

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN TERHADAP PERFORMANCE ATLET DAYUNG CANOEING

Fadhilah Setiawan

S1 Ilmu Keolahragaan , Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Fadhilah.18012@mhs.unesa.ac.id

Pudjjuniarto

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
pudjjuniarto@unesa.ac.id

Abstrak

Dayung merupakan cabang olahraga menggunakan media air yang memerlukan daya tahan, daya kekuatan fisik, Teknik, konsentrasi dan psikologi. Dalam nomor *canoeing* mengalami penurunan performa pada saat berlatih dan bertanding. Hal itu dapat berpengaruh pada kualitas atlet dayung dalam mencapai prestasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan terhadap performa atlet dayung *canoeing*. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan Ujikorelasi. Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu: Kecemasan dan performa atlet dayung *canoeing*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet dayung *canoeing* Barbossa Paddle Club yang berjumlah 20 orang(12 Putra dan 8 Putri). Penggunaan sampel menggunakan Teknik purposive sampling dengan sampel 10 orang yang terdiri 6 putra dan 4 putri. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara tingkat kecemasan dan performa atlet dayung *canoeing* ($r = 0,856$).

Kata Kunci: Kecemasan, Performa, Dayung

Abstract

Rowing is a sport using water media that requires endurance, physical strength, technique, concentration and psychology. In the canoeing number, there is a decrease in performance during training and competing. It can have an effect on the quality of rowing athletes in achieving achievements. This study aims to determine the relationship of anxiety levels to the performance of canoeing rowing athletes. In this study using quantitative descriptive research methods with correlation test. This study consisted of two variables, namely: Anxiety, and the performance of canoeing rowing athletes. The population in this study was barbossa Paddle Club canoeing rowing athletes totaling 20 people (12 Men and 8 Women). The use of the sample used purposive sampling technique with a sample of 10 people consisting of 6 men and 4 women. Based on the results of this study, it can be concluded that there is a very strong relationship between the level of anxiety and the performance of canoeing rowing athletes ($r = 0,856$)

Keywords: Anxiety, Performance, Rowing

UNESA

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting dalam kehidupan. Olahraga adalah aktivitas fisik yang berguna melatih tubuh agar menjadi bugar, selain mendapatkan kebugaran jasmani olahraga juga menyehatkan rohani. Dengan olahraga membangun mental dan sikap seseorang dalam membentuk sebuah karakter dan kepribadian bangsa, sportivitas serta persatuan bangsa dapat dilakukan melalui olahraga. Beragam manfaat olahraga menjadikan aktivitas olahraga sangat digemari oleh masyarakat luas. Di Indonesia telah dibuktikan dengan pola hidup masyarakat yang meningkat terkait peningkatan jasmani dengan berolahraga. Olahraga sendiri mempunyai daya Tarik di ter sendiri terkait untuk pengembangan prestasi di kegiatan non-akademik siswa yang memperlombakan olahraga berkelompok maupun individu.

Olahraga sebagai aktivitas fisik, olahraga sangat bermanfaat bagi jasmani dan rohani serta meningkatnya kualitas hidup dan memperlambat proses kebugaran yang menyebabkan penuaan. Olahraga telah menjadi aktivitas penting yang tak bisa lepas dari kehidupan sehari-hari sehingga Adapun aktivitas olahraga yang berfokus pada prestasi.

Pada pasal 27 ayat (1) pada sistem keolahragaan nasional. Olahraga prestasi adalah sebuah Upaya peningkatan keterampilan dan potensi atlet dalam rangka meninggikan harkat dan martabat bangsa (Kemenpora, 2005). Olahraga prestasi ini seringkali menjadi bahan diskusi oleh para pelatih dayung. Karena masih banyak pembahasan untuk seorang atlet mendapatkan prestasi yang maksimal dengan kebutuhan kebutuhan pada khususnya atlet dayung.

Olahraga dayung adalah salah satu cabang olahraga air dengan menggunakan peralatan yang berupa dayung dan perahu. Olahraga dayung sudah ada sejak manusia mengenal dan perahu. Pada sejarahnya olahraga dayung sudah ada pada zaman kuno hingga zaman modern sekarang, di mana dayung ini dikenal sebagai kendaraan untuk beraktivitas sebelum adanya motor sebagai penggerak sebuah perahu dan sebagai gantinya mereka menggunakan dayung sebagai alat penggerak untuk menjalankan perahu (Dr. Asmuddin, S.Pd., 2016).

Mendayung memiliki banyak faktor internal yang perlu dipelajari antara lain Teknik,

keseimbangan, fisik, psikologi (Dr. Asmuddin, S.Pd., 2016). Selain faktor di atas Adapun faktor eksternal yaitu: Pelatih, Fasilitas, SDM, Sistem Pengelolaan, dan pembiayaan (Zainuddin, 2016). Dari dua pendapat di atas dapat disimpulkan jika banyak faktor yang dapat mempengaruhi pembinaan dari atlet dayung, oleh sebab itu diperlukan unsur-unsur untuk mendukung program pembinaan atlet dayung hingga mencapai sebuah prestasi.

Di Indonesia cabang olahraga dayung adalah gabungan dari tiga cabang olahraga, yaitu: Kayak, *Canoeing*, dan *Traditional Boat Race*. Ketiga cabang olahraga tersebut terdapat induk organisasi ditingkat internasional, yaitu *Federation International Societes de Aviron* (FISA) pada Cabang olahraga kayak, *International Canoe Federation* (ICF) pada cabang olahraga Kano, dan *International Dragon Boat Federation* (IDBF) pada cabang perahu naga (Henri, 2018). Dan di Indonesia ketiga cabang olahraga tergabung pada satu naungan dibawah induk organisasi, yaitu Persatuan Olahraga Dayung seluruh Indonesia (PODSI).

Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI) adalah salah satu bentuk upaya memajukan prestasi atlet dengan mengadakan sebuah kejuaraan antara kelompok umur dengan cara proses seleksi bibit pemain melalui organisasi olahraga (club) di daerah-daerah. Dalam harapannya hadirnya PODSI di beberapa daerah, dapat meningkatkan proses pembinaan atlet dayung di daerah-daerah masih belum sesuai dengan apa yang diharapkan. Pada PODSI Kota Surabaya dalam proses pembinaan dan peningkatan kualitas atlet dayung di kota Surabaya masih belum optimal.

(Setyobroto, 2002) menyebutkan agar mencapai prestasi tertinggi, kemampuan mental dan fisik perlu dalam keadaan terbaik. Kesiapan antara kondisi mental dan fisik dapat menciptakan seorang atlet dengan pencapaian prestasi yang maksimal pada suatu perlombaan. atlet berfokus hanya pada kemampuan fisiknya tanpa memperhatikan kesiapan mental tidak menghasilkan prestasi yang maksimal. Oleh sebab itu kekuatan mental serta control dari emosi diperlukan bagi seorang atlet dalam mengatasi tingkat kecemasan yang terjadi sebelum ataupun sesudah pertandingan.

Atlet dayung yang telah lama berlatih dan memiliki pengalaman bertanding akan mengalami peningkatan prestasi karir olahraganya. Ada kondisi dimana atlet akan bermain dengan kondisi performa puncak (*Peak Performance*) di setiap pertandingan.

Peak Performance adalah pengelolaan diri dalam mengolah potensi yang dimiliki oleh seorang atlet yang bertujuan untuk melakukan aktivitas fisik secara lebih optimal, kreatif, efisien sehingga dapat tampil lebih optimal (Hidayat, 2015). Kondisi puncak performa akan hadir pada seorang atlet yang tidak hadir setiap saat tetapi memerlukan perlakuan khusus seperti latihan yang rutin dan optimal agar penampilan seorang atlet dapat menghasilkan hasil terbaik dari gaya bermainnya.

(Schneider, K.J., Bugental, J.F.T., & Pierson, 2001) berpendapat Penampilan puncak merupakan keadaan terbaik disaat saat otot serta pikiran dapat bekerja bersama-sama dan optimal. Dapat diartikan seorang atlet jika sedang berada di kondisi *Peak Performance* disaat seorang atlet tersebut mengondisikan tubuhnya dapat bergerak sesuai dengan keinginannya agar apapun yang dilakukan akan lebih optimal dan efisien. Kondisi *Peak Performance* berperan cukup penting bagi atlet dikarenakan kondisi atlet yang telah mencapai penampilan puncaknya pada suatu pertandingan akan bermain secara maksimal dan optimal sesuai yang diinginkan.

Tujuan dari sebuah pembinaan dan pelatihan bagi atlet bertujuan agar atlet dapat menggunakan potensi terbaiknya saat bertanding (Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P. dan Soekasah, 1996). Atlet yang sudah berlatih keras dan maksimal dan memiliki kesiapan yang baik dan cukup. Meskipun sebuah pencapaian kesuksesan adalah *relative* bagi tiap individu, namun usaha seperti halnya berlatih adalah salah satu bagian dalam upaya meningkatkan kesuksesan dalam bertanding (Utama, 2015).

Faktor Psikologis dapat menentukan baik atau buruknya dari penampilan seorang atlet Menurut Alderman dalam (Herman, 2011). Seorang atlet dayung untuk mencapai prestasi yang maksimal membutuhkan kesiapan faktor psikologis pada saat bertanding yang terfokuskan kepada tingkat kecemasan. Terdapat dua hal yang dapat menjadikan atlet mengalami kondisi kecemasan pada pertandingan antara lain: Faktor dalam diri sendiri atlet (Internal), dan faktor dari luar atlet (Eksternal). Menurut (Edyta Eka, Yoyon, 2013) Faktor Eksternal dapat diartikan faktor ini berasal dari luar dari atlet berupa lawan, penonton, lingkungan. Sedangkan faktor internal adalah hal hal yang bersumber dari diri sendiri seperti kecemasan, motivasi, emosi, intelegensi. Semua permasalahan tersebut adalah penyebab seorang atlet mengalami kegagalan untuk

mencapai kondisi terbaiknya, melihat permasalahan di atas pada kesempatan ini peneliti akan meneliti pada suatu permasalahan pada faktor dalam diri atlet (Internal) kecemasan.

Seorang atlet yang sedang dalam kondisi perasaan cemas pertandingan menyebabkan berkurangnya pada tingkat *focus* dalam pertandingan (Husdarta H, J., 2010). kondisi tersebut menjadi faktor pendukung pada penelitian (Edyta Eka, Yoyon, 2013) berjudul “ Dampak Kecemasan Pada Atlet basket sebelum bertanding” yang menyimpulkan jika kecemasan bertanding yang dialami pada atlet bola basket sebelum bertanding disebabkan oleh kurangnya konsentrasi dan perhatian yang dipengaruhi oleh gejala-gejala psikis lainnya. Sementara pada gejala fisik muncul disebabkan pengaruh dari gejala psikis atlet yang menyebabkan terjadinya perasaan cemas pada saat bertanding sehingga atlet tidak dapat menampilkan penampilan terbaiknya.

Dengan banyaknya olahraga yang dipertandingkan dalam turnamen pada skala nasional hingga internasional di setiap daerah hingga wilayah, pada salah satunya olahraga dayung. Di wilayah Jawa timur di kota Surabaya memiliki berbagai club dayung salah satunya Barbossa Paddle Club yang berdiri pada tahun 2016. Banyak sekali atlet yang lahir dan tumbuh di club ini mulai dari atlet Kayak, Kano, Perahu naga, dan Rowing yang telah menjadi atlet kota/kabupaten sampai nasional. Club ini berfokuskan pada program pembinaan atlet usia muda hingga dewasa yang mempunyai target dalam proses peningkatan prestasi.

Menurut hasil wawancara yang dilakukan dengan ketua pelatih Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia (PODSI) sekaligus Pemilik dari Barbossa Paddle Club pada tanggal 11 Januari 2022, mendapatkan hasil bahwa Atlet dayungnya mengalami sebuah penurunan performa di belakangan ini. Hal ini terjadi dikarenakan pada atlet memiliki keraguan atau kecemasan yang selama 2 tahun terakhir ini mereka tidak mengikuti pertandingan sama sekali. Hal ini menyebabkan timbulnya rasa kecemasan pada atlet yang dapat berpengaruh pada performa atlet sebelum bertanding di kejuaraan kedepannya.

Kecemasan memiliki berpengaruh pada kondisi mental maupun fisik seorang atlet yang seperti Mulut Kering, telapak tangan berkeriput, denyut jantung meningkat, yang dan Kondisi kaku pada otot-otot Pundak dan leher (Gunarsa, 2008).

Kecemasan yang terjadi pada atlet akan berpengaruh pada penampilannya saat bertanding. Kondisi cemas akan perasaan pesimis menjadikan sebuah beban pikiran apabila kondisi ini tidak dapat ditangani sebelum pertandingan (Faturachman, 2016). Pada fase Latihan atlet pun merasa kurang maksimal jika mengalami kondisi cemas yang menjadikan tekanan tersendiri bagi atlet.

Penelitian berjudul "Hubungan tingkat kecemasan terhadap *performance* atlet dayung *Traditional Boat Race*" oleh (Supriyatni et al., 2020). menghasilkan terdapat pengaruh pada kecemasan bertanding terhadap *Peak Performance* (koefisien regresi bernilai -0,688 dan signifikansi bernilai 0,003). Hasil diatas dapat diartikan jika penurunan tingkat *Peak Performance* dikarenakan pengaruh tingkat kecemasan bertanding yang tinggi. Pengaruh kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *Peak Performance* sebesar 47,4% sedangkan 52,7% dipengaruhi oleh faktor lain, berarti pengaruh kecemasan terhadap *Peak Performance* terbilang cukup tinggi. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan bertanding mempengaruhi *Peak Performance* seorang atlet sejalan dengan pendapat dari (Wismanadi, 2017) yang mengungkapkan jika kondisi saat bertanding akan menyebabkan tekanan psikologis bertambah, sehingga tingkat fokus pada atlet berkurang saat bertanding. Dapat diartikan penampilan dari atlet dikatakan menurun, maka tingkat performanya tidak optimal dan berpengaruh pada penurunan pada prestasi. Hal ini perlu dipersiapkan sebelum bertanding pada faktor-faktor yang memiliki pengaruh yaitu kondisi fisik atlet, kondisi mental, taktik, teknik yang telah dilatih dengan optimal serta persiapan saat berlatih dan sebelum pertandingan, persiapan tersebut akansia-sia apabila seorang atlet belum dapat mengontrol perasaan cemasnya.

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan terhadap *Peak Performance* atlet dayung *Canoeing*. Maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap *Peak Performance* Atlet Dayung *Canoeing*".

METODE

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif menggunakan Uji Korelasi (Arikunto, 2010). Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu: Kecemasan, dan performa atlet dayung *canoeing*.

Populasi pada penelitian ini adalah atlet dayung Barbossa Paddle Club yang berjumlah 20 Orang (12 Putra dan 8 Putri). Penggunaan sampel menggunakan teknis proporsional sampling dengan 10 orang atlet dayung yang aktif dalam berlatih di masa Pandemi. Penelitian ini dilaksanakan di Sungai Rolag, Surabaya pada Januari 2022.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan seperangkat pertanyaan Skala tertutup tentang kecemasan bertanding (Amir, 2013) dan skala tertutup tentang *Peak Performance* (Garfield dan Benent, Satiadarma, 2000).

Responden akan memilih item-item yang telah disusun berupa pertanyaan. Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), tidak Sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Jenis pernyataan adalah pernyataan positif dan negatif dan pada bobot jawaban sangat sesuai bernilai 4, sesuai bernilai 3, tidak sesuai bernilai 2, dan sangat tidak sesuai bernilai 1, begitu juga sebaliknya jika pernyataan adalah negatif (Sugiyono, 2017).

Teknik analisis data, data yang diperoleh dan menggunakan analisis korelasi product moment untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel kecemasan terhadap performa atlet dayung *canoeing*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada proses pengambilan data dapat dipaparkan serta dijelaskan keseluruhan data yang diperoleh dengan penelitian yang telah peneliti lakukan. Data pada penelitian ini berasal dari pengisian angket Kecemasan dan Angket Skala *Peak Performance* Atlet Dayung *Canoeing*. Data yang telah diperoleh dalam penelitian ini terdapat rangkaian dua variabel yaitu kecemasan, dan performa atlet dayung *canoeing*. Dan Atlet Dayung Barbossa Paddle Club merupakan sampel pada penelitian yang telah ditentukan selama penelitian.

Tabel 1 Data Kecemasan Atlet Dayung Canoeing

Aspek-Aspek Kecemasan	Frekuensi			Persentase		
	T	S	R	T	S	R
Gejala Fisik	3	5	2	30%	50%	20%

Gejala Psikis	1	7	2	10%	70%	20%
---------------	---	---	---	-----	-----	-----

Pada data tabel 1 menunjukkan data kecemasan atlet dayung *canoeing* berada pada kategori sedang.

Tabel 2 Data Peak Performance Atlet Dayung Canoeing

Aspek Peak Performance	Frekuensi			Persentase		
	R	S	T	R	S	T
Mental Rileks	3	4	3	30%	40%	30%
Fisik Rileks	2	5	3	20%	50%	30%
Optimis	2	6	2	20%	60%	20%
Terpusat	2	6	2	20%	60%	20%
Berenergi	3	5	2	30%	50%	20%
Kesadaran	2	5	3	20%	50%	30%
Terkendali	2	6	2	20%	60%	20%
Terseludang	2	6	2	20%	60%	20%

Pada data table 2 pada data hasil penelitian yaitu pada hasil total nilai dalam data Peak Performa Atlet dayung *canoeing* yang berada pada kategori sedang.

Tabel 3 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan	.177	10	.200*	.887	10	.156
Performa	.154	10	.200*	.923	10	.379

Pada data tabel 3 menunjukan pada hasil uji normalitas diatas, diperoleh nilai signifikan *Shapiro-Wilk* yaitu pada variabel kecemasan sebesar 0,156 dan variabel performa sebesar 0,379. Angka sig *Shapiro-wilk* tersebut lebih tinggi disbanding dengan taraf signifikan 5% (0.05) atau sig>0,05. Hal tersebut memberikan gambaran bahwa data kedua variabel terdistribusi dengan normal.

Tabel 4 Uji Linearitas

ANOVA Table							
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Performa * Kecemasan	Between Groups	(Combined)	191.067	4	47.767	12.042	.009
		Linearity	154.669	1	154.669	38.992	.002
		Deviation from Linearity	36.398	3	12.133	3.059	.130
		Within Groups	19.833	5	3.967		
Total		210.900	9				

Pada data tabel 4 menunjukkan pada hasil uji linearitas berdasarkan nilai signifikan (Sig) dari output diatas, yang diperoleh nilai *Deviation from Linearity*, Sig. adalah 0,130 lebih besar dari 0,05.

Tabel 5 Uji Korelasi Product Moment

		Kecemasan	Performa
Kecemasan	Pearson Correlation	1	.856**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	10	10
Performa	Pearson Correlation	.856**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	10	10

Pada data tabel 5 menunjukkan hasil uji korelasi *product moment* pada dua variabel yaitu kecemasan, dan performa atlet dayung *canoeing*.

Berdasarkan table 5 uji korelasi product moment diatas, dapat diinterpretasikan dengan melihat pada ke-3 pedoman dasar pengambilan keputusan pada analisi korelasi bivariate pearson diatas yaitu.

- Berdasarkan nilai dari signifikansi Sig (2-tailed): Dari table *output* diatas dapat diketahui nilai Sig(2-tailed) pada kecemasan dan performa atlet dayung *canoeing* sebesar 0,002. Yang dapat diartikan terdapat sebuah hubungan (korelasi) yang signifikan antara variabel kecemasan dan performa atlet dayung *canoeing*.
- Berdasarkan nilai dari R Hitung (*Pearson Correlation*): dapat diketahui nilai dari r hitung digunakan pada menghubungkan kecemasan dan performa atlet dayung *canoeing* adalah 0.856, maka dapat disimpulkan jika hubungan (korelasi) antara variabel kecemasan dan performa atlet dayung *canoeing*. Dikarenakan r

hitung (Pearson Correlations) dalam analisis yang bernilai positif maka terdapat hubungan antara dua variabel tersebut yang bersifat positif atau dengan kata lain, semakin meningkatnya kecemasan terhadap performa atlet dayung *canoeing*.

- c) Berdasarkan nilai r hitung (*pearson correlations*) yaitu 0,856 yang didapati dari kriteria kekuatan hubungan adalah sangatlah kuat antara variabel kecemasan, dan performa atlet dayung *canoeing* yang memiliki hubungan yang kuat.

Pembahasan

Tingkat Kecemasan bertanding Atlet dayung *Canoeing*

Kecemasan bertanding merupakan kondisi dimana psikis atlet mengalami perasaan khawatir, tidak tenang, dan meningkatnya sistem energi saat bertanding

Pada penelitian yang didapatkan memperoleh hasil untuk menjawab dari beberapa rumusan masalah dan tujuan penelitian. Untuk membantu dalam menjelaskan telah dilakukan uji analisis deskriptif pada variabel Tingkat kecemasan bertanding sehingga dapat dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil analisis data menghasilkan jika sejumlah 20% dengan frekuensi 2 atlet dayung memiliki tingkat kecemasan bertanding tinggi, dan 50% dengan frekuensi 5 atlet dayung memiliki tingkat kecemasan bertanding sedang, dan 30% dengan frekuensi 3 atlet dayung memiliki tingkat kecemasan bertanding rendah.

Pada hasil analisis menunjukkan Tingkat Kecemasan bertanding Atlet Dayung *Canoeing* Barbossa Paddle Club Surabaya memiliki presentase 50% dengan frekuensi 5 atlet dayung yang mengalami tingkat kecemasan bertanding di kategori sedang. Menurut Townsend (dalam Ihdaniyati, 2008) dalam penjelasannya jika atlet berada pada tingkat kecemasan bertanding kategori sedang akan mengalami peningkatan pada pernafasan, dan detak jantung serta kurangnya konsentrasi menyebabkan emosi yang tidak stabil. Hasil data tingkat kecemasan bertanding pada atlet dayung *Canoeing* di kategori tinggi sejumlah 20% dengan frekuensi 2. Menurut (Nevid Jeffrey, Ratus Spencer, 2003) menjelaskan jika atlet mengalami tingkat kecemasan bertanding yang tinggi menyebabkan reaksi yang melambat, dan ketengan yang berlebih. Dan data tingkat kecemasan bertanding pada atlet dayung *Canoeing* di kategori

rendah sejumlah sejumlah 30% sebanyak 3 akan mengalami kondisi normal tanpa mengalami ketengan pada aktivitasnya sehari hari.

Tingkat *Peak Performance* Atlet Dayung *Canoeing*

Pada penelitian yang didapatkan memperoleh hasil untuk menjawab dari beberapa rumusan masalah dan tujuan penelitian. Untuk membantu dalam menjelaskan telah dilakukan uji analisis deskriptif pada variabel tingkat *Peak Performance* sehingga dapat dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil analisis data menghasilkan jika sejumlah 30% dengan frekuensi 3 atlet dayung memiliki tingkat *Peak Performance* tinggi, dan 40% dengan frekuensi 4 atlet dayung memiliki tingkat *Peak Performance* sedang, dan 30% dengan frekuensi 3 atlet dayung memiliki tingkat *Peak Performance* rendah.

Pada hasil data atlet dayung *Canoeing* yang memiliki tingkat *Peak Performance* pada kategori sedang dengan presentase 40% dengan frekuensi 4 atlet dayung. Samsul Kohar selaku pelatih dari tim dayung Barbossa Paddle Club Surabaya mengatakan dalam wawancaranya untuk mencapai *Peak Performance* pada setiap atlet perlu dilakukan Latihan fisik serta mental yang berimbang dan optimal sehingga atlet dapat bertanding secara maksimal. (hasil wawancara dengan pelatih Dayung *Canoeing* “Barbossa Paddle Club Surabaya” di Sungai Rolag, Gunung Sari Kota Surabaya tanggal 11 Januari 2022).

Pada hasil data atlet dayung *Canoeing* yang memiliki tingkat *Peak Performance* pada kategori rendah dengan presentase 30% dengan frekuensi 3 atlet dayung. Dari data diatas selaras dengan penelitian Eklund dalam satiadarma yang mengatakan kondisi atlet akan meningkat jika atlet terjaga konsentrasinya serta melalui program Latihan mental yang disajikan pelatih menjadikan energi positif yang meningkat pada atlet serta menurunnya energi negative (Satiadarma, 2000).

Hubungan Tingkat Kecemasan bertanding terhadap *Performance* Atlet Dayung *Canoeing*

Hasil pada penelitian ini menunjukkan jika hubungan tingkat kecemasan terhadap performa atlet dayung *Canoeing* pada atlet dayung *Canoeing* Barbossa Paddle Club menghasilkan nilai dari table $r = 0,856$. Tingkat hubungan kecemasan dan performa atlet dayung *Canoeing* memiliki hubungan yang kuat bagi atlet dalam hal mengatasi kecemasan permasalahan baik pada kecemasan dan performa atlet.

Menurut (Maksum, 2007) menjelaskan jika terdapat dampak kegiatan yang memiliki beberapa dimensi psikologi, salah satu yang berkaitan adalah kepercayaan diri, dan kecemasan. Menurut (Gunarsa, 2008) menjelaskan bahwa kecemasan melalui performa atlet menjadi dua hal, yaitu : Fisik (mudah berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, otot merasa kaku, serta pernapasan yang tidak teratur) dan psikologis. Hasil Penelitian tersebut senada dengan pernyataan (Faturachman, 2016) yang menjelaskan jika dampak kecemasan pada factor fisik dan psikologis atlet. Seorang atlet dengan mental yang baik berkemungkinan memiliki kesiapan dalam menghadapi suatu perlombaan dan kejuaraan.

Hasil Uji Statistik dapat dinilai dengan hasil Uji Korelasi *product moment* sebesar Sig(2-tailed) antara kecemasan dan performa atlet dayung sebesar 0,856. Berdasarkan pada nilai r hitung antara kecemasan dan performa atlet dayung *Canoeing* sebesar $0,856 > r$ table 0,632. Peneliti berkesimpulan jika terdapat hubungan tingkat kecemasan terhadap performa atlet dayung *Canoeing*.

Dengan adanya persiapan kondisi psikologis akan sangat berpengaruh pada performa saat berlatih maupun bertanding. Factor kecemasan adalah hal utama bagi seorang pelatih dalam melatih performa agar seorang atlet tidak mengalami kemunduran dalam factor psikologi yang beresiko pada perubahan performa atlet saat berlatih maupun bertanding. (Faturachman, 2016) mengatakan factor terpenting adalah sebuah mental yang stabil dengan kesiapan dalam meraih prestasi. Hal itu diucapkan karenanya terdapat factor kondisi psikologi atlet yang memungkinkan atlet memiliki kesiapan dalam bertanding. (Faturachman, 2016) Mengatakan Jika kepercayaan diri dan kecemasan adalah factor psikologi yang biasa dan seorang atlet dapat melakukan meditasi, konsultasi kepada pelatih, dan atau melakukan rileksasi dengan mendengarkan music agar merasa tenang pada pikiran sebelum bertanding.

Kecemasan akan muncul dikondisi tertentu, yang dimana tipe general dari 7 penekannya jika fenomena berbicara didepan umum berpusat pada seorang pembicara. Konteks yang sering ditemui adalah berbicara di depan orang banyak pada bertanding maupun perlombaan.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dapat disimpulkan jika terdapat hubungan yang kuat antara kecemasan dan performa atlet dayung *Canoeing* yang apabila tingkat kecemasan

meningkat maka nilai dari performa dayung akan menurun begitu juga sebaliknya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, persentase dan frekuensi Kecemasan Bertanding atlet dayung dari jumlah total keseluruhan sampel 10 atlet, yaitu : 20% atlet tergolong dalam kategori tingkat Kecemasan Bertanding tinggi, 50% atlet tergolong dalam kategori tingkat sedang dan atlet yang berada pada kategori tingkat Kecemasan Bertanding rendah, dengan persentase 30%.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa, persentase dan frekuensi *Peak Performance* atlet bola basket dari jumlah total keseluruhan sampel 10 atlet, yaitu : 30% atlet tergolong dalam kategori tingkat *Peak Performance* tinggi, 40% atlet tergolong dalam kategori tingkat *Peak Performance* sedang dan atlet yang berada pada kategori tingkat *Peak Performance* rendah, dengan persentase 30%.

Berdasarkan hasil penelitian pada hubungan variable bebas terhadap variable terikat terdapat hubungan antara *Peak Performance* dengan kecemasan bertanding. Hubungan antara kedua variable senilai 0,856, hal ini dapat dikategorikan melihat kategorisasi pada nilai r bahwa tingkat hubungan sangat kuat antara kecemasan bertanding terhadap *Peak Performance*.

Saran

Kepada peneliti yang akan melakukan penelitian kembali pada atlet dayung yang berkaitan tingkat kecemasan dan performa atlet dayung *canoeing* untuk bisa meningkatkan pengolahan data melalui penambahan dari jumlah sampel agar dapat mengetahui dengan jelas pengaruh tingkat kecemasan terhadap performa atlet dayung *canoeing*.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian* (R. Cipta (ed.)).
- Dr. Asmuddin, S.Pd., M. P. (2016). *PARADIGMA OLAHRAGA DAYUNG INDONESIA* (M. H. : Agus Supriatna, S.S. (ed.); 1st ed., Issue July). UD. Al-Hasanah.
- Edyta Eka, Yoyon, A. (2013). *Dampak Kecemasan*

- Bertanding Pada Atlet Bola Basket Sebelum bertanding (Studi Kasus di Klub Bima Sakti Malang).*
- Faturochman, M. (2016). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *Educacion*, 1, 73.
- Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P. dan Soekasah, M. H. R. (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*.
- Gunarsa, S. . (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. 65–67.
- Henri. (2018). The Biomechanics of Dragon Boat Paddling. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Herman. (2011). Psikologi Olahraga. *ILARA*, 1, 1–7.
- Hidayat, Z. (2015). Hubungan Self-Efficacy dengan Peak Performance pada Atlet Sepakbola Sekolah Sepakbola (SSB) Yapora Pratama U-15 dan U-17 Pekanbaru. *Skripsi*.
- Husdarta H, J., S. (2010). *Psikologi Olahraga*. 70–80.
- Kemenpora. (2005). *Sistem Perundang- Undangan Keolahragaan Nasional*.
- Maksum, A. (2007). Kualitas Pribadi Atlet: Kunci Keberhasilan Meraih Prestasi Tinggi. *Indonesian Psychological Journal*, 2, 108–115.
- Nevid Jeffrey, Rathus Spencer, D. (2003). Psikologi Abnormal. *Erlangga Jakarta*.
- Satiadarma, M. P. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. *Pustaka Sinar Harapan*, 159–165.
- Schneider, K.J., Bugental, J.F.T., & Pierson, J. . (2001). *Defining Moments of Self-Actualization: Peak Performance and Peak Experience*. *Handbook of Humanistic Psychology*. 3, 33.
- Setyobroto. (2002). *Olahraga Prestasi*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Alfabeta).
- Supriyatni, D., Rizal, R. M., & Rasyad, R. M. (2020). Hubungan tingkat kecemasan terhadap performance atlet dayung Traditional Boat Race (TBR). *Jpoe*, 2(1), 127–134.
- Utama, A. (2015). *Hubungan antara Kecemasan dan Peak Performance Atlet Kejuaraan Nasional UGM Futsal Championship*. *Skripsi. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Syarif Hidayatullah*.
- Wismanadi, H. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Tim Bolabasket Putra Kota Surabaya Dalam Persiapan Pekan Olahraga Provinsi Iv Di Kota Madiun. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 25. <https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p25-26>
- Zainuddin, M. (2016). *Evaluasi Penerapan Program Pembinaan DAYUNG*.