

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 , tutturjatmiko@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.

Abstrack

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.

Keyword : fear, covid19 virus, swimming athelete.

LATAR BELAKANG

Pembinaan prestasi olahraga saat ini telah dilakukan sejak dahulu. Pembinaan prestasi olahraga tidak hanya terpaku pada satu cabang olahraga, tetapi pembinaan ini akan mencapai keseluruhan cabang olahraga yang dipertandingkan. Dalam suatu Latihan di jenjang Prestasi, seorang Atlet pasti memiliki faktor untuk menuju prestasi yang di inginkan. Prestasi adalah sebuah hasil optimal yang di terima oleh seorang atlet yang di lakukan dengan sungguh-sungguh 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. Seperti kata pepatah Yunani “Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa dan pemikiran yang sehat”. Selain itu faktor yang dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet yaitu teknik, fisik, taktik, dan mental. (effendi:2016) Dari pendapat diatas, jika keadaan mental atau psikologi atlet termasuk dalam komponen penentu dalam pencapaian sebuah prestasi.). Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang perilaku seseorang. Jika dikaitkan dengan olahraga, maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan oleh seseorang melalui aktivitas olahraga atau bisa disebut penampilan (performance) dalam olahraga.

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). Weinberg dan Gould, (1995) mengemukakan bahwa psikologi olahraga dan psikologi latihan memiliki dua tujuan dasar: psikologi latihan mempelajari bagaimana faktor psikologi mempengaruhi performance fisik individu, memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga dan latihan mempengaruhi performance fisik individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidupnya. Selain itu mereka juga mengemukakan tentang psikologi olahraga secara spesifik yaitu: Membantu para professional dalam membantu atlet bintang mencapai prestasi puncak membantu anak-anak, penderita cacat dan orang tua untuk bisa hidup lebih bugur meneliti faktor psikologis dalam kegiatan

latihan dan memanfaatkan kegiatan latihan sebagai alat terapi, misalnya untuk terapi depresi (Weinberg & Gould, 1995).

Seraganian (1993) serta Willis dan Campbell (1992) secara lebih tegas mengemukakan bahwa secara tradisional penelitian dan praktik psikologi olahraga diarahkan pada hubungan psikofisiologis misalnya responsi somatik mempengaruhi kognisi, emosi dan performance. Sedangkan psikologi latihan diarahkan pada aspek kognitif, situasional dan psikofisiologis yang mempengaruhi perilaku pelakunya, bukan mengkaji performance olahraga seorang atlet. Adapun topik dalam psikologi latihan misalnya mencakup dampak aktivitas fisik terhadap emosi pelaku serta kecenderungan (disposisi) psikologi, alasan untuk ikut serta atau menghentikan kegiatan latihan olahraga, perubahan pribadi sebagai dampak perbaikan kondisi tubuh atas hasil latihan olahraga dan lain sebagainya (Anshel, 1997). Dapat di artikan psikologi olahraga lebih diarahkan pada tiap individu yang memiliki daya saing yang bersifat kompetisi. Khususnya para atlet yang di arahkan untuk mencapai prestasi dalam sebuah kompetisi atau turnamen yaitu kemenangan. Dapat diartikan psikologi olahraga lebih ke arah aspek social dengan keberadaan lawan tanding. Sedangkan psikologi latihan lebih membahas tentang permasalahan dampak aktivitas latihan olahraga terhadap individu masing – masing. Dengan kata lain lebih kearah 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. Meningkat nya stress dalam latihan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif. Baik dalam hal fisik maupun psikis. sehingga kemampuan dalam melakukan aktifitas menurun. Beberapa penelitik memberikan penjelasan tentang pentingnya peran psikologis terhadap prestasi atlet yang akan

menghadapi perlombaan. (Hastria Effendi ,2016) berpendapat “keadaan mental atau psikologi atlet termasuk ke dalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi”. Perubahan psikologis saat pertandingan yakni meningkatnya kemampuan atlet dalam menerima stress (tekanan), tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental (mental toughness) sehingga mampu mengatasi tantangan yang lebih berat (Sukadiyanto:2011).

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. Di masa pandemi ini banyak sekali masyarakat yang cemas akan tertular virus corona. Presiden APA, Dr. Bruce Schwartz mengatakan “Stres dan kecemasan yang disebabkan oleh pandemic bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental.”

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:2007) menjelaskan 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) berpendapat bahwa “rasa takut atau kecemasan merupakan sebuah ungkapan perasaan individu terhadap suatu situasi yang dapat diekspresikan melalui beberapa cara, yaitu: dengan cara yang mudah dikenali seperti kekhawatiran individu, individu menjadi mudah marah. Kecemasan terlihat dari kekhawatiran atau ketakutan individu pada hal-hal tertentu, misalnya:

kecemasan pada saat latihan renang”. Untuk atlet, rasa takut sangat berpengaruh apabila rasa takut itu meninggi maka kepercayaan diri serta kecemasan sangat berpengaruh dalam performa atlet pada saat berlatih.

Gunarsa (2008) berpendapat bahwa kecemasan bisa melalui performa atlet menjadi 2 hal, yaitu fisik (seperti mudah berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, otot merasa kaku, serta pernapasan tidak teratur) dan psikologis (contohnya seringkali gelisah, mudah emosi, dan konsentrasinya terganggu). Jannah (2016) berpendapat bahwa dampak kecemasan terhadap fisik dan psikologis atlet. Mental yang baik sangat diperlukan pada atlet, karena dengan memiliki kondisi mental yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki kesiapan mental akan menghadapi kompetisi atau kejuaran.

Renang adalah salah satu cabang olahraga air yang populer di kalangan masyarakat Indonesia. Berenang adalah salah satu jenis olahraga yang dapat meningkatkan kesehatan, banyak sekali manfaat berenang yaitu untuk menjaga kesehatan, dapat meniggikan badan, Melatih Pernafasan, Menghilangkan stress, Membakar Kalori, dan Membentuk otot (FX. Sugiyanto:2010). 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, untuk menjaga kebugaran tubuh, untuk sarana hiburan, dan untuk mencari prestasi yang setinggi-tinggi nya. Prestasi atlet renang dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu faktor fisik, teknis, dan psikologis. Faktor-faktor tersebut merupakan faktor yang sangat penting untuk seorang atlet agar atlet bisa meraih prestasi yang di inginkan dalam bidang olahraga renang.. (Adisasmto, 2007) menjelaskan Faktor- faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, apabila ada salah satu faktor yang tidak optimal maka prestasi yang dicapai juga akan tidak optimal.

Olahraga Renang merupakan satu kegiatan olahraga yang sudah dilakukan oleh kalangan masyarakat baik lansia, dewasa, anak – anak. Karena olahraga renang sudah di ketahui 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, di karenakan 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.,, 2021) mengatakan yang mengatakan bahwa situasi pandemi adalah stresor eksternal yang kuat yang mempengaruhi seluruh masyarakat, yang dapat menyebabkan stres bagi semua orang yang mengalaminya dan dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya dan hilangnya rasa aman yang mendasar, termasuk perlindungan, stabilitas dan kemampuan untuk memprediksi masa depan sendiri. Rasa takut atau kecemasan yang dirasakan oleh atlet dikarenakan beberapa faktor dalam masa pandemi ini. Menurut RSUP Persahabatan "Faktor internal kecemasan pada pandemik covid-19 seperti: Genetik maksudnya yaitu adanya bawaan gangguan cemas sejak awal. Mekanisme adaptasi yang kurang kuat seperti saat memakai masker, di rumah aja, jaga jarak dan perubahan lainnya saat pandemik ini Tipe kepribadian tertentu misalnya rasa takut khawatir Faktor fisik yang lemah (komorbid penyakit) yang menjadi pemberat munculnya kecemasan Faktor eksternal kecemasan pada pandemik covid-19 seperti: Informasi media sosial: pembajakan informasi tanpa penyaringan Stigma lingkungan. Ketidak cukupan sumber daya (makanan, pakaian, finansial) Masalah pekerjaan Keterbatasan aktivitas fisik dan social.

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 (KataData) ada beberapa cara untuk mencegahnya yaitu dengan menggunakan masker ganda, Penggunaan masker ganda dapat mencegah penularan virus corona masuk ke

tubuh melalui sistem pernapasan. Masker double berfungsi untuk memastikan tidak ada celah dalam area mulut dan hidung. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan untuk menjaga jarak sejauh satu meter dengan orang lain untuk mencegah penularan virus corona. Mencuci tangan Menjaga kebersihan tangan dapat membantu mencegah penularan virus corona serta mencegah penyebaran infeksi ke orang lain. Melakukan Vaksinasi, Vaksinasi adalah 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 di masa pandemi covid-19 ini.

METODE

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. Bogdan dan Taylor dalam Moleong (2010) mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat 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 adalah alat-alat yang akan 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 (Ardelia:2021), dengan hasil keseluruhan penelitian yang dilakukan terdapat 58% merasa cemas saat berlatih, 26%

merasa ragu saat berlatih, dan 16% merasa tidak cemas saat berlatih.

Metode yang akan digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data yaitu 1)observasi / pengamatan, peneliti akan melakukan observasi secara langsung di tempat kolam renang yang akan diteliti dengan izin yang telah di setujui oleh pelatih 2) menggunakan angket (kuisisioner) peneliti akan melakukan angket lebih ke semi terbuka yang memiliki arti jika peneliti sudah memiliki pertanyaan dan beberapa 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 berkaitan dengan proses kegiatan pembinaan 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 kuisisioner yang telah dijawab oleh keseluruhan atlet renang Club Tirta Mulya Nganjuk yang berjumlah 20 atlet. Dalam penelitian 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 kuisisioner 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. Hasil data aktivitas kurang maksimalnya latihan

Q7					
		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	25,0	25,0	25,0
	2	15	75,0	75,0	100,0
Tot		20	100,0	100,0	
al					

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. Hasil data atlet Rasa Takut Cuaca Tidak menentu

Q18					
		Frekuensi	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	10,0	10,0	10,0
	2	7	35,0	35,0	45,0
	3	7	35,0	35,0	80,0
	4	4	20,0	20,0	100,0
Tota		20	100,0	100,0	
l					

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. Perubahan cuaca dan iklim merupakan faktor pendukung terjadinya wabah ini. Kajian oleh Tim Gabungan BMKG-UGM ini menjelaskan “bahwa analisis statistik dan hasil pemodelan matematis di beberapa penelilitian di atas mengindikasikan bahwa cuaca dan iklim merupakan faktor pendukung untuk kasus wabah ini berkembang pada outbreak yg pertama di negara atau wilayah dengan lintang linggi, tapi bukan faktor penentu jumlah kasus, terutama setelah outbreak gelombang yang ke dua.”

Tabel 3. Hasil data Rasa Takut Tertular Virus Covid 19

Q20			
	Frekuensi	Percent	Cumulative

		ency	Percent	Percent
Valid	1	1	5,0	5,0
	2	10	50,0	55,0
	3	4	20,0	75,0
	4	5	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0

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 saat latihan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan terjadi apabila mengalami gejala virus yang membahayakan dirinya. Sehingga Rasa takut yang berlebihan akan menimbulkan stress dan berdampak pada penurunan imunitas kekebalan tubuh. (Aragibinafika:2020) menjelaskan Imunitas adalah respon tubuh terhadap benda asing baik secara molekuler maupun seluler yang mekanismenya terbagi menjadi innate immunity (alami/nonspesifik) dan adaptive immunity (spesifik). 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.

PENUTUP

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 khawatir akan tertular virus corona 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 : kekurangan dan kesalahan hasil penelitian ini membutuhkan pembenaran dalam penelitian ini tentunya masih banyak sekali. 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

- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih Dimasa Pandemi Covid 19 Pada Atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 113–118.
- Sumarjo, S. (2017). Peran psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga. *Journal Warta*, 53(9), 1689–1699.
- Weinberg R.S & Gould.D. 2003. Foundations of Sports & Exercise Psychology. United State. Human Kinetics
- Aragibinafika. (2020). Strees melemahkan imunitas tubuh pada saat pandemic covid-19
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483–492.
<https://doi.org/10.37287/jpppp.v3i3.530>
- Furkan, F., Rusdin, R., & Shandi, S. A. (2021). Menjaga Daya Tahan Tubuh dengan Olahraga Saat Pandemi Corona COVID-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(1), 424–430.
<https://doi.org/10.36312/jisip.v5i1.1748>
- 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.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10947>
- Emzir. 2010. Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kurniawan, D., & Arwandi, J. (2020). Tinjauan kondisi fisik atlet renang Club Tirta Kaluang Padang. *Jurnal Patriot*, 2, 111–119.
- Pendidikan, M. S.-, Olahraga, K., Olahraga, F. I., Faruk, M., Pd, S., Kes, M., Pendidikan, D. S.-, Olahraga, K., & Olahraga, F. I. (2017). *Pembinaan Olahraga Usia Dini Pada Cabang Olahraga Hoki Di Surabaya Agung Dwiputra Cahyadi*. 21–25.
- Syofian, M., & Gazali, N. (2021). Journal of Sport Education (JOPE). *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 63–74. HUBUNGAN ANTARA DEPRESI, KECEMASAN DAN STRESS DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET PUTRI SELAMA PANDEMI COVID 19
- Zendrato, W. (2020). Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap Pandemi Covid-19. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 242–248.
- RSUPPersahabatan (2020). Kecemasan di tengah pandemic Covid 19.