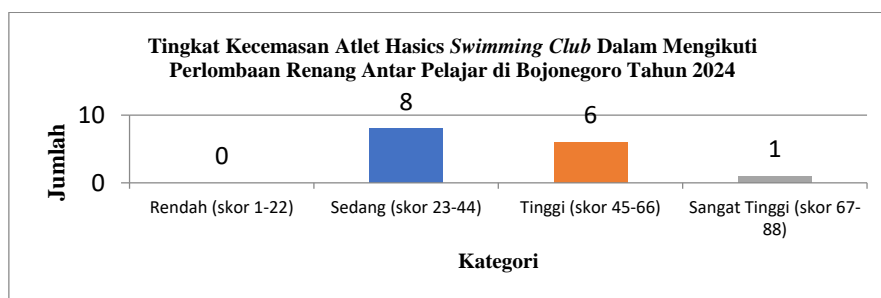
Skala Kecemasan	Tingkat Kecemasan
1-3	Rendah
4-5	Sedang
6-9	Tinggi
10-12	Sangat Tinggi

Berikut ini disajikan tabel presentase tingkat kecemasan atlet sesuai dengan klasifikasi tingkat kecemasan.

Tabel 4. 7 Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Skala Kecemasan	Klasifikasi Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
1-22	Rendah	0	0 %
23-44	Sedang	8	53 %
45-66	Tinggi	6	40 %
67-88	Sangat Tinggi	1	7 %
Total		15	100%

Sesuai table 4.3 diketahui bahwasanya terdapat 8 atlet dengan persentase 53 % memiliki tingkat kecemasan pada kategori sedang, 6 atlet pada kategori tinggi dengan persentase 40 %, dan 1 atlet pada kategori sangat tinggi yang memiliki persentase 7 %. Untuk lebih jelasnya akan dipindahkan ke sebuah diagram berikut ini:



Gambar 4. 6 Diagram Klasifikasi Tingkat Kecemasan

Selanjutnya akan dijelaskan hasil survei tingkat kecemasan atlet renang Hasics *Swimming Club* dalam mengikuti perlombaan renang antar pelajar di Surabaya tahun 2024 dari beberapa aspek kecemasan.

Kecemasan adalah respon emosional terhadap ancaman yang ditandai dengan perasaan grogi, takut, dan khawatir. Kondisi kecemasan seperti ini sering menghantui para atlet sebelum berlomba, terutama karena tekanan dalam perlombaan olahraga. Bagi atlet renang, rasa cemas dan ketakutan sering muncul ketika mereka dipanggil untuk masuk arena perlombaan. Namun rasa cemas tersebut menurun secara signifikan setelah perlombaan berakhir. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk dapat mengontrol diri mereka sendiri dalam menghadapi situasi tersebut. Hardy (dalam Saputro & Sulistyarto, 2020) menyatakan bahwa atlet junior cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi, dikarenakan kurangnya pengalaman dalam perlombaan. Dengan demikian, pengalaman berlomba memiliki dampak signifikan terhadap tingkat kecemasan atlet.

Pada setiap tahap perlombaan, sebanyak 80% dipengaruhi oleh kondisi mental atlet, sementara 20% dipengaruhi oleh strategi dan taktik yang digunakan oleh atlet itu sendiri (Tangkudung et al., 2021). Menurut Johansyah Lubis (dalam Fikri & Darma, 2018), agar atlet mencapai prestasi maksimal, tidak hanya dibutuhkan pembinaan fisik, teknik, dan taktik semata. Tetapi juga persiapan mental yang komprehensif sepanjang tahap persiapan baik umum, khusus, pra-kompetisi, maupun saat berada dalam perlombaan utama. Individu yang cenderung mengalami kecemasan umumnya menunjukkan tanda-tanda seperti waspada berlebihan, ketakutan akan membuat kesalahan, ragu dalam pengambilan keputusan, serta bergantung pada arahan dari teman atau pelatih. Kecenderungan ini dapat mempengaruhi tingkat kecemasan atlet dan akhirnya memengaruhi performa saat berlomba (Saputro & Sulistyarto, 2020).

Pada hasil hitung penelitian diatas, secara keseluruhan atlet renang dari *Hasics Swimming Club* ini rata-rata masuk dalam tingkat kecemasan dalam kategori sedang dengan persentase 53%. Dengan rincian 8 atlet masuk pada tingkat kecemasan sedang, 6 atlet pada tingkat kecemasan kategori tinggi dan 1 atlet masuk dalam tingkat kecemasan kategori sangat tinggi. Dari 4 faktor yang telah dikaji oleh peneliti yakni faktor motorik, faktor afektif, faktor somatik, dan faktor kognitif menunjukkan hasil yang berbeda-beda pula. Namun, keempat faktor kecemasan tersebut timbul karena adanya sumber kecemasan baik berasal dari dalam diri sendiri seperti ketidakpastian dan kurangnya kepercayaan diri atlet, maupun dari luar seperti atmosfer euforia penonton, tekanan dari pelatih, dan harapan untuk meraih kemenangan (Rohmansyah, 2017). Faktor-faktor ini berkontribusi pada peningkatan tingkat kecemasan atlet sebelum berlomba. Tekanan tersebut dapat mengganggu fokus atlet saat bertanding, menyebabkan mereka kehilangan konsentrasi dan performa mereka menjadi tidak maksimal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet renang dari Hasics *Swimming Club* memiliki indikator beberapa aspek. Aspek somatik masuk dalam kategori tinggi, sementara aspek motorik, aspek kognitif dan aspek afektif masuk dalam kategori sedang. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet renang Hasics *Swimming Club* memiliki tingkat kecemasan kategori sedang. Oleh karena itu, atlet renang dari Hasics *Swimming Club* dinyatakan siap untuk melaksanakan perlombaan renang antar pelajar di Surabaya tahun 2024.

DAFTAR REFERENSI

- Aliyyah, A., Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., & Mukholid, A. (2020). Relevance of Self Efficacy and Female Futsal Athletes' Anxiety Before the Match. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 105–117. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14080
- Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Arsy, H. (2015). Hubungan Berpikir Positif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. *Skripsi, Fakultas PSikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9–39. https://repository.uin-suska.ac.id/1164/1/2011_201108.pdf
- Badaru, B., Anwar, N. I. A., Hasmyati, H., Juhanis, J., & Azis, I. (2022). Analysis of Anxiety and Stress Level of Petanque Athletes. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 385. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.7104>
- Bompa, O, Tudor & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization Training for Sports Third Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Fikri, A., & Darma, U. B. (2018). *Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga. November*.
- Gemaini, A., Pranoto, N. W., & Rahmad, A. (2023). Motivasi Berprestasi Pada Atlet Usia Dini Club Renang Fitt Kota Padang. *Jurnal Bunga Rampai Usia Emas*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.24114/jbrue.v9i1.47892>
- Marlina, L. (2008). *Renang*. Bekasi: Ganeca Exact.
- Pangestu, M. R. A., & Wahyudi, A. R. (2022). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 107–113.
- Raswin. (2015). Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Vol. 21 Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21, 64–69.
- Rasyid, N. M., Lee, J. L. F., Nadzalan, A. M., & Tengah, R. Y. (2019). *Relationship Between Mental Toughness, Sports Competition Anxiety and Performance among Women's Hockey Team. International Conference on Physical Education, Sport, and Health 362(Acpes)*, 94–97. <https://doi.org/10.2991/acpes-19.2019.21>
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>

- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(1), 44–60. <http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541/525>
- Ruhardi Rudi, Nugroho Wildan Alfia, M. A. J. (2022). *Olahraga Kebugaran dan Kesehatan Dalam Prespektif Islam*. 10(1), 1–52. <https://doi.org/10.21608/pshj.2022.250026>
- S.Slamet. (2012). *Konsep-Konsep Olahraga*. In Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Sandra Arhesa. (2020). *Buku Jago Renang*. Pamulang: Cemerlang Media.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas vii dan viii Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.797>
- Saputro, A. A., & Sulistyarto, S. (2020). Tingkat Kecemasan Atlet Tim Proliga Bolavoli Lamongan Sadang Mhs 2020. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(4), 43–48.
- Social, M. D. S. Y. P. (2014). Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi Pomnas xiii Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.
- Tangkudung, A. W. A., Haqiyah, A., Tangkudung, J., & Abidin, D. (2021). Mental toughness of martial art athletes based on age and gender. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(2), 66–70. <https://doi.org/10.15294/active.v10i2.47339>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations Sport and Psychology*. United States: Human Kinetics.
- Yolanda Escalante, J. M. S. (2012). *Swimming and Aquatic Activities : State of the Art. Careces(Spain)*. Journal of Human Kinetics volume 32/2012.
- Yunisa, R. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Perguruan Silat alet Puti di Kabupaten Serdang Bedagai. *Universitas Medan Area*, 1–75. https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awrg0S3ETMJkGGUJ_vBXNy0A;_ylu=Y29sbwNncTEEEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1690484036/RO=10/RU=https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/8228/1/138600244.pdf/RK=2/RS=_FNbDO2taDd8NyHIPbGG4w8nc
- Zulkarnaen, A. A., & Rahmasari, D. (2013). Hubungan Antara Self-Efficacy dan Optimisme Dengan Kecemasan Pada Atlet Beladiri Aikido. *Character*, 2(2), 1–7.