

ANALISIS PSIKOLOGIS RASA TAKUT TERTULAR VIRUS COVID 19 DALAM BERLATIH DI MASA PANDEMI OLEH ATLET RENANG CLUB TIRTA MULYA NGANJUK

Firda Rachmawati Insani, Tuttur Jatmiko

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya, Dosen S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: firda.18124@mhs.unesa.ac.id , tutturjatismiko@unesa.ac.id

Abstrak

Pada saat latihan, atlet diharapkan memiliki tubuh yang sehat dan kuat. Harapan tersebut akan tercapai jika pada saat berolahraga fisik cukup baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Latihan yang dilakukan tidak hanya faktor fisik tetapi juga melibatkan faktor psikologis yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya rasa takut terkena virus covid 19. Rasa takut sangat mempengaruhi prestasi atlet. Kekhawatiran merupakan kondisi umum yang dihadapi setiap orang dalam menghadapi sesuatu yang penting, termasuk para atlet. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui terhadap dampak rasa takut pada saat latihan di masa pandemi covid-19. Jenis penelitian ini adalah kualitatif dan teknik pengumpulan data dengan kuesioner yang diberikan responden yaitu atlet Klub Renang Tirta Mulya Nganjuk dengan jumlah 20 sampel. Hasil yang diperoleh dari kuesioner dikumpulkan dan dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 55% takut, 20% ragu-ragu dan 35% tertulis tidak takut dengan pandemi covid 19. Jadi dapat disimpulkan dari presentase tersebut jika Atlet renang Club Tirta Mulya Nganjuk ini memiliki rasa takut tertular virus covid 19 yang tinggi di masa pandemi pada saat berlatih.

Kata Kunci: rasa takut, virus covid19, atlet renang.

Abstract

At the time of training, athletes are expected to have a healthy and strong body. This expectation will be achieved if at the time of exercise, the physical is sufficient both in terms of quantity and quality. The exercises carried out are not only physical factors but also involve psychological factors that come from within the athlete himself, for example the fear of being exposed to the covid 19 virus. Fear greatly affects the athlete's achievement. Worry is a common condition that everyone faces in the face of something important, including athletes. Fear greatly affects the athlete's achievement. Worry is a common condition faced by everyone when it comes to facing something important, including athletes. The purpose of this study was to determine the impact of fear during exercise during the COVID-19 pandemic. This type of research is qualitative and data collection techniques with questionnaires given by respondents, namely athletes from the Tirta Mulya Nganjuk Swimming Club with a total of 20 samples.. The results obtained from the questionnaires were collected and analyzed using a qualitative descriptive method. The results of this study indicate that 55% are afraid, 20% are hesitant and 35% are written not afraid of the covid 19 pandemic. So it can be concluded from this percentage that Club Tirta Mulya Nganjuk swimming athletes have a higher fear of being exposed to the Corona virus during a pandemic while practicing.

Keywords: fear, covid19 virus, swimming athlete

LATAR BELAKANG

Pembinaan prestasi olahraga saat ini sudah dilakukan sejak lama. Pembinaan prestasi olahraga banyak sekali cabang olahraganya, tidak hanya di satu cabang olahraga saja.. Dalam suatu Latihan di jenjang Prestasi, seorang Atlet pasti memiliki faktor untuk menuju prestasi yang diinginkannya. Prestasi adalah sebuah hasil optimal yang di terima oleh seorang atlet yang di lakukan dengan kedisiplinan, dan penuh tanggung jawab baik beregu maupun individu. Seorang atlet selain memiliki kualitas fisik (raga) yang bagus, atlet juga harus memiliki mental (psikologis, jiwa) yang baik. Dua faktor tersebut sangat berkaitan dan saling mempengaruhi dalam diri manusia. pepatah Yunan mengatakan “Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa dan pemikiran yang sehat”. (Effendi, 2016) Dari pendapat diatas, dari pendapat tersebut dapat dipahami jika mental atau psikis yang dapat di alami oleh seorang atlet dapat mengganggu tercapainya prestasi atlet.

(Supriyadi et al., 2015) psikologi olahraga adalah studi tentang tingkah laku manusia dalam situasi olahraga, focus kajiannya adalah pada belajar dan performa, dan memperhitungkan baik pelaku maupun penonton. (Sumarjo, 2017) mengemukakan bahwa psikologi olahraga dan psikologi latihan memiliki dua tujuan dasar: psikologi latihan mempelajari bagaimana faktor psikologi mempengaruhi performa fisik individu, paham tentang peran dalam olahraga dan latihan dapat merubah performa fisik tiap orang yaitu kesehatan dan kedamaian hidupnya. Selain itu mereka juga mengemukakan tentang psikologi olahraga secara spesifik yaitu: Mereka akan membantu atlet dalam meraih puncak prestasinya, , membantu anak-anak disabilitas, dan orang tua dalam menjalankan kehidupan lebih sehat, dan meneliti faktor meneliti faktor psikis dengan kegiatan-kegiatan latihan yang dapat digunakan untuk alat terapi.

(Ibrahim, 2008) Menegaskan jika penelitian dahulu dan praktik psikologi mengarah tentang hubungan psikofisiologis, seperti responsi somatik mempengaruhi kognisi, emosi, dan performa. Sedangkan psikologi latihan mengarah pada aspek cognitive, situasional serta yang dapat merubah perilaku seseorang itu, tidak mengkaji olahraga performa atlet. Adapun beberapa pembahasan dalam psikologi latihan yang berisi dampak aktivitas fisik pada emosi seseorang dan cenderung dalam keadaan psikis orang tersebut dan alasan mengikuti atau

menghentikan kegiatan latihan olahraga berdampak pada individu tersebut. Dapat diartikan psikologi olahraga lebih mengarah pada tiap individu yang memiliki daya saing yang bersifat kompetisi. Khususnya para atlet yang diarahkan untuk mencapai prestasi dalam sebuah kompetisi atau turnamen yaitu kemenangan. Dapat diartikan psikologi olahraga lebih mengarah ke aspek social dengan keberadaan lawan tanding. Sedangkan psikologi latihan lebih membahas tentang permasalahan dampak aktivitas latihan olahraga terhadap individu masing – masing. atau lebih mngarah pada aspek individual dalam upaya memperbaiki psikofisik atletnya.

Banyak sekali permasalahan – permasalahan yang terjadi pada diri atlet masing-masing. Dengan itu, pelatih juga harus memberikan motivasi agar mental atlet terbentuk. Jika atlet ingin meraih Prestasi, seorang atlet tidak hanya berpatokan dengan fisik atau taktik saja, tetapi atlet juga harus memiliki mental (psikis) yang baik untuk menyeimbangkan skill atlet yang di dasarkan pada motivasi, konsentrasi, percaya diri, dan pengendalian emosional. Peningkatan kecemasan pada saat latihan bisa berdampak negatif pada seorang atlet, baik dalam hal fisik maupun psikis. sehingga kemampuan dalam melakukan aktifitas menurun. Beberapa peneliti memberikan penjelasan tentang pentingnya peran psikologis terhadap prestasi atlet yang akan menghadapi perlombaan. (Effendi, 2016) berpendapat keadaan mental atau psikologi atlet termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi. (Rachman, 2018)

Pada masa pandemi Covid 19 ini, pola kehidupan manusia banyak yang berubah, kehidupan mereka dimana manusia melakukan aktifitas tidak seperti hari - hari biasanya. Sehingga pemerintah memberikan peraturan untuk menjaga jarak (social distancing) memakai masker, melakukan aktifitas secara daring baik pembelajaran maupun pekerjaan. Hal itu diterapkan dalam masyarakat agar kita tidak tertular oleh virus corona. Masyarakat dihimbau agar tidak takut atau panik adanya virus corona yang terjadi di Indonesia ini, yaitu tetap mengikuti protokol kesehatan dan hindari kerumunan. Pada masa pandemic covid 19 menimbulkan kecemasan bagi masyarakat di Indonesia, tentu masyarakat menjadi cemas dan takut akan tertular virus mcovid 19 Presiden APA, Dr. Bruce Schwartz mengatakan “jika stres dan kecemasan berlebih dapat menimbulkan kesehatan fisik dan mental. (Mahfudz, 2020).

Seorang atlet juga memiliki tanda-tanda psikologis yang disebabkan karena adanya perubahan dari mental yaitu rasa was-was seperti berkurangnya rasa fokus, ketakutan dengan kegagalan, pesimis sehingga mengakibatkan latihan menurun. (Maksum, 2009) menerangkan tentang ada dampak kegiatan terhadap dimensi psikologi, salah satunya berkaitan dengan kepercayaan diri dengan kecemasan dimana terlibat aktif terhadap kegiatan yang menunjukkan dengan kepercayaan diri. Rasa takut atau kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak nyaman pada seseorang yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari. (Hurlock 1997 dalam (Rawa & Yasa, 2018) berpendapat bahwa “rasa takut atau kecemasan adalah suatu ungkapan yang dirasakan oleh seseorang terhadap suatu permasalahan yang telah diekspresikan menggunakan banyak cara, yaitu: dengan mengenali individu, seperti individu khawatir dan menjadi mudah marah. Kecemasan dapat dilihat dari perasaan khawatir atau rasa takut dalam menjalani suatu kegiatan misalnya: rasa cemas pada saat berlatih renang. Untuk atlet, rasa takut sangat berpengaruh apabila rasa takut itu meningkat maka kepercayaan diri serta kecemasan sangat berpengaruh dalam performa atlet pada saat berlatih. Menurut Gunarsa (Indah, 2015) berpendapat bahwa kecemasan bisa melalui performa atlet menjadi 2 hal, yaitu fisik (seperti gampang mengeluarkan keringat, jantung berdebar-debar, otot merasa tegang, serta pernapasan tidak stabil) dan psikis (contohnya seringkali risau, mudah emosi, dan tidak fokus). Mental yang baik sangat diperlukan oleh atlet, karena dengan mempunyai kondisi mental yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan mempunyai kesiapan mental akan menghadapi kompetisi atau kejuaran.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia. Berenang ini adalah kegiatan olahraga yang mempunyai manfaat dalam kesehatan yaitu dapat membentuk otot, meninggikan postur tubuh, melatih pernafasan dan membakar kalori (Kurniawan & Arwandi, 2020). Abdoelah Arman (1981) menjelaskan renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut. Dengan itu masyarakat memiliki motif dan tujuan sendiri untuk berlatih renang, yaitu, untuk menjaga kesehatan tubuh agar tetap bugar, untuk sarana rekreasi, dan untuk dijadikan ajang prestasi yang setinggi-tingginya. Prestasi atlet renang dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu faktor fisik, teknis, dan psikologis. Menurut Adisasmito dalam (Rahayu & Mulyana, 2015) Faktor-faktor tersebut merupakan

faktor yang sangat penting untuk seorang atlet agar atlet bisa meraih prestasi yang diinginkan dalam bidang olahraga renang. (menjelaskan tiga faktor tersebut saling berkaitan dan tidak dapat di tinggal salah satunya, apabila ada salah satu faktor yang tidak optimum maka prestasi yang dicapai juga akan tidak optimum.

Olahraga Renang ini adalah kegiatan olahraga yang telah dilakukan oleh banyak kalangan masyarakat baik lansia, dewasa, anak-anak. Karena olahraga renang sudah diketahui banyak manfaat untuk kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan biomotorik. Pada masa Covid 19 ini, atlet Renang Club Tirta Mulya di daerah Nganjuk mengalami kesulitan dalam berlatih, dikarenakan jadwal latihan para atlet berprestasi dengan pengunjung umum, sarana nya yaitu kolam renang masih tidak ada perbedaan. Sehingga hal itu membuat psikis atlet menjadi terganggu, yaitu dengan rasa cemas atau rasa takut yang dirasakan oleh setiap individu di masa pandemi ini. Tidak jarang adanya pandemic ini membuat atlet merasa takut, cemas, stress. (Syofian & Gazali, 2021)) mengatakan bahwasannya keadaan pada masa pandemi covid 19 merupakan stresor eksternal yang kuat yang membuat semua masyarakat merasakan stress bagi orang yang mengalaminya dan bisa menyebabkan perasaan lemah dan hilangnya perasaan aman, termasuk perlindungan, stabilitas dan kemampuan yang bisa memprediksi masa yang akan datang pada diri individu.

Rasa takut atau kecemasan yang dirasakan oleh atlet dikarenakan beberapa faktor dalam masa pandemi covid 19 ini. Menurut RSUPersahabatan “Faktor genetic yang berarti gangguan cemas yang sudah dimiliki oleh individu tersebut ketika pertama munculnya virus covid 19. Perasaan itu muncul karena kurangnya kebiasaan dalam menggunakan masker, social distancing, dirumah saja, dan perubahan lainnya pada masa pandemic ini, tipe kepribadian individu yaitu rasa takut karena imun menurun yang bisa menyebabkan tertularnya virus covid 19. Yang kedua adalah faktor eksternal pada masa pandemic yaitu menerima mentah-mentah informasi yang belum pasti (hoax), dan banyaknya pekerja menganggur akibat virus ini. Tentunya menyebabkan ketidakcukupan sumber daya (makanan, pakaian, finansial).

Covid-19 dapat cepat tertular oleh orang lanjut usia, karena imun tidak sebaik anak-anak dan

remaja. namun bisa saja virus ini cepat menular dan menyebar oleh orang yang sebelumnya memiliki penyakit bawaan seperti halnya kronis, diabetes, jantung, hipertensi dan pernapasan. Dengan itu ada cara untuk mencegah atau meminimalisir penularan virus corona. Menurut (Fajar et al., 2021) ada beberapa cara untuk mencegah penularan virus corona ini yaitu dengan memakai masker double. Meamakai masker double merupakan cara utama pencegahan penularan virus corona, dan memastikan jika tidak ada celah yang masuk pada hidung dan mulut karena dengan orang lain yg mungkin terpapar virus ini yang bisa masuk ke pernafasan kita itu dapat menularinya. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan agar menjaga jarak minimal satu meter dengan orang lain terutama orang yang bukan keluarga terdekat kita. Selain itu mencuci tangan juga dapat mencegah penularan virus covid 19 dan selalu membawa hadnsianitizer untuk mencegah penularan virus coron. Melakukan Vaksinasi, vaksinasi merupakan method sederhana, aman, dan efektif untuk melindungi tubuh dari penyakit berbahaya dengan penggunaan pertahanan alami tubuh dan membangun ketahanan terhadap infeksi tertentu dengan memanfaatkan pertahanan alami tubuh. Menjaga pola makan, makanan yang sehat dan tidak lupa minum vitamin untuk menjaga imunitas tubuh.

Berdasarkan pemaparan diatas penelitian ini memiliki tujuan yaitu mengetahui psikologis atlet terhadap rasa takut dan dampak pada saat latihan padam masa pandemic covid 19 ini.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Dimana peneliti ingin mengetahui tingkat psikologi atlet terhadap rasa takut pada saat latihan selama pandemi ini. Moleong (2010) mengatakan penelitian kualitatif merupakan tata cara penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang bisa diamati. Subyek penelitian ini adalah atlet renang Club Tirta Mulya Nganjuk, dan objek yang digunakan adalah Kolam Renang Sri Tanjung, yang berada di Kota Nganjuk.

(Notoatmodjo (2010), instrumen penelitian merupakan alat-alat yang bisa digunakan untuk mengumpulkan data, instrumen penelitian ini dapat berupa kuesioner, formulir observasi, formulir-

formulir lain yang berkaitan dengan pencatatan data dan sebagainya. Instrumen penelitian ini di ambil dari kuisinoer yang di adopsi dari (Marsha & Wijaya, 2021) yang hasil keseluruhan pada penelitian yang dilakukan terdapat 58% merasa cemas saat berlatih, 26% merasa ragu saat berlatih, dan 16% merasa tidak cemas saat berlatih.

metode penelitian untuk mengumpulkan data, peneliti menggunakan beberapa tahapan, yaitu: 1)observasi / pengamatan, peneliti akan melakukan observasi secara langsung di tempat kolam renang yang akan di teliti dengan izin yang telah di setujui oleh pelatih 2) menggunakan angket (kuisioener) peneliti akan melakukan angket lebih ke semi terbuka yang memiliki arti jika peneliti sudah memiliki pertanyaan dan bebrapa jawaban untuk responden, dan responden menjawab sesuai apa yang mereka inginkan sesuai hati nuraninya tanpa adanya paksaan dari peneliti 3). Dokumentasi, peneliti akan mengambil dokumentasi berupa gambar atau foto yang bersangkutan dengan proses kegiatan latihan atlet renang di Club Tirta Mulya Nganjuk ini.

Berdasarkan uraian diatas, maka analisis data penelitian ini diambil dari Sumber data yang dikumpulkan di peroleh dari hasil kuisioener yang telah dijawab oleh keseluruhan atlet renang Club Tirta Mulya Nganjuk yang berjumlah 20 atlet. Dalam peneltian ini akan di kumpulkan, di catat, dan di pertanggungjawabkan kebenarannya guna dalam laporan untuk keperluan penulis artikel ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diambil melalui angket dengan mengisi kuisioener yang terdiri dari keseluruhan sampel dalam satu populasi pada atlet renang Club Tirta Mulya Nganjuk. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang psikis atlet dalam berlatih di masa pandemi 19.

Tabel 1.1 hasil data aktivitas kurang maksimalnya latihan

No.		jumlah	Presentasi
1.	Terganggu	20	100
2.	Ragu-Ragu	0	0
3.	Tiidak Terganggu	0	0
Total		20	



Diagram 1.2 hasil data aktivitas kurang maksimalnya latihan

Dari hasil yang sudah dilakukan dalam pengisian data kuisisioner bahwa 100% atlet sangat terganggu dan kurang maksimalnya Latihan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keseluruhan atlet sangat terganggu dan tidak nyaman ketika terlalu banyak pengunjung yang datang melakukan aktifitas berenang. Dengan banyaknya pengunjung akan menimbulkan kerumunan. Salah satu penyebab tertular nya virus covid adalah berkerumun. Dan ketika melakukan aktifitas berenang pastinya tidak memakai masker. Hal tersebut dapat mempercepat penularan virus covid19.

Tabel 2.1 Hasil data atlet Rasa Takut Cuaca Tidak menentu

No.		jumlah	Preesentasi
1.	Takut	9	45
2.	Ragu-Ragu	7	35
3.	Tiidak Takut	4	20
Total		20	



Diagram 2.2 Hasil data atlet Rasa Takut Cuaca Tidak menentu

Dari hasil yang sudah di lakukan dalam pengisian Kuisisioner bahwa 45% atlet merasakan Takut ,35% ragu- ragu, 20% tidak merasakan takut di masa pandemic ini. Persentase atlet yang merasakan takut masih lebih tinggi, dikarenakan atlet merasa khawatir tertularnya virus. karena keadaan cuaca yang sering tidak menentu. Yang tiba tiba panas dan tiba tiba hujan. Tim Gabungan BMKG-UGM menjelaskan “bahwa analisis statistik dan hasil pemodelan matematis di beberapa penelitian di atas memneliti jika cuaca dan iklim adalah faktor pendukung dalam kasus wabah ini berkembang pada outbreak yg pertama di negara atau wilayah dengan lintang tinggi, tapi bukan faktor penentu jumlah kasus, terutama setelah outbreak gelombang yang ke dua.” Jadi kedua faktor, yaitu cuaca dan iklim dapat memnjadi faktor pendukung dalam situasi wabah covid 19.

Tabel 3.1 Hasil data Rasa Takut Tertular Virus Covid 19

No.		jumlah	Preesentasi
1.	Takut	11	55
2.	Ragu-Ragu	4	20
3.	Tiidak Takut	5	25
Total		20	

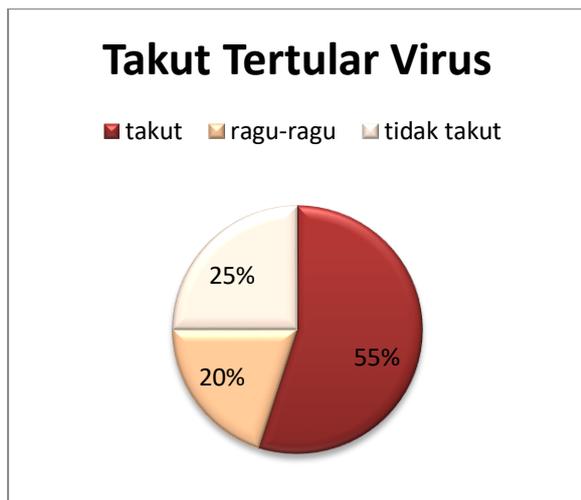


Diagram 3.2 hasil takut tertular virus covid 19

Dari Hasil penelitian yang sudah di lakukan dan di isi langsung oleh Atlet Renang Club Tirta Mulya Nganjuk yaitu 55% dari mereka masih Takut akan tertular virus covid 19 ini dengan ke khawatiran atlet ketika setelah latihan atlet merasakan bersin, pilek, batuk dan meriang. 20%ragu- ragu dan 25% tidak merasakan takut pada saat berlatih di masa pandemi ini.

Rasa takut dan cemas yang di rasakan oleh seseorang sangat berpengaruh terhadap konsentrasi seseorang dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik. Rasa takut atau rasa was-was yang timbul pada saat latihan disebabkan karena atlet terlalu memikirkan dampak negative apabila terjadi gejala-gejala reaktif dan tertular virus covid 19 yang dapat membahayakan diri nya dan keluarga di rumah nya. Sehingga Rasa takut yang berlebihan akan menimbulkan strees dan berdampak pada penurunan imunitas kekebalan tubuh. (Aragibinafika:2020) menjelaskan Imunitas adalah respon dalam tubuh terhadap sesuatu yang tidak di kenali baik dengan molekuler maupun seluler yang sistemnya terbagi menjadi dua yaitu system imun non fisik atau innate immunity merupakan kekebalan tubuh yang bersifat fisik yang menjadi pertahanan garis depan dari tubuh kita terhadap benda-benda asing yang masuk.yang kedua yaitu adaptive immunity atau system imun spesifik.system imun adaptif adalah mekanisme pertahanan tubuh berupa perlawanan antigen tertentu, yang meliputi limfosit B dan limfosit T. Reaksi tersebut dikoordinasikan oleh sel-sel dan molekul-molekul terhadap mikroba atau agen-agen lain yang disebut dengan respon imun. Maka dari itu imunitas dalam tubuh harus terjaga. Yaitu dengan merubah pola hidup lebih sehat, dengan berolahraga aktivitas

fisik, meminum vitamin dan makan, makanan yang sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang di peroleh dapat disimpulkan yaitu rasa takut menimbulkan performa atlet menurun dalam berlatih. Hal tersebut merupakan gangguan psikologis yang di alami tiap individu, akibatnya membuat detak jantung meningkat secara berlebihan. Hal itu dapat dilihat dari presentase rasa takut lebih tinggi, yang di hadapi atlet renang club Tirta Mulya Nganjuk yaitu 55% rasa takut, 20% ragu-ragu dan 25% tidak takut akan adanya pandemi covid 19 ini. Dapat di simpulkan bahwa Atlet renang Club Tirta Mulya Nganjuk ini memiliki rasa takut terpapar virus Corona di masa pandemi pada saat berlatih. dengan cuaca yang seringkali tidak menentu dari panas ke hujan dan sebaliknya. Selain itu ketidak nyamanan tempat berlatih yaitu jadwal pengunjung dengan jadwal berlatih prestasi tidak di bedakan sehingga atlet merasa was-was akan terpaparnya virus corona yang di sebabkan dari pengunjung yang lain. Hingga kekhawatiran yang di rasakan oleh atlet ketika usai berlatih, yaitu yang merasakan pilek, bersin bersin hingga batuk.

SARAN

Bagi Club Tirta Mulya Nganjuk : Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu Hasil penelitian yang dilakukan di Club Renang tersebut untuk atlet renang masih banyak yang merasakan rasa takut dan khawatiran akan tertular wabah di masa pandemi, hendaknya pelatih lebih memperhatikan atletnya karena rasa tidak kepercayaan diri pada saat berlatih dapat mengurangi performa latihan. Pihak yang terkait dalam pembentukan club renang ini akan lebih baik membantu mengusahakan agar jadwal latihan atlet dengan pengunjung umum dapat di bedakan.

Untuk Peneliti : hasil penelitian ini masih banyak kekurangan dan kesalahan. Tentunya hasil penelitian ini membutuhkan pembenaran dari peneliti-peneliti selanjutnya. Dengan itu bagi peneliti yang lain diharapkan dapat menambah dan mengungkap variable yang lain untuk menyempurnakan kekurangan pada penelitian ini.. Karena pada dasarnya faktor prestasi atlet tidak hanya di mental atau psikis saja, masih banyak lagi terutama di bidang psikologi olahraga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Rasa syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, kekuatan, kesabaran dalam melancarkan pengerjaan artikel ini.

Terimakasih yang tak terhingga untuk kedua orang tua saya, yaitu Ayah Mukhlis Setiawan dan Ibu Mega susmiati dan keluarga yang selalu mendoakan saya dan memberikan semangat.

Terimakasih kepada Bapak Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes selaku dosen pembimbing saya yang telah membantu banyak perihal penyusunan artikel ini.

Dan terimakasih kepada seluruh teman-teman yang selalu memberikan semangat dan selalu ada buat saya dalam proses penulisan ini yang tidak dapat saya sampaikan disini.

DAFTAR PUSTAKA

Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.

Fajar, M. K., Pramono, B. A., & Agung, N. (2021). *The Impact Of Covid-19 Pandemic On Online Learning In Sports Coaching Education*. 4(2), 235–247.

Ibrahim, K. R. (2008). Modul Psikologi Kepelatihan Olahraga. *Modul Psikologi Kepelatihan. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia*.

Indah, V. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 39–44.

Kurniawan, D., & Arwandi, J. (2020). Tinjauan kondisi fisik atlet renang Club Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Patriot*, 2, 111–119.

Mahfudz, A. (2020). Pengaruh Terpaan Berita Tv Tentang Covid-19 Terhadap Kecemasan Masyarakat Desa Kaladan Jaya. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.

Maksum, A. (2009). Kontruksi Nilai Melalui

Pendidikan Olahraga Ali Maksum FIK Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, XXVIII(1), 25–34.

Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih Di Masa Pandemi Covid 19 Pada Atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 113–118.

Rachman, T. (2018). 濟無No Title No Title No Title. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 10–27.

Rahayu, E., & Mulyana, O. P. (2015). Hubungan antara goal-setting dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet renang. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 1–5.

Rawa, N., & Yasa, P. (2018). Kecemasan Matematika Pada Mahasiswa. *Journal of Education Technology*, 2(2), 36–45.

Sumarjo, S. (2017). Peran psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga. *Journal Warta*, 53(9), 1689–1699.

Supriyadi, O. ;, Dijual, T., Untuk, H., Sendiri, K., Prodi, M., Mahasiswa, P., Kedokteran, F., Pasca, M., Program, S., & Ergonomi, S. (2015). *Psikologi Olahraga*.

Syofian, M., & Gazali, N. (2021). Journal of Sport Education (JOPE). *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 63–74.