

ANALISIS KECEMASAN PADA ATLET DALAM OLAHRAGA RENANG

Dwi Adiarmyartobi Selpamira

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya
dwiselpamira16060484076@mhs.unesa.ac.id

Joesoef Roepajadi

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

Abstrak

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional seseorang yang merasa tertekan dengan ada atau tidaknya sebab yang jelas hingga berpengaruh pada kondisi fisik. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengkaji secara lebih lanjut mengenai kecemasan pada atlet renang. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif dengan metode yang digunakan berupa literature review. Artikel Jurnal yang digunakan sebanyak 10 dengan rincian 5 jurnal nasional dan 5 jurnal internasional. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami oleh atlet renang sering kali terjadi baik sebelum dan selama pertandingan. Proses latihan yang monoton dapat membuat para atlet merasa bosan bahkan kurang nyaman sehingga dapat berimbas pada performa dan prestasi para atlet. Kecemasan pada seorang atlet renang sebelum pertandingan, dapat pula mempengaruhi konsentrasi. Kecemasan yang dialami oleh seorang atlet dapat dipengaruhi salah satunya oleh efikasi diri. Kecemasan cenderung lebih banyak dialami oleh atlet renang perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih mudah mendapat pengaruh baik dari dalam maupun luar. Kecemasan pada seorang atlet penting untuk selalu diperhatikan. Tidak hanya oleh diri atlet itu sendiri namun juga oleh sang pelatih. Pengelolaan kondisi psikis dan mental atlet dapat dilakukan dengan pemberian program-program yang mendukung. Program pelatihan-pelatihan yang diberikan kepada atlet renang sebelum pertandingan selain mampu mengurangi kecemasan, dapat pula memberikan manfaat seperti meningkatkan kemampuan dan keterampilan dari seorang atlet.

Kata Kunci: Kecemasan, atlet, olahraga renang

Abstract

Anxiety is an emotional condition of a person who feels depressed with the presence or absence of a clear cause to affect the physical condition. This study was conducted with the aim of studying further about anxiety in swimming athletes. This research is included in the type of qualitative research with the method used is the literature review. The journal articles used were 10 with details of 5 national journals and 5 international journals. The results of this study indicate that the anxiety experienced by swimming athletes often occurs both before and during the match. The monotonous training process can make athletes feel bored and even less comfortable so that it can have an impact on the performance and achievements of the athletes. Anxiety in a swimming athlete before a match, can also affect concentration. Anxiety experienced by an athlete can be influenced one of them by self-efficacy. Anxiety tends to be more experienced by female swimmers than men. This is because women are easier to get influence from both inside and outside. Anxiety in an athlete is important to always pay attention to. Not only by the athlete himself but also by the coach. Management of the athlete's psychological and mental condition can be done by providing supportive programs. The training programs given to swimming athletes before the match are not only able to reduce anxiety, but also provide benefits such as improving the abilities and skills of an athlete.

Keyword: anxiety, athlete, swimming

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 telah mengakibatkan banyak permasalahan dengan dampak pada setiap sektor, salah satunya pada bidang olahraga. Banyak event olahraga di tahun 2020 yang terpaksa ditunda pelaksanaannya hingga tahun 2021. Event yang paling utama dalam hal ini yaitu Olimpiade Tokyo dan Piala Eropa, serta event multi-lokal dari Indonesia yaitu Pekan Olahraga Nasional Papua. Penyelenggaraan event-event tersebut dimulai dari juli hingga yang terbaru saat ini adalah PON Papua pada 20 Oktober – 2 November 2021 (Susanto, 2021). Salah satu cabang olahraga yang dilombakan yaitu renang dengan memperebutkan tujuh medali emas.

Menurut Budiningsih (2010), renang merupakan salah satu olahraga dengan menggerakkan badan di air, seperti menggunakan kaki dan tangan sehingga badan terapung dipermukaan air. Renang sebagai olahraga memerlukan waktu yang cukup lama untuk dapat beradaptasi, sehingga mampu untuk beraktivitas di darat dan di air. Berenang dapat pula dikatakan sebagai olahraga yang sangat baik bagi kesehatan tubuh karena hampir semua otot dan persendian bergerak ketika berenang. Olahraga renang yang dilakukan di kolam renang, danau, dan laut. Carlo dan Elizabeth (2009) menyatakan olahraga sebagai suatu aktivitas fisik anaerobik tubuh dengan gerakan berulang yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Demikian pula pada olahraga renang memiliki manfaat untuk membakar kalori dan baik untuk pertumbuhan tubuh seperti menambah tinggi badan.

Renang sebagai salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan baik secara nasional maupun internasional menjadikan orang-orang yang menekuninya untuk berusaha lebih keras. Hal ini dikarenakan pada dasarnya atlet renang diharapkan memiliki jasmani rohani yang sehat dan kuat. Harapan tersebut akan tercapai apabila seorang pelatih di klub atau tim dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Meskipun demikian, dalam olahraga khususnya renang bukan hanya sisi jasmani yang berpengaruh, melainkan juga faktor rohani seperti mental dan psikis atlet. Bila aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga akan terganggu, yang kemudian akan mengganggu keterampilan motorik pada atlet. Faktor psikis inilah yang banyak diabaikan oleh atlet bahkan juga pelatihnya. Menurut Ardianto (2013) kunci keberhasilan klub atau tim adalah faktor psikis. Salah satu gejala psikis yang dapat terjadi pada atlet renang yaitu rasa cemas.

Kecemasan merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasa tertekan dengan ada atau tidaknya sebab yang dapat dimengerti (Kesuma & Jannah, 2015).

Kecemasan dapat menimbulkan kegelisahan dengan gangguan sistem syaraf otonom dan seringkali disertai rasa mual. Kecemasan juga dapat dikatakan sebagai perasaan yang tidak berdaya, tidak aman tanpa suatu sebab yang jelas, dan perasaan yang samar-samar (Gunarsa, 2008). Kecemasan seringkali dicirikan sebagai perasaan negatif dengan ciri gelisah, gugup, dan takut pada sesuatu yang akan atau tengah terjadi (Weinberg & Gould, 2007). Berdasarkan beberapa definisi dari kecemasan yang dikemukakan oleh para tokoh di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu kondisi emosional seseorang merasa tertekan dengan ada atau tidaknya sebab yang jelas hingga berpengaruh pada kondisi fisik.

Perasaan negatif yang muncul akibat kecemasan juga dirasakan oleh atlet pada saat latihan, persiapan pertandingan, bahkan pada saat pertandingan tengah berlangsung. Kecemasan yang dialami oleh atlet selama pertandingan dapat diakibatkan oleh tekanan emosi yang berlebihan. Hal ini dapat menyebabkan terganggunya proses pertandingan sehingga mampu mempengaruhi performance hingga prestasi yang dihasilkan. Oleh karena itulah kecemasan pada atlet perlu menjadi fokus yang penting. Permasalahan ini bukan hanya bagi atlet namun juga bagi pelatihnya karena jika tidak diperhatikan lebih lanjut maka kecemasan dapat mengganggu proses pertandingan, bahkan ketika masih dalam proses latihan.

Kecemasan dapat dibagi menjadi dua, diantaranya yaitu state anxiety dan trait anxiety (Jannah, 2016). Pertama, kecemasan yang berupa state anxiety dapat dikatakan sebagai suatu kecemasan yang terjadi karena adanya respon seseorang di situasi tertentu. State anxiety atau kecemasan dalam suatu keadaan ini dapat berupa emosi yang muncul secara tiba-tiba. Hal ini ditunjukkan dalam bentuk ketegangan dan ketakutan yang disertai dengan tanda perubahan fisiologis tertentu, kecemasan dalam suatu keadaan ini bersifat sementara, yaitu ketika seseorang dihadapkan pada suatu permasalahan sehingga muncul rasa takut, gelisah, dan khawatir. Kecemasan dalam bentuk state anxiety ini dapat muncul misalnya ketika pertandingan akan dimulai atau beberapa saat menjelang waktu pertandingan. Kecemasan yang kedua yaitu trait anxiety dimana kecemasan dapat dikatakan sebagai bagian dari kepribadian. Hal ini ditunjukkan melalui kecenderungan individu dalam menunjukkan perilaku atau disposisi dari pengaruh perilaku tersebut. Trait anxiety sering kali disebut sebagai kecemasan yang berasal dari sifat, artinya pembawaan diri seseorang memiliki peran yang penting dalam memunculkan suatu kecemasan. Salah satu wujud dari kecemasan ini adalah ketika seorang atlet yang memiliki

sifat mudah cemas pada setiap hal, maka ia akan sering mengalami kecemasan bahkan ketika dalam pertandingan.

Smith (2006) menyebutkan kecemasan dapat dibedakan menjadi somatic, worry, dan concentration disruption. setiap kecemasan ini sangat mempengaruhi performa atlet dalam perlombaan. kecemasan yang pertama yaitu somatic, berupa unsur fisiologis yang terkait dengan gairah otonom, gejala negatif seperti perasaan yang gugup, tekanan darah tinggi, tenggorokan kering, ketegangan otot, denyut jantung yang cepat, dan telapak tangan berkeringat. Somatic ini mampu mengindikasikan kecemasan seseorang dalam mempengaruhi perubahan fisiologis pada atlet. Hal ini seringkali ditandai dengan gejala pada bagian perut dan otot. Kecemasan yang kedua yaitu worry, dimana sering ditandai dengan adanya pikiran negatif yang secara otomatis mampu menimbulkan kekhawatiran mengenai performance dan konsekuensi yang buruk. Kecemasan ketiga berupa concentration disruption, yang berisi indikasi kesulitan seseorang dalam fokus pada isyarat suatu tugas tertentu. Kecemasan dalam worry dan concentration disruption termasuk dalam bagian kognitif yang merupakan komponen mental. Hal ini dicirikan oleh harapan negatif tentang kesuksesan atau evaluasi diri, pembicaraan diri negatif, kekhawatiran tentang kinerja, gambaran kegagalan, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan perhatian yang terganggu.

Kecemasan yang terjadi pada seseorang dapat diketahui berdasarkan gejala-gejala yang dimunculkannya. Gejala ini dapat menjadi indikator penting dalam menentukan kecemasan yang dialami oleh seseorang, termasuk pada atlet. Menurut Gunarsa (2008) gejala tersebut dapat dibedakan menjadi dua yaitu secara fisik dan psikis. Gejala kecemasan secara fisik dapat dikatakan karenanya adanya perubahan dari aktivitas fisiologis. gejala ini meliputi perubahan yang drastis pada perilaku, gelisah, tidak tenang, sulit tidur, peregangannya pada otot-otot pundak, leher, perut, irama pernafasan yang berubah, dan terakhir kontraksi otot setempat seperti pada dagu, sekitar mata, dan rahang. gejala kecemasan secara psikis yaitu gejala pada kecemasan yang dilihat berdasarkan perubahan psikis seseorang. Hal ini diantaranya yaitu adanya gangguan pada perhatian dan konsentrasi, emosi yang berubah-ubah, rasa percaya diri yang menurun, munculnya obsesi dan motivasi yang berlebihan. Kecemasan yang terjadi di bidang olahraga, terutama pada atlet telah dijelaskan dalam beberapa penelitian-penelitian. Verawati (2015) dalam penelitiannya memberikan hasil bahwa kecemasan dapat mempengaruhi setiap aspek pada atlet baik secara positif

maupun negatif. Kecemasan secara negatif dapat menjadikan seorang atlet kurang mampu mengontrol diri sehingga dapat merugikan diri sendiri dan pihak yang lainnya. Hal ini dikarenakan prestasinya yang menjadi kurang optimal. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Rohmansyah (2017) yang menyebutkan bahwa kecemasan dalam olahraga dapat diketahui berdasarkan gejala yang muncul. Pengukuran dari kecemasan dapat diukur menggunakan CSAI-2 dan SCAT. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan memiliki kecenderungan negatif dimana kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan penampilan pada atlet. Sebaliknya, kecemasan pada atlet yang mampu dikontrol dapat menjadikan penampilannya meningkat. Kedua penelitian yang telah disebutkan memiliki kesamaan di samping berdasarkan hasil yang diperoleh, pun metode yang digunakan yaitu menggunakan kajian literatur mengenai kecemasan terutama dalam bidang olahraga. Kedua penelitian tersebut memiliki kekurangan dimana tidak memiliki spesifikasi atlet yang dibahas.

Penelitian lain mengenai kecemasan dalam bidang olahraga juga dilakukan oleh Sari dan Ismalasari (2017) yang secara spesifik meneliti kecemasan pada atlet karate Puslatcab Surabaya. Penelitian yang menggunakan metode kualitatif studi kasus ini memberikan hasil bahwa tingkat kecemasan cenderung meningkat 37% dari sebelum ke sesudah pertandingan. Hal ini demikian karena adanya faktor intrinsik berupa perasaan untuk tidak memberikan yang terbaik kepada pihak-pihak yang terkait. Penelitian mengenai kecemasan yang selanjutnya dilakukan pada atlet futsal putra Kota Kediri (Widodo & Pudjijuniarto, 2019). Hasil yang diperoleh berupa tingkat kecemasan pada pemain futsal yang secara keseluruhan termasuk dalam kategori rendah. Hal ini dikarenakan para pemain futsal yang mampu dalam mengendalikan permainan dengan menerapkan strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan selama latihan. Penelitian selanjutnya juga dilakukan pada atlet PON Aceh untuk mengkaji mengenai kecemasan (Maulana & Khairani, 2017). Metode penelitian yang digunakan merupakan kuantitatif dalam jenis kausal komparatif. Subjek penelitian dalam penelitian ini sebanyak 60 atlet dengan 30 atlet dari aktivitas olahraga body contact dan 30 atlet dari aktivitas olahraga non body contact. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu tidak adanya perbedaan tingkat kecemasan antar atlet yang ditinjau dari jenis aktivitas olahraganya.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dipaparkan, maka dapat diketahui masih terdapat sedikit penelitian yang mengkaji secara lebih mendalam

mengenai kecemasan dengan lebih spesifik pada atlet tertentu. Hal ini yang menjadikan dasar bagi penelitian kali ini untuk lebih memberikan fokus pada analisa kecemasan yang dialami oleh atlet renang. Melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai kecemasan yang dialami oleh atlet renang, sehingga hasil yang diperoleh mampu dijadikan dasar untuk menentukan intervensi yang tepat dalam mengatasi kecemasan. Harapan dari penelitian ini juga mampu menjadi kajian literatur bagi penelitian yang berkaitan dengan kecemasan, terutama pada atlet renang.

METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kualitatif dengan metode yang digunakan berupa literature review. Data yang dihasilkan dalam penelitian ini berupa data deskriptif yang berupa tulisan dan penjelasan mengenai fokus penelitian (Moleong, 2021). Metode literature review sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk memberikan gambaran mengenai kecemasan yang dialami oleh atlet renang. Hal ini dapat dicapai melalui analisis pada artikel-artikel terdahulu yang relevan dengan fokus dalam penelitian ini yaitu mengenai kecemasan yang dialami oleh atlet renang. Secara umum, Literature review memiliki dua aspek kunci yaitu dapat memperoleh ringkasan mengenai hasil penelitian terdahulu dan membuat kesimpulan mengenai tingkat akurat serta lengkapnya informasi yang diperoleh (Knopf, 2006). Melalui metode ini seorang peneliti harus mampu dalam memberikan penilaian mengenai sesuatu yang benar, salah, meyakinkan, dan tidak meyakinkan, serta informasi yang kurang atau hilang dari penelitian terdahulu. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa metode literature review tidak hanya berisi penulisan ringkasan tetapi juga mengambil fokus dari keseluruhan informasi yang diperoleh dalam penelitian terdahulu.

Penelitian ini memiliki fokus pada kecemasan yang dialami oleh atlet renang. Proses literature review

yang digunakan diawali dengan mencari artikel jurnal yang relevan dan terakreditasi serta dipublikasikan dalam kurun waktu 10 tahun terakhir yaitu pada tahun 2011 hingga tahun 2021. Keyword atau kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel jurnal yaitu kecemasan, atlet renang, dan kecemasan pada atlet. Artikel Jurnal yang digunakan sebanyak 10 dengan rincian 5 jurnal nasional dan 5 jurnal internasional. Data artikel jurnal yang digunakan dalam penelitian ini merupakan sumber data sekunder (Moleong, 2021) yang diperoleh melalui search engine berupa google scholar, science direct, emerald insight, dan research gate.

Proses pelaksanaan literature review dilakukan dengan membuat matriks sintesis dalam bentuk tabel, yang terdiri dari beberapa kolom review dari masing-masing artikel jurnal (Rahayu, Syafril, Wekke, & Erlinda, 2019). Komponen penting yang harus ada dalam tabel review diantaranya rujukan artikel, metode dan subjek penelitian, serta hasil yang diperoleh dari penelitian. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan batasan mengenai pembahasan dari penelitian, sehingga tidak meluas di luar fokus penelitian. Sintesis pada tabel review dilakukan dengan kritis dan teliti, dengan begitu informasi yang diperoleh dapat tepat sasaran dan sesuai dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Literature review pada penelitian ini diawali dengan matriks sintesis dalam bentuk tabel. Artikel jurnal yang telah ditemukan oleh peneliti kemudian di review dengan fokus yang telah ditentukan berupa kecemasan pada atlet renang. Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional seseorang yang merasa tertekan dengan ada atau tidaknya sebab yang jelas hingga berpengaruh pada kondisi fisik. Berikut merupakan tabel hasil matriks sintesis pada 10 artikel jurnal yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Data Hasil Penelitian

No	Rujukan Artikel	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Fortes, Lira, Lima, Almeida, dan Ferreira (2016).	Penelitian eksperimen yang dilaksanakan pada semester II tahun 2014 dengan subjek sejumlah 35 atlet renang putra yang berusia 15 - 17 tahun..	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mental dengan tipe kognitif-umum dapat secara efektif dalam mengurangi kecemasan khususnya mengarah pada kecemasan kognitif dan somatik. Hasil peneltian ini juga menyebutkan bahwa pelatihan yang diberikan selama 8 minggu mampu meningkatkan kepercayaan diri atlet

			muda pada tingkat nasional. Atlet yang dimasukkan dalam penelitian ini yaitu atlet renang dalam kategori lomba 100m dan atau 200m.
2.	Fortes, da Costa, Paes, do Nascimento Júnior, Fiorese, dan Ferreira (2017).	Desain penelitian yang digunakan berupa quasi-eksperimen dengan subjek atlet renang sejumlah 68 (41 laki-laki dan 27 perempuan) yang berusia 15 hingga 16 tahun dan termasuk dalam kategori renang di nomor 400m gaya bebas dalam Brazilian Swimming Championship Juvenile.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang berupa kognitif dan somatik memiliki hubungan yang negatif dengan HRV (Heart Rate Variability) pada atlet renang. Hal ini diketahui berdasarkan hasil penelitian ini yang tidak mengungkapkan perbedaan signifikan secara statistik dalam IPS (International Point Score) antara atlet dengan kecemasan kompetitif rendah dan tinggi. Hasil lain dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa atlet renang dengan tingkat kecemasan kognitif dan atau somatik yang tinggi memiliki kecenderungan pada gangguan sistem saraf otonom yang lebih signifikan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini disarankan pula untuk memberikan intervensi psikologis (misalnya, citra atau biofeedback) kepada para atlet renang sebelum memasuki waktu kompetisi.
3.	Georgakaki dan Karakasidou (2017).	Penelitian menggunakan metode eksperimen yang berisi lima sesi pelatihan. Partisipan dari penelitian ini merupakan anggota Sport Nautical Club of Argiroupolis, sebuah klub renang di Athena yang terdiri dari 44 perenang (23 laki-laki dan 21 perempuan) dengan usia 18 hingga 25 tahun. Keseluruhan partisipan penelitian merupakan perenang yang memiliki pengalaman renang kompetitif dan belum pernah mengikuti pelatihan mengenai self talk.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada atlet renang dapat dikurangi dengan menggunakan program pelatihan self talk. Kecemasan yang dimaksudkan dalam penelitian ini berupa kecemasan kompetitif yang dapat menghasilkan keadaan secara afektif. Selain itu, pelatihan yang diberikan dengan fokus berupa self talk motivasional dapat memberikan peningkatan pada self compassion. Penelitian ini memberikan hasil bahwa kesejahteraan psikologis dan kesehatan mental atlet merupakan hal penting yang harus diperhatikan, tidak hanya oleh para atlet itu sendiri namun juga oleh para psikolog dan pelatih. Program pelatihan yang mendukung seperti pelatihan self talk motivasional serta pelatihan lainnya dapat dilakukan sehingga mampu meningkatkan komitmen hingga performance dari para atlet, termasuk atlet renang.
4.	Da Silva, Dos Santos, Meireles, Arriel, Marocolo, dan Chaves. (2019).	Metode penelitian berupa observasional, longitudinal dan kuantitatif dengan melakukan perbandingan berdasarkan jenis kelamin dan kategorisasi seperti childlike, Juvenil, dan Júnior. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 20	Hasil utama dalam penelitian ini berupa kecemasan pada periode kompetitif lebih banyak dirasakan oleh atlet renang perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, dalam hal kategorisasi skor kecemasan dalam state anxiety lebih banyak terjadi pada kategori juvenil. Penelitian ini juga memberikan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara perubahan

		atlet renang (13 laki-laki dan 7 perempuan) yang berusia 13 hingga 16 tahun.	skor kecemasan dengan kinerja atlet. Hal ini menunjukkan bahwa kinerja para atlet lebih stabil, meskipun sempat mengalami kecemasan.
5.	Silva, do Nascimento Júnior, Granja, Conde, dan de Melo, (2019).	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan data melalui kuesioner. Subjek penelitian yang digunakan yaitu 178 atlet renang dengan rincian 105 atlet laki-laki dan 73 atlet perempuan. Usia rata-rata dari subjek dalam penelitian ini yaitu 15 tahun dengan kategori atlet yang berada pada tingkat regional, nasional, dan internasional.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa atlet renang laki-laki memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dan kecemasan yang rendah dibandingkan dengan atlet renang perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa atlet renang laki-laki lebih menunjukkan kapasitasnya dalam menafsirkan konteks kompetitif sebagai tantangan yang harus dihadapi. Selain itu, penelitian ini juga memberikan hasil bahwa terdapat perbedaan dalam tingkat kecemasan secara kognitif, kompetitif, dan somatik. Selain itu, tingkat kompetisi renang juga menjadi salah satu faktor dari munculnya perbedaan kecemasan yang dialami oleh para atlet. Hasil dari penelitian ini turut memberikan kontribusi berupa rekomendasi intervensi yang harus diberikan kepada atlet renang berupa kontrol reaksi psikologis yang negatif sehingga mampu meningkatkan kepercayaan diri serta kinerjanya.
6.	Suharto. (2017)	Penelitian dilakukan dengan metode eksperimen melalui desain treatment by level 2x2. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 36 siswa SD Islam Al-Azhar di Kelapa Gading, Jakarta Utara.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada metode latihan baik berupa bagian maupun keseluruhan terhadap keterampilan renang siswa pada gaya punggung. Penelitian ini turut menunjukkan hasil berupa siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi merasa bahwa metode latihan bagian memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan keseluruhan, sehingga mampu meningkatkan keterampilan renang pada gaya punggung. Begitu sebaliknya, bagi siswa yang tingkat kecemasannya rendah, merasa bahwa metode latihan keseluruhan lebih baik dibandingkan metode latihan bagian.
7.	Rahmawati, dan Pratama. (2016)	Metode penelitian yang digunakan berupa kuantitatif korelasi dengan subjek yang berasal dari sampel acak sejumlah 30 atlet renang Petrokimia Gresik.	Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan tingkat konsentrasi atlet renang Petrokimia Gresik. Hal ini memberikan penjelasan lebih lanjut bahwa kecemasan atlet yang tinggi mampu memberikan peran yang lemah pada konsentrasi atlet, dengan kata lain semakin tinggi tingkat kecemasan atlet renang maka semakin rendah konsentrasi dalam diri atlet.

8.	Kusumadewi, Ghozali, Hastami, dan Wiyono. (2021)	Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik melalui pendekatan berupa cross sectional yang dilakukan di Pyramid Swimming Club Bogor. Subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sejumlah 40 atlet renang dengan usia 10 hingga 18 tahun dan memenuhi beberapa persyaratan yang telah ditentukan sebelumnya.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kecemasan dengan efikasi diri pada atlet renang. Hal ini memberikan penjelasan bahwa semakin tinggi kecemasan pada atlet renang maka semakin rendah efikasi diri pada atlet tersebut. Hubungan yang ditemukan pada penelitian ini antara kecemasan dan efikasi diri menunjukkan nilai yang rendah sehingga memberikan arti bahwa terdapat pengaruh dari internal dan eksternal pada atlet. Selain itu, dalam penelitian ini memperoleh hasil bahwa tingkat kecemasan atlet renang laki-laki cenderung lebih rendah dibandingkan dengan atlet renang perempuan. Hal ini dikarenakan perempuan lebih mudah mendapat pengaruh dari dalam maupun luar.
9.	Virginia, Wilson, dan Fathoni. (2020)	Metode penelitian ini termasuk dalam kuantitatif korelasional yang dilakukan melalui pengisian kuesioner. Subjek penelitian berupa 32 atlet dari klub renang Elite Swimming Club dengan data yang diambil selama lomba pada 26 hingga 30 Desember 2019.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang rendah antara kecemasan dan performa pada atlet renang. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan komponen penting yang harus diperhatikan sebagai salah satu pendukung performa atlet, termasuk pada atlet renang. pembinaan pada atlet sebelum pertandingan dapat dilakukan terutama yang berkaitan dengan psikologis atau psikis atlet sehingga mampu mengendalikan ketegangan dalam perlombaan. Rekomendasi pembinaan yang dapat diberikan berupa program latihan fisik, latihan renang, dan program terkait komponen psikis.
10.	Wiguna dan Budisetyani (2020)	Penelitian ini termasuk dalam metode penelitian kuantitatif dengan pengambilan data yang dilakukan melalui kuesioner. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 51 atlet renang (31 laki-laki dan 20 perempuan) dengan usia 14 hingga 24 tahun yang berasal dari beberapa klub renang seperti klub renang Elang Laut, Bayusuta, Jatayu, Telaga Biru, Tirta Ria, dan Tirta Harapan.	Hasil yang diperoleh dari penelitian ini berupa adanya peran dari efikasi diri dan goal setting pada atlet renang terhadap kecemasan dalam menghadapi lomba. Hal ini dapat memberikan penjelasan bahwa semakin tinggi efikasi diri dan goal setting maka semakin rendah kecemasan yang dialami oleh atlet renang. Selain itu, dalam penelitian ini menunjukkan pula bahwa jenis kelamin dan kelompok umur tidak memberikan pengaruh terhadap perbedaan tingkat kecemasan pada atlet renang.

Pembahasan

Berdasarkan matriks sintesis artikel jurnal dalam tabel diatas maka dapat diperoleh beberapa kajian lebih lanjut mengenai kecemasan, terutama yang dialami oleh atlet renang. Penelitian ini menyebutkan kecemasan sebagai suatu kondisi emosional seseorang

yang merasa tertekan dengan ada atau tidaknya sebab yang jelas hingga berpengaruh pada kondisi fisik. Kecemasan yang dialami oleh atlet renang seringkali terjadi baik sebelum dan selama pertandingan. Kecemasan yang terjadi sebelum pertandingan dapat disebabkan karena proses selama latihan dan kurang ada

program tambahan yang mendukung di dalamnya. Proses latihan yang monoton dapat membuat para atlet merasa bosan bahkan kurang nyaman sehingga dapat berimbas pada performa dan prestasi para atlet (Virginia, Wilson, & Fathoni, 2020). Performa atlet renang selama perlombaan dan prestasi yang dihasilkan merupakan hal utama serta penting untuk diperhatikan. Terlebih selama pertandingan, performa dari atlet menjadi sorotan utama tidak hanya bagi para pelatih, namun juga para penonton. Atlet dituntut untuk memberikan performa yang terbaik sehingga mampu memperoleh prestasi yang memuaskan. Hal ini yang menjadikan atlet dapat mengalami kecemasan sebelum pertandingan. Kecemasan pada seorang atlet renang sebelum pertandingan, dapat pula mempengaruhi konsentrasi. Hal ini dibuktikan dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati dan Pratama. (2016) dengan penjelasan bahwa semakin tinggi kecemasan seorang atlet maka semakin rendah konsentrasi selama pertandingan. Tingkat kecemasan yang dialami oleh setiap atlet berbeda-beda, tergantung faktor yang mempengaruhi di dalamnya. Hal ini pula yang berlaku pada konsentrasi atlet renang selama pertandingan. Atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi maka konsentrasinya menjadi rendah, begitu pula sebaliknya pada atlet yang tingkat kecemasan rendah maka konsentrasinya selama pertandingan menjadi tinggi. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan setiap hal yang mampu menjadikan atlet merasa cemas sebelum pertandingan.

Kecemasan yang dialami oleh seorang atlet dapat dipengaruhi salah satunya oleh efikasi diri (Wiguna & Budisetyani, 2020). Banyaknya tekanan yang diterima oleh atlet sebagai penyebab dari kecemasan baik secara langsung maupun tidak langsung membuat efikasi diri harus dapat berperan dengan baik. Seorang atlet yang memiliki efikasi diri yang baik maka dapat menyesuaikan kemampuan yang dimiliki dengan tekanan yang ia peroleh. Semakin tinggi efikasi diri seorang atlet, maka semakin rendah kecemasan yang ditimbulkannya. Hal ini lebih lanjut didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Kusumadewi, Ghozali, Hastami, dan Wiyono. (2021) di mana kecemasan memiliki hubungan negatif dengan efikasi diri pada atlet renang. Kecemasan yang dikaji dalam penelitian ini terdiri dari berbagai macam tingkatan, sehingga terdapat variasi di dalamnya. Banyak hal yang dapat menjadi faktor tersebut baik secara internal maupun eksternal dalam diri atlet. Selain itu, dalam penelitian ini menunjukkan pula hasil yang lebih dalam mengenai kecemasan pada atlet renang, dimana tingkat kecemasan

antara atlet renang laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan.

Kecemasan cenderung lebih banyak dialami oleh atlet renang perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih mudah mendapat pengaruh baik dari dalam maupun luar (Kusumadewi, Ghozali, Hastami, & Wiyono, 2021). Penyebab tingginya kecemasan dari dalam yang banyak dirasakan oleh atlet renang perempuan yaitu terdapat fluktuasi kadar estrogen dan progesteron yang lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki. Selain itu, perempuan cenderung mudah terpengaruhi oleh tekanan yang menjadi stressor. Hal ini menyebabkan perempuan menjadi lebih mudah emosional dan sensitif. Selain itu, kecemasan pada atlet perempuan menjadi lebih tinggi juga dikarenakan lingkungan dan stereotip negatif mengenai perempuan dalam bidang olahraga (Da Silva, Dos Santos, Meireles, Arriel, Marocolo, & Chaves, 2019). Peranan perempuan dalam pertandingan olahraga dirasa kurang mendapatkan dukungan dari lingkungan seperti orang tua, pelatih, dan pihak lainnya. Perbedaan tingkat kecemasan antara laki-laki dan perempuan juga disebabkan oleh tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Atlet renang laki-laki memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet renang perempuan, sehingga tingkat kecemasan dari perempuan cenderung lebih tinggi karena tingkat kepercayaan diri yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa atlet renang laki-laki lebih menunjukkan kapasitasnya dalam menafsirkan konteks kompetitif sebagai tantangan yang harus dihadapi.

Kecemasan pada seorang atlet penting untuk selalu diperhatikan. Tidak hanya oleh diri atlet itu sendiri namun juga oleh sang pelatih. Kondisi psikis dan mental yang baik pada seorang atlet mampu memberikan dampak yang positif pula seperti performa dan prestasi yang maksimal. Pengelolaan kondisi psikis dan mental atlet dapat dilakukan dengan pemberian program-program yang mendukung. Selain itu, pembinaan pada atlet sebelum pertandingan dapat dilakukan terutama yang berkaitan dengan psikologis atau psikis atlet sehingga mampu mengendalikan ketegangan dalam perlombaan. Rekomendasi pembinaan yang dapat diberikan berupa program latihan fisik, latihan renang, dan program terkait komponen psikis (Virginia, Wilson, & Fathoni, 2020)

Kecemasan pada atlet, terutama atlet renang dapat dikurangi dengan pemberian beberapa pelatihan. Salah satu diantaranya yaitu pelatihan mental dengan tipe kognitif-umum (Fortes, Lira, Lima, Almeida, & Ferreira, 2016). Pelatihan ini dapat secara efektif dalam mengurangi kecemasan khususnya mengarah pada

kecemasan kognitif dan somatik. Program pelatihan yang mendukung lainnya yaitu pelatihan self talk motivasional serta pelatihan lainnya dapat dilakukan sehingga mampu meningkatkan komitmen hingga performance dari para atlet, termasuk atlet renang (Georgakaki & Karakasidou, 2017). Selain itu dapat pula dilakukan dengan memberikan intervensi psikologis misalnya, citra atau biofeedback kepada para atlet renang sebelum memasuki waktu kompetisi (Fortes, da Costa, Paes, do Nascimento Júnior, Fiorese, & Ferreira, 2017).

Program pelatihan-pelatihan yang diberikan kepada atlet renang sebelum pertandingan selain mampu mengurangi kecemasan, dapat pula memberikan manfaat seperti meningkatkan kemampuan dan keterampilan dari seorang atlet. Selain itu, kecemasan seorang atlet renang juga dapat diminimalisir dengan pemberian metode latihan yang berbeda. Seperti dalam salah satu penelitian yang dilakukan oleh Suharto (2017) dengan hasil bahwa terdapat perbedaan pada metode latihan baik berupa bagian maupun keseluruhan terhadap keterampilan renang siswa pada gaya punggung. Penelitian ini turut menunjukkan hasil berupa siswa yang memiliki tingkat kecemasan tinggi merasa bahwa metode latihan bagian memberikan pengaruh yang lebih baik daripada latihan keseluruhan, sehingga mampu meningkatkan keterampilan renang pada gaya punggung. Begitu sebaliknya, bagi siswa yang tingkat kecemasannya rendah, merasa bahwa metode latihan keseluruhan lebih baik dibandingkan metode latihan bagian.

PENUTUP

Simpulan

Kecemasan merupakan suatu kondisi emosional seseorang yang merasa tertekan dengan ada atau tidaknya sebab yang jelas hingga berpengaruh pada kondisi fisik. Kecemasan yang dialami oleh atlet renang sering kali terjadi baik sebelum dan selama pertandingan. Proses latihan yang monoton dapat membuat para atlet merasa bosan bahkan kurang nyaman sehingga dapat berimbas pada performa dan prestasi para atlet. Kecemasan pada seorang atlet renang sebelum pertandingan, dapat pula mempengaruhi konsentrasi. Kecemasan yang dialami oleh seorang atlet dapat dipengaruhi salah satunya oleh efikasi diri. Kecemasan cenderung lebih banyak dialami oleh atlet renang perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih mudah mendapat pengaruh baik dari dalam maupun luar. Kecemasan pada seorang atlet penting untuk selalu diperhatikan. Tidak hanya oleh diri atlet itu sendiri namun juga oleh sang

pelatih. Pengelolaan kondisi psikis dan mental atlet dapat dilakukan dengan pemberian program-program yang mendukung. Program pelatihan-pelatihan yang diberikan kepada atlet renang sebelum pertandingan selain mampu mengurangi kecemasan, dapat pula memberikan manfaat seperti meningkatkan kemampuan diri dan keterampilan dari seorang atlet. Dengan memanfaatkan berbagai teknik diatas diharapkan mampu mengurangi bahkan menghilangkan kecemasan pada atlet renang, sehingga kecemasan tidak mengganggu performa atlet dan atlet dapat meningkatkan prestasinya saat bertanding.

Saran

Berdasarkan analisis data dan simpulan penelitian memberikan saran yaitu :

1. Diharapkan bagi para atlet renang untuk meningkatkan motivasi diri, self talk dan efikasi diri bagi masing-masing atlet untuk menambah rasa kepercayaan diri, terutama bagi atlet perempuan self talk sangat diperlukan karena tingkat kecemasan pada atlet perempuan lebih tinggi daripada atlet laki-laki
2. Diharapkan dapat membantu bagi para tim pelatih atau wali atlet untuk bahan referensi kecemasan pada atlet hendaknya untuk selalu memperhatikan kondisi psikis dan mental para atlet, harus memberikan motivasi dan meningkatkan rasa percaya diri para atlet, terutama menjelang pertandingan.
3. Selain itu, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji penelitian mengenai kecemasan pada atlet renang dengan lebih spesifik. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan pendekatan yang berbeda dari penelitian saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianto, M. 2013. Kecemasan pada pemain futsal dalam menghadapi turnamen. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 2 (1), 1-15.
- Budiningsih, A. 2010. *Berenang Gaya Bebas*. Kudus: PT. Pura Barutama.
- Carlo M, dan Elizabeth M. (2009). *Jurnal Riset dan Tinjauan Internasional*. Pengaruh Pembelajaran Rehearsal dan Pemanasan pada Kecepatan Pukulan Berenang.
- Da Silva, V. J. L., Dos Santos, I. A., Meireles, A., Arriel, R. A., Marocolo, M., & Chaves, A. D. (2019). Anxiety changes did not influence performance of young swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*, 19, 1361-1367.
- Fortes, L. D. S., Lira, H. A. A. D. S., Lima, R. C. R. D., Almeida, S. S., & Ferreira, M. E. C. (2016).

- Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers?. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 18, 353-361.
- Fortes, L. S., da Costa, B. D., Paes, P. P., do Nascimento Júnior, J. R., Fiorese, L., & Ferreira, M. E. (2017). Influence of competitive-anxiety on heart rate variability in swimmers. *Journal of sports science & medicine*, 16(4), 498.
- Georgakaki, S. K., & Karakasidou, E. (2017). The effects of motivational self-talk on competitive anxiety and self-compassion: A brief training program among competitive swimmers. *Psychology*, 8(05), 677.
- Gunarsa. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan Olahraga: Teori, Pengukuran dan Latihan Mental*. Surabaya: Unesa University press.
- Kesuma, F. F. W., & Jannah, M. (2015). Pengaruh Self-talk terhadap kecemasan atlet senam ritmik. *Character*, 3(2), 1-5.
- Knopf, J. W. (2006). Doing a literature review. *PS: Political Science & Politics*, 39(1), 127-132.
- Kusumadewi, I. A., Ghozali, D. A., Hastami, Y., & Wiyono, N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri Pada Atlet Renang. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 6(1), 107-114.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pon Aceh berdasarkan Jenis Aktivitas Olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97-106.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Rahayu, T., Syafril, S., Wekke, I. S., & Erlinda, R. (2019). Teknik Menulis Review Literatur Dalam Sebuah Artikel Ilmiah.
- Rahmawati, A. D., & Pratama, A. S. N.,. (2016) Pengaruh Kecemasan Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Renang Petrokimia Gresik. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 3(2), 76-80.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 3(1).
- Sari & Ismalasari (2017). Analisis Kecemasan Atlet terhadap Prestasi Sebelum dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Silva, G. C. B., Cortez, A. C. L., do Nascimento Júnior, J. R. A., Granja, C. T. L., Conde, E. F. Q., & de Melo, G. F. (2019). Analysis of pre-competitive anxiety of Brazilian young swimmers. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, 41, e45475-e45475.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(4), 479-501.
- Suharto, T. H. (2017). Pengaruh Metode Latihan Dan Kecemasan Terhadap Keterampilan Renang Gaya Punggung. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(2).
- Susanto. (2021, January 1). *Agenda Olahraga di Tahun 2021: dari Piala Eropa hingga Olimpiade*. Sindonews.
<https://sports.sindonews.com/read/287210/51/agenda-olahraga-di-tahun-2021-dari-piala-eropa-hingga-olimpiade-1609488061>
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training: Aspek-Aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Jakarta: Cakrawala Cendekia.
- Verawati, I. (2015). Tingkat kecemasan (anxiety) atlet dalam mengikuti pertandingan olahraga. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 21(79), 40-45.
- Virginia, P. E., Wilson, dan Fathoni, I. (2020). Pengaruh Kecemasan terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat. *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN*, 19(2), 206-212.
- Weinberg, R.S & Gould, D. (2007), *Foundation of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Widodo, M. A. & Pudjijuniarto (2019). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Putra Kota Kediri Dalam Menghadapi Pertandingan Pertama Babak Penyisihan Grup Pra Porprov Jawa Timur Tahun 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Wiguna, N. M. A. S., & Budisetyani, I. G. A. P. W., (2020). Efikasi diri dan goal setting terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1. 122-131