

**Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Dayung PPLOP Jawa Tengah Selama Menjalani Latihan pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru****Sandi Mardika^{1✉}, Donny Wira Yudha Kusuma²**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia¹²**Article History**Received : 19 November 2022
Accepted : January 2023
Published : June 2023**Keywords***Confidence; Anxiety; Rowing***Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apa yang terjadi melalui metode survey yang menggunakan cross sectional study. Sampel yang diambil berjumlah 10 atlet dengan rincian 4 laki-laki dan 5 perempuan menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan menggunakan SSCI berjumlah 13 item dan SAS-2 dengan 15 item pertanyaan. Analisis data menggunakan deskriptif eksplorasi SPSS dan crosstab. Hasil analisis data Aspek ketrampilan dan pelatihan fisik usia 15 tahun tertinggi (8.67), jenis kelamin laki-laki (8.50), nomor perlombaan kayak (8.50). Kemudian aspek kognitif usia 16 tahun tertinggi (14.50), jenis kelamin laki-laki (14.50), nomor perlombaan kayak (14.80). Pada Aspek Ketahanan usia 15 tahun tertinggi (14.67), jenis kelamin perempuan (14.50), nomor perlombaan kayak (14.40). Hasil Kecemasan berada pada kondisi rendah 35%. Aspek kecemasan somatik usia 16 tahun terendah (6.75), jenis kelamin laki-laki (6.25), nomor perlombaan kayak (7.40). Aspek kekhawatiran usia 16 tahun terendah (10.25), jenis kelamin laki-laki (12.75), nomor yang diikuti kayak (11.40). Gangguan konsentrasi usia 16 tahun terendah (7.50), jenis kelamin laki-laki (6.75), nomor yang diikuti kayak (7.20). Simpulan menunjukkan kepercayaan diri kelompok usia 15 tahun tertinggi 37,67, atlet perempuan tertinggi 37,33 dan nomor kayak tertinggi 38, untuk kecemasan atlet usia 16 terendah 24,5, atlet laki-laki terendah 25,75 dan nomor kayak terendah 26.

Abstract

This research was conducted to find out what happened through a survey method using a cross sectional study. The samples taken amounted to 10 athletes with details of 4 males and 5 females using the total sampling technique. The instruments used were SSCI with 13 items and SAS-2 with 15 question items. Data analysis used descriptive SPSS exploration and crosstab. The results of the data analysis of skills and physical training were the highest at the age of 15 (8.67), male sex (8.50), kayak race number (8.50). Then the highest cognitive aspect aged 16 years (14.50), male sex (14.50), kayak race number (14.80). In the aspect of endurance, the highest age was 15 years (14.67), female sex (14.50), kayak race number (14.40). Results Anxiety is at a low level of 35%. Aspects of somatic anxiety at the lowest age of 16 years (6.75), male gender (6.25), number of kayak races (7.40). Aspects of concern were the lowest at 16 years old (10.25), male gender (12.75), the number followed by kayak (11.40). The lowest concentration disorder was 16 years old (7.50), male sex (6.75), the number followed by kayak (7.20). The conclusions showed that the highest self-confidence for the 15-year-old group was 37.67, the highest for female athletes was 37.33 and the highest for kayaking was 38, for anxiety for athletes aged 16 the lowest was 24.5, the lowest for male athletes was 25.75 and the lowest for kayaking was 26.

How To Cite:

Mardika., S., & Kusuma, D. W., Y., 2023. Tingkat Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Atlet Dayung PPLOP Jawa Tengah Selama Menjalani Latihan Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Indonesian Journal for Physical Education and Sport, 4(1), 1- 12.

PENDAHULUAN

Setelah memasuki masa kasus Covid-19 marak terjadi dan mencapai puncaknya di Indonesia, kemudian akan masuk pada masa New Normal atau Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB), berbagai macam aktivitas sudah dapat dijalankan yang tentunya harus tetap mematuhi protokol kesehatan ketika akan melakukan aktivitas, perlunya mengikuti aturan protokol kesehatan adalah untuk mencegah atau mengurangi kasus terinfeksi positif Covid-19 kembali naik lagi saat menghadapi masa AKB dengan langkah selalu menggunakan masker, mencuci tangan serta tetap menjaga jarak merupakan aturan yang harus dilakukan di setiap orang yang melakukan aktivitas terutama yang berhubungan dengan kontak fisik dengan orang lain di luar rumah (Purnamasari & Febrianty, 2020:204).

Dalam menjalani latihan setelah masa pandemi menjadi sebuah permasalahan yang belum pernah ditemui sebelumnya bagi atlet khususnya pada cabang olahraga dayung (PPLOP) Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar di Jawa Tengah. Melakukan Latihan merupakan proses yang terukur mulai dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, kemudian dengan bertambahnya hari akan menambah juga jumlah beban latihan atau pekerjaan yang dilakukannya (Asmuddin, 2016:67). Hal tersebut tentu berdampak bagi program pelatihan olahraga yang akan dijalankan untuk menjaga kondisi fisik dan mental atau psikologis atlet agar tetap terjaga dimasa adaptasi kebiasaan baru, sehingga pada saat diturunkan diperlombaan kondisi atlet sudah siap. Saat pelaksanaan latihan, pastinya atlet menemui beragam kondisi yang

berpengaruhi pada proses latihan, dilihat secara psikologis dan fisiologis (Reiner et al., 2021:656).

Cabang olahraga dayung selama menjalani latihan dilakukan menyesuaikan dengan domisili pelatih dan sebagian dari domisili atlet serta memilih tempat yang memadai. Dalam seminggu latihan dilakukan selama 5 hari dan 1 hari untuk istirahat dan libur, pada saat kondisi normal untuk melakukan latihan atau sentralisasi latihan dilakukan pada suatu tempat seperti di Rawa Pening atau di Waduk Gajah Mungkur, tetapi pada saat kondisi pandemi seperti ini yang akan memasuki masa adaptasi kebiasaan baru atau new normal latihan dilakukan di dekat domisili pelatih dan atlet yaitu di sungai Jajar Demak. PPLOP adalah tempat pembinaan prestasi olahraga yang berada di sekolah dengan melibatkan pelajar, ilmuwan, pelatih serta dengan dukungan seperti ilmu pengetahuan dan teknologi, laboratorium, sarana dan prasarana (Power & Sports, 2018:57). Atlet cabang olahraga dayung melakukan latihan tidak terlepas kontak dekat dengan air. Air dalam hal ini merupakan salah satu media penyebaran penyakit atau virus yang dapat menular melalui saluran pembuangan ataupun yang lainnya. Kemungkinan penularan seperti ini harus diteliti secara menyeluruh untuk transmisi dan kehidupan virus melalui media air karena hal ini dapat memperburuk masalah penularan (Heller et al., 2020:2). Resiko penularan akan tetap tinggi serta bisa terjadi kapan pun saat atlet melakukan pelatihan. Oleh sebab itu protokol kesehatan saat latihan juga harus diperhatikan agar semua yang terlibat mulai dari atlet hingga pelatih dan official tim tetap terjaga dari paparan virus corona serta tujuan untuk mencapai prestasi atlet dapat terpenuhi.

Organisasi olahraga internasional serta institusi nasional di banyak negara menyadari bahwa besarnya dampak pandemi terhadap kesehatan mental atlet serta telah melakukan berbagai tindakan untuk mengantisipasi sebagai cara menangani kesehatan mental atlet dengan mengeluarkan panduan tertulis yang berbentuk artikel ilmiah. Dalam (Stambulova et al., 2021:525) Publikasi mengenai panduan untuk memahami tentang pandemi dapat berdampak bagi psikis atlet sudah dijelaskan oleh ISSP (International Society of Sport Psychology). Situasi pandemi seperti ini ditanggapi oleh para ilmuwan olahraga untuk melakukan penelitian yang memiliki tujuan memperoleh pengetahuan serta informasi yang akurat mengenai kondisi atlet dimasa pandemi, sehingga tindakan pencegahan, sosialisasi serta edukasi, kepada atlet dapat dilakukan dengan efektif serta tepat sasaran.

Pada studi ini, kajian aspek psikologis yang akan diteliti di cabang olahraga dayung berupa kepercayaan diri dan kecemasan. Aspek psikologis akan memiliki kondisi yang berbeda-beda pada setiap atlet (Dimiyati et al., 2013:146). Mempunyai rasa kepercayaan diri harus dimiliki oleh atlet ketika melakukan sesuatu hal, percaya diri hubungannya berkaitan erat dengan atlet untuk melakukan teknik atau gerakan dalam cabang olahraga yang di tekuninya, dalam hal ini pada cabang olahraga dayung tentunya tujuan akhirnya merupakan sebuah prestasi. Jika atlet dalam kondisi yang kurang baik tingkat kepercayaan dirinyan serta mempunyai rasa kecemasan yang berlebihan saat latihan maka akan cukup sulit untuk meraih prestasi yang diinginkannya.

Mempunyai rasa kepercayaan diri dapat diartikan secara sederhana yang bisa dilihat dari

kemampuan atau kesanggupan diri individu dalam mencapai suatu prestasi tertentu (Nicholson et al., 2013:287). Sementara itu menurut (Hadwin & Webster 2013:39) menjelaskan bahwa meraih tujuan yang diinginkan seseorang hendaknya memiliki rasa percaya diri yang baik. Dengan demikian jika atlet mengalami masalah dalam kepercayaan dirinya maka potensi yang ada dalam dirinya tidak dapat dikeluarkan secara maksimal baik saat latihan maupun menjelang perlombaan. Mempunyai rasa kepercayaan diri tinggi merupakan hal yang sangat penting karena atlet tersebut sanggup dan yakin dengan kemampuan yang dimilikinya sehingga prestasi maksimal yang diinginkan dapat tercapai. Kepercayaan diri merupakan hal mutlak yang harus dimiliki oleh seseorang dalam kegiatan olahraga (Diyanto, Wira Yudha Kusuma, & Rustiadi 2018:10).

Kemudian kecemasan dialami ketika atlet tidak yakin dengan kemampuannya atau ketakutan untuk melakukan sesuatu yang berkaitan dengan performanya saat bertanding. Jika pada saat latihan sudah mengalami masalah terhadap kecemasannya maka penampilan atlet akan terlihat kurang maksimal saat perlombaan dimulai. Hal yang dihadapi oleh atlet akan mempengaruhi penampilannya yang tentunya akan berbeda-beda dari setiap individu atlet tersebut. Kecemasan pada dasarnya merupakan hal yang wajar dialami oleh seseorang ketika menghadapi suatu masalah (Kholidiyah, Sutomo, & N 2021:10).

Dunia psikologi olahraga cukup mendapat perhatian khusus mengenai kecemasan, istilah kecemasan dan ketegangan atau stres sering disamaartikan, padahal keduanya memiliki pengertian yang berbeda tetapi masih saling berkaitan (Darmanto & Khuddus 2018:10). Hal

seperti ini dapat dialami oleh semua orang, hanya tarafnya yang berbeda. Anxiety atau kecemasan pada atlet dapat diartikan sebagai keadaan emosi negatif yang diikuti dengan perasaan tegang, cemas, dan ketakutan yang dikaitkan dengan aktivasi atau arousal pada tubuh (Weinberg & Gould 2018:79). Keadaan seperti ini dapat dialami sewaktu-waktu oleh atlet baik saat menjalani latihan maupun akan memulai perlombaan akan sangat mempengaruhi dari performa yang akan ditunjukkan, maka perlu diketahui terlebih dahulu apa saja faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan yang dialami atlet tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan, latihan yang dilakukan pada cabang olahraga dayung PPLOP Jawa Tengah fokus pada nomor kayak dan rowing, di masa pandemi seperti ini tidak begitu banyak menemui kendala karena olahraga dayung merupakan olahraga yang tidak memerlukan body contact. Tetapi jika dilihat dari sudut pandang psikologis atlet belum diketahui secara pasti

bagaimana keadaan yang dialami oleh atlet selama menjalani latihan dimasa adaptasi kebiasaan baru. Maka dari itu penelitian ini dibuat untuk mengetahui kondisi psikologis atlet yang ditinjau dari segi kepercayaan diri dan kecemasannya.”

METODE

Penelitian ini dibuat untuk mengumpulkan informasi serta mencari gambaran mengenai kondisi nyata yang sedang terjadi mengenai kepercayaan dan kecemasan atlet cabang olahraga dayung PPLOP Jawa Tengah selama melakukan latihan. Dimana penelitian ini mengamati dua variabel. Jenis penelitian yang digunakan untuk menyelesaikannya adalah kuantitatif. Penelitian menggunakan metode survey dengan cross sectional study atau penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data dalam satu waktu (Levin, 2006:24) pada atlet cabang olahraga dayung PPLOP Jawa Tengah berdasarkan usia, jenis kelamin, dan nomor perlombaan yang diikuti.



Gambar 1. Indikator Kuesioner

Sampel penelitian berjumlah 10 atlet dengan rincian 4 atlet laki-laki dan 6 atlet perempuan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan nomor

perlombaan yang diikuti. Dalam penelitian ini dilaksanakan dengan menyebar kuesioner. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam

penelitian ini merupakan total sampling atau secara keseluruhan sampel yang sama dengan populasi yang menjadi subjek penelitian. Oleh karena itu, sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah semua atlet dayung PPLOP Jawa Tengah selama latihan pada masa adaptasi kebiasaan baru dengan usia 15 - 17 tahun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang didapatkan dalam menganalisis data yaitu kepercayaan diri dan kecemasan atlet. Analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik deskriptif eksplorasi, yaitu dengan menggambarkan data yang sudah terkumpul seperti apa adanya dan juga crosstab yaitu menggabungkan dua variabel dalam bentuk tabel. Sampel dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet cabang olahraga dayung yang berjumlah 10 atlet terdiri dari 6 atlet perempuan dan 4 atlet laki-laki yang berada di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) bertempat di Wonosalam, Demak, Jawa Tengah.

Tabel 1. Deskripsi Hasil Data Penelitian

	Kepercayaan Diri	Kecemasan
N	10	10
Minimum	33	16
Maximum	39	43
Mean	37,20	30,90
Median	39,00	31,50
Std. Deviation	2,440	8,399

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan kemudian diolah menggunakan cara deskriptif diperoleh perhitungan sebagai berikut pada masing-masing variabel. Jumlah responden yang ikut mengisi kuesioner sebanyak 10 atlet yang tergabung dalam dua nomor perlombaan yang diikuti yaitu kayak dan rowing. Untuk variabel

kepercayaan diri nilai minimum yang didapat yaitu sebesar 33, untuk nilai maksimum diperoleh sebesar 39 serta nilai rata-rata berada pada 37,20. Kemudian untuk standar deviasai sebesar 2,440. Variabel selanjutnya yaitu kecemasan telah dianalisis dengan deskriptif statistik diperoleh nilai minimum yaitu 16, untuk nilai maksimum didapat sebesar 43 serta nilai rata-rata berada pada 30.90. Kemudian untuk standar deviasi sebesar 8,399.

Tabel 2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan Diri	N	Mean	Std. Dev	Frekuensi R	S	T
Ketrampilan dan Pelatihan Fisik	10	8,50	,707	0	0	10
Kognitif	10	14,40	,843	0	0	10
Ketahanan	10	14,30	1,059	0	0	10
Valid N (listwise)	10					

Berdasarkan tabel 2 dihasilkan skor kepercayaan diri dari SSCI (*State Sport Confidence Inventory*) dari setiap atlet yang dapat diketahui, terdapat responden sebanyak 10 atlet yang mengisi kuesioner kepercayaan diri. Skor kepercayaan diri tertinggi rata-rata atau *mean* yang terdapat pada sub variabel kognitif dengan memperoleh rata-rata skor kepercayaan diri sebesar 14,40. Sedangkan skor terendah pada sub variabel kepercayaan diri ketrampilan dan pelatihan fisik sebesar 8,50. Kemudian untuk ketahanan memperoleh nilai sebesar 14.30 yang berarti menempati posisi tengah antara kedua sub variabel kepercayaan diri ketrampilan dan pelatihan fisik dengan kognitif.

Kemudian skor yang diperoleh untuk standar deviasi pada variabel kepercayaan diri berdasarkan penghitungan statistik yang dilakukan pada atlet untuk sub variabel ketrampilan dan pelatihan fisik memiliki skor ,707. Sedangkan skor

standar deviasi untuk sub variabel kognitif memperoleh skor ,843. Dan skor standar deviasi pada sub variabel ketahanan menghasilkan skor 1,059. Menurut perhitungan deskriptif satatistik, frekuensi banyaknya atlet yang mengisi kuesioner dibedakan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada sub varibel ketrampilan

dan pelatihan fisik sebanyak 10 atlet mengisi kuesioner pada kategori tinggi. Untuk sub variabel kognitif terdapat sebanyak 10 atlet mengisi kuesioner pada kategori tinggi. Sedangkan pada sub variabel ketahanan terdapat 10 atlet yang mengisi kuesioner pada kategori tinggi.

Tabel 3. Skala Kepercayaan Diri dengan Kelompok Usia, Jenis Kelamin, dan Nomor Perlombaan

Skala Kepercayaan Diri	Kelompok Usia						Jenis Kelamin				Nomor Perlombaan			
	15 Tahun		16 Tahun		17 Tahun		Laki-lak		Perempuan		Rowing		Kayak	
	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.
Ketrampilan dan Pelatihan Fisik	8,67	,577	8,50	1,00	8,33	,577	8,50	,577	8,50	,837	8,20	,837	8,80	,447
Kognitif	14,33	1,155	14,50	1,00	14,33	,577	14,50	,577	14,33	1,033	14,20	1,095	14,80	,447
Ketahanan	14,67	,577	14,50	1,00	13,67	1,528	14,00	1,41	14,50	,837	14,20	,837	14,40	1,342
Skor total	37,67	2,309	37,5	3	36,33	2,682	37	2,56	37,33	2,707	36,6	2,769	38	2,236

Pada Sub variabel Ketrampilan dan Pelatihan Fisik berdasarkan tabel 3 untuk kelompok usia terbagi menjadi 3 tingkat yaitu usia 15 tahun sebanyak 3 atlet dengan 2 atlet memperoleh nilai tertinggi sebanyak 9 poin menempati pada posisi tinggi dan satu atlet memperoleh nilai terendah pada 8 poin menempati pada posisi tinggi dengan memiliki rata-rata skor sebesar 8, yang keseluruhan berjenis kelamin perempuan berdasarkan tabel 3 dan dengan nomor perlombaan yang diikuti pada nomor rowing berdasarkan tabel 3, Sedangkan pada usia 16 tahun terdapat sebanyak 4 atlet, dengan atlet laki-laki keduanya memperoleh skor tertinggi 9, satu atlet perempuan memperoleh skor terendah 7, serta satu atlet perempuan yang kedua memperoleh skor 8, dengan memiliki rata-rata skor sebesar 8, yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 2 atlet dan laki-laki sebanyak 2 atlet

dimana untuk nomor perlombaan pada atlet perempuan yaitu rowing dan atlet laki-laki kayak. Dan yang terakhir pada usia 17 tahun terdapat sebanyak 3 atlet, rincian raihan poin kepercayaan diri pada aspek ketrampilan dan pelatihan fisik yaitu 1 atlet perempuan memperoleh skor tertinggi 9, kedua atlet laki-laki memperoleh skor terendah 8 dan dengan memiliki rata-rata skor sebesar 8. Dengan rincian yaitu 2 atlet berjenis kelamin laki-laki dan 1 atlet berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya untuk nomor perlombaan yang diikuti yaitu terdapat 1 atlet laki-laki dan 1 atlet perempuan mengikuti perlombaan pada nomor kayak kemudian 1 atlet laki-laki mengikuti nomor perlombaan rowing.

Pada sub variabel Kognitif untuk kelompok usia terbagi menjadi 3 tingkat yaitu usia 15 tahun sebanyak 3 atlet dengan 2 atlet memperoleh nilai tertinggi sebanyak 15 poin dan satu atlet

memperoleh nilai terendah pada 13 poin dengan memiliki rata-rata skor sebesar 14, yang keseluruhan berjenis kelamin perempuan dan dengan nomor perlombaan yang diikuti pada nomor rowing, Sedangkan pada usia 16 tahun terdapat sebanyak 4 atlet, untuk atlet laki-laki keduanya memperoleh skor tertinggi 15, dengan satu atlet perempuan memperoleh skor terendah 13, serta satu atlet perempuan yang kedua memperoleh skor 14, dengan memiliki rata-rata skor sebesar 14. Yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 2 atlet dan laki-laki sebanyak 2 atlet dimana untuk nomor perlombaan pada atlet perempuan yaitu rowing dan atlet laki-laki kayak. Dan yang terakhir pada usia 17 tahun terdapat sebanyak 3 atlet, rincian raihan poin kepercayaan diri pada aspek kognitif yaitu 1 atlet perempuan memperoleh skor tertinggi 15, kedua atlet laki-laki memperoleh skor terendah 14 dan dengan memiliki rata-rata skor sebesar 14. Dengan rincian yaitu 2 atlet berjenis kelamin laki-laki dan 1 atlet berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya untuk nomor perlombaan yang diikuti yaitu terdapat 1 atlet laki-laki dan 1 atlet perempuan mengikuti perlombaan pada nomor kayak kemudian 1 atlet laki-laki mengikuti nomor perlombaan rowing.

Pada sub variabel Ketahanan Untuk kelompok usia terbagi menjadi 3 tingkat yaitu usia 15 tahun sebanyak 3 atlet dengan 2 atlet memperoleh nilai tertinggi sebanyak 15 poin dan satu atlet memperoleh nilai terendah pada 14 poin dengan memiliki rata-rata skor sebesar 14, yang keseluruhan berjenis kelamin perempuan dan dengan nomor perlombaan yang diikuti pada nomor rowing. Sedangkan pada usia 16 tahun terdapat sebanyak 4 atlet, untuk atlet laki-laki keduanya memperoleh skor tertinggi 15, dengan satu atlet perempuan memperoleh skor terendah

13, serta satu atlet perempuan yang kedua memperoleh skor 14, dengan memiliki rata-rata skor sebesar 14. Yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 2 atlet dan laki-laki sebanyak 2 atlet dimana untuk nomor perlombaan pada atlet perempuan yaitu rowing dan atlet laki-laki kayak. Dan yang terakhir pada usia 17 tahun terdapat sebanyak 3 atlet, rincian raihan poin kepercayaan diri pada aspek ketahanan yaitu 1 atlet perempuan memperoleh skor tertinggi 15, kedua atlet laki-laki memperoleh skor terendah 12 dan dengan memiliki rata-rata skor sebesar 13. Dengan rincian yaitu 2 atlet berjenis kelamin laki-laki dan 1 atlet berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya untuk nomor perlombaan yang diikuti yaitu terdapat 1 atlet laki-laki dan 1 atlet perempuan mengikuti perlombaan pada nomor kayak kemudian 1 atlet laki-laki mengikuti nomor perlombaan rowing.

Untuk kepercayaan diri dari semua atlet laki-laki maupun perempuan mempunyai rasa kepercayaan diri yang tinggi, perincian data hasil penelitian dikategorikan berdasarkan usia, jenis kelamin, dan nomor perlombaan yang diikuti. Hasil penelitian pada variabel kepercayaan diri atlet dayung PPLOP Jawa Tengah untuk sub variabel ketrampilan dan pelatihan fisik pada kelompok usia 15 tahun memperoleh nilai tertinggi, pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan memperoleh nilai tertinggi yang sama, dan nomor perlombaan yang diikuti pada nomor kayak yang memperoleh nilai tertinggi. Selanjutnya untuk sub variabel kognitif pada kelompok usia 16 tahun memperoleh nilai tertinggi, pada jenis kelamin laki-laki memperoleh nilai tertinggi, dan nomor perlombaan yang diikuti pada nomor kayak yang memperoleh nilai tertinggi. Kemudian untuk sub variabel ketahanan pada kelompok usia 15 tahun memperoleh nilai

tertinggi, pada jenis kelamin perempuan yang memperoleh nilai tertinggi, dan nomor perlombaan yang diikuti pada nomor kayak yang memperoleh nilai tertinggi. Rentang usia tersebut dapat dikatakan atlet memiliki usia remaja, remaja yang mempunyai rasa kepercayaan diri yang bagus akan memiliki keyakinan serta konsisten dalam usaha mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya semaksimal mungkin, begitu juga sebaliknya pada remaja yang mempunyai kepercayaan diri yang kurang bagus cenderung tidak dapat mengembangkan bakat, minat, dan potensi yang terdapat pada dirinya dan tidak dapat memmanifestasikan diri secara maksimal (Komara, 2016).

Berdasarkan tabel 4 dapat diperoleh hasil penelitian tentang kecemasan atlet bahwa skor berada pada posisi yang beragam, dimulai dengan pengisian kuesioner oleh responden sebanyak 10 atlet kemudian menghasilkan data diolah dengan cara penghitungan statistik deskriptif yang diperoleh skor rata-rata kecemasan atlet, untuk skor rata-rata terendah kecemasan atlet terdapat dalam sub variabel somatik yang memperoleh skor sebesar 8,40. Sedangkan skor yang tertinggi pada sub variabel kekhawatiran dengan memperoleh skor rata-rata sebesar 13,50. Dan untuk sub variabel kecemasan atlet pada sub variabel gangguan konsentrasi memperoleh skor rata-rata sebesar 9,00 yang berarti berada pada posisi tengah antara kedua sub variabel kecemasan kekhawatiran dan somatik.

Tabel 4. Kecemasan

Kecemasan	N	Mean	Std. Dev	Frekuensi		
				R	S	T
Somatik	10	8,40	2,319	8	2	0
Kekhawatiran	10	13,50	4,035	2	8	0
Gangguan Konsentrasi	10	9,00	3,162	6	4	0
Valid N (listwise)	10					

Skor standar deviasi yang diperoleh pada variabel kecemasan yang dilakukan berdasarkan penghitungan deskriptif statistik pada atlet untuk sub variabel somatik memperoleh skor standar deviasi sebesar 2,319. Sedangkan skor standar deviasi untuk sub variabel kekhawatiran memperoleh skor sebesar 4,035. Dan untuk sub variabel gangguan konsentrasi memperoleh skor standar deviasi sebesar 3,162. Kemudian untuk penghitungan frekuensi banyaknya atlet yang mengisi kuesioner kecemasan sebanyak 10 atlet untuk sub variabel somatik dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 2 atlet dan sebanyak 8 atlet pada tingkat kecemasan yang rendah. Selanjutnya pada sub variabel kekhawatiran tingkat kecemasan sedang sebanyak 8 atlet dan sebanyak 2 atlet memiliki kondisi kecemasan yang rendah. Dan yang terakhir pada sub variabel gangguan konsentrasi tingkat kecemasan atlet sebanyak 4 atlet pada kondisi sedang dan terdapat 6 atlet mengalami tingkat kecemasan pada kondisi rendah.

Tabel 5. Skala Kecemasan Atlet dengan Kelompok Usia, Jenis Kelamin, dan Nomor Perlombaan

Skala Kecemasan	Kelompok Usia						Jenis Kelamin				Nomor Perlombaan			
	15 Tahun		16 Tahun		17 Tahun		Laki-laki		Perempuan		Rowing		Kayak	
	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.	M	S.D.
Somatik	10,33	1,528	6,75	2,062	8,67	2,082	6,25	1,500	9,83	1,472	9,40	1,673	7,40	2,608
Kekhawatiran	14,67	3,215	10,25	3,304	16,67	2,887	12,75	6,076	14,00	2,530	15,60	3,362	11,40	3,782
Gangguan Konsentrasi	11,00	4,000	7,50	3,109	9,00	2,000	6,75	1,708	10,50	3,082	10,80	3,033	7,20	2,280
Skor total	36	8,743	24,5	8,475	34,34	6,969	25,75	9,284	34,33	7,084	35,8	8,068	26	8,67

Pada sub variabel Somatik Untuk kelompok usia terbagi menjadi 3 tingkat yaitu usia 15 tahun sebanyak 3 atlet dengan 2 atlet memperoleh nilai tertinggi sebanyak 12 poin dan satu atlet memperoleh nilai terendah pada 9 poin dengan memiliki rata-rata skor sebesar 10, yang keseluruhan berjenis kelamin perempuan dan dengan nomor perlombaan yang diikuti pada nomor rowing. Sedangkan pada usia 16 tahun terdapat sebanyak 4 atlet, untuk atlet laki-laki keduanya memperoleh skor tertinggi 9, dengan satu atlet perempuan memperoleh skor terendah 5, serta satu atlet perempuan yang kedua memperoleh skor 7, dengan memiliki rata-rata skor sebesar 6, yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 2 atlet dan laki-laki sebanyak 2 atlet dimana untuk nomor perlombaan pada atlet perempuan yaitu rowing dan atlet laki-laki kayak. Dan yang terakhir pada usia 17 tahun terdapat sebanyak 3 atlet, rincian raihan poin kecemasan pada aspek somatik yaitu 1 atlet perempuan memperoleh skor tertinggi 11, kedua atlet laki-laki memperoleh skor terendah 7 dan dengan memiliki rata-rata skor sebesar 8. Dengan rincian yaitu 2 atlet berjenis kelamin laki-laki dan 1 atlet berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya untuk nomor

perlombaan yang diikuti yaitu terdapat 1 atlet laki-laki dan 1 atlet perempuan mengikuti perlombaan pada nomor kayak kemudian 1 atlet laki-laki mengikuti nomor perlombaan rowing.

Pada sub variabel Kekhawatiran Untuk kelompok usia pada aspek kekhawatiran terbagi menjadi 3 tingkat yaitu usia 15 tahun sebanyak 3 atlet dengan 2 atlet memperoleh nilai tertinggi sebanyak 17 poin dan satu atlet memperoleh nilai terendah pada 11 poin dengan memiliki rata-rata skor sebesar 14, yang keseluruhan berjenis kelamin perempuan dan dengan nomor perlombaan yang diikuti pada nomor rowing. Sedangkan pada usia 16 tahun terdapat sebanyak 4 atlet, untuk atlet laki-laki keduanya memperoleh skor tertinggi 14, dengan satu atlet perempuan memperoleh skor terendah 6, serta satu atlet perempuan yang kedua memperoleh skor 10, dengan memiliki rata-rata skor sebesar 10, yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 2 atlet dan laki-laki sebanyak 2 atlet dimana untuk nomor perlombaan pada atlet perempuan yaitu rowing dan atlet laki-laki kayak. Dan yang terakhir pada usia 17 tahun terdapat sebanyak 3 atlet, rincian raihan poin kecemasan pada aspek kekhawatiran yaitu 1 atlet perempuan memperoleh skor tertinggi

20, kedua atlet laki-laki memperoleh skor terendah 15 dan dengan memiliki rata-rata skor sebesar 16. Dengan rincian yaitu 2 atlet berjenis kelamin laki-laki dan 1 atlet berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya untuk nomor perlombaan yang diikuti yaitu terdapat 1 atlet laki-laki dan 1 atlet perempuan mengikuti perlombaan pada nomor kayak kemudian 1 atlet laki-laki mengikuti nomor perlombaan rowing.

Pada sub variabel Gangguan Konsentrasi Untuk kelompok usia pada aspek gangguan konsentrasi terbagi menjadi 3 tingkat yaitu usia 15 tahun sebanyak 3 atlet dengan 2 atlet memperoleh nilai tertinggi sebanyak 15 poin dan satu atlet memperoleh nilai terendah pada 7 poin dengan memiliki rata-rata skor sebesar 11, yang keseluruhan berjenis kelamin perempuan dan dengan nomor perlombaan yang diikuti pada nomor rowing. Sedangkan pada usia 16 tahun terdapat sebanyak 4 atlet, untuk atlet laki-laki keduanya memperoleh skor tertinggi 12, dengan satu atlet perempuan memperoleh skor terendah 5, serta satu atlet perempuan yang kedua memperoleh skor 8, dengan memiliki rata-rata skor sebesar 7, yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 2 atlet dan laki-laki sebanyak 2 atlet dimana untuk nomor perlombaan pada atlet perempuan yaitu rowing dan atlet laki-laki kayak. Dan yang terakhir pada usia 17 tahun terdapat sebanyak 3 atlet, rincian raihan poin kecemasan pada aspek gangguan konsentrasi yaitu 1 atlet perempuan memperoleh skor tertinggi 11, kedua atlet laki-laki memperoleh skor terendah 7 dan dengan memiliki rata-rata skor sebesar 9. Dengan rincian yaitu 2 atlet berjenis kelamin laki-laki dan 1 atlet berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya untuk nomor perlombaan yang diikuti yaitu terdapat 1 atlet laki-laki dan 1 atlet perempuan

mengikuti perlombaan pada nomor kayak kemudian 1 atlet laki-laki mengikuti nomor perlombaan rowing.

Hasil penelitian pada variabel kecemasan atlet dayung PPLOP Jawa Tengah untuk sub variabel somatik pada kelompok usia 16 tahun memperoleh nilai terendah, pada jenis kelamin laki-laki nilai terendah, dan nomor perlombaan yang diikuti pada nomor kayak yang memperoleh nilai terendah. Selanjutnya untuk sub variabel kekhawatiran pada kelompok usia 16 tahun memperoleh nilai terendah, pada jenis kelamin laki-laki memperoleh nilai terendah, dan nomor perlombaan yang diikuti pada nomor kayak yang memperoleh nilai terendah. Kemudian untuk sub variabel gangguan konsentrasi pada kelompok usia 16 tahun memperoleh nilai terendah, pada jenis kelamin laki-laki yang memperoleh nilai terendah, dan nomor perlombaan yang diikuti pada nomor kayak yang memperoleh nilai terendah. Atlet mengalami rasa cemas jika terdapat sesuatu yang telah diharapkan tidak berjalan sesuai dengan pemikirannya atau mendapatkan rintangan yang menyebabkan tidak tercapai keinginannya yang akan menghantui pikirannya (Amir, 2013:329).

Hal tersebut diperkuat dengan pendapat (Parnabas, 2015:27) yang menjelaskan bahwa atlet laki-laki memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan atlet perempuan. Kecemasan yang dialami oleh atlet perempuan akan lebih tinggi juga dikarenakan lingkungan serta stereotip negatif berkaitan dengan perempuan yang berhubungan dengan bidang olahraga (Da Silva et al., 2019). Lebih lanjut lagi, kecemasan dialami lebih banyak oleh atlet berjenis kelamin perempuan jika dibandingkan dengan atlet laki-laki. Hal ini disebabkan karena

lebih mudahnya terpengaruh atlet perempuan baik dari dalam maupun luar dirinya (Kusumadewi et al., 2021:112).

SIMPULAN

Kepercayaan diri atlet dayung PPLOP Jawa Tengah dari semua atlet laki-laki maupun perempuan mempunyai rasa kepercayaan diri yang tinggi. Dari hasil data diatas dapat disimpulkan bahwa nilai tertinggi secara keseluruhan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada usia 15 tahun, dengan jenis kelamin perempuan, kemudian nomor perlombaan yang diikuti yaitu kayak atlet dayung PPLOP Jawa Tengah yang paling tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Kemudian untuk nilai terendah dari hasil penelitian dialami oleh atlet pada usia 17 tahun, dengan jenis kelamin laki-laki, kemudian mengikuti pada nomor perlombaan rowing.

Kecemasan atlet dayung PPLOP Jawa Tengah yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan dapat disimpulkan bahwa atlet memiliki kondisi kecemasan terendah berdasarkan penelitian secara keseluruhan yang telah dilakukan dialami pada usia 16 tahun, dengan jenis kelamin laki-laki, kemudian nomor perlombaan yang diikuti yaitu kayak. Kemudian untuk nilai tertinggi untuk tingkat keccemasan dari hasil penelitian dialami oleh altet pada usia 15 tahun, dengan jenis kelamin perempuan, kemudian mengikuti nomor perlombaan rowing.

REFERENSI

- Amir, N. (2013). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347. <https://doi.org/10.21831/pep.v16i1.1120>
- Asmuddin. (2016). *Paradigma Olahraga Dayung*

Indonesia (Issue July).

- 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(4), 1361–1367. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s4197>
- Darmanto, F., & Khuddus, L. A. (2018). *Profil Kecemasan Atlet Putra UKM Hockey UNNES di Kejuaraan Internasional Antar Mahasiswa Piala Rektor UPI Tahun 2018*. 9–16.
- Dimiyati, -, Herwin, -, & Hastuti, T. A. (2013). Karakteristik Psikologis Atlet di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP). *Jurnal Psikologi*, 40(2), 143–158. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6973>
- Diyanto, K., Wira Yudha Kusuma, D., & Rustiadi, T. (2018). Correlation Anxiety, Self confidence and Motivation Toward Athlete's Performance of Tunas Volleyball Club Pekalongan. *Jpes*, 7(1), 7–12. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>
- Hadwin, A. F., & Webster, E. A. (2013). Calibration in goal setting: Examining the nature of judgments of confidence. *Learning and Instruction*, 24, 37–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2012.10.001>
- Heller, L., Mota, C. R., & Greco, D. B. (2020). COVID-19 faecal-oral transmission: Are we asking the right questions? *Science of the Total Environment*, 729, 138919. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2020.138919>
- Kholidiyah, D., Sutomo, & N, K. (2021). Kholidiyah D, Sutomo, Kushayati N_2021. *Jurnal Keperawatan*, 8–20.
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa SMP. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4474>
- 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. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p107-114>
- Levin, K. A. (2006). Study design III: Cross-sectional studies. *Evidence-Based Dentistry*,

- 7(1), 24–25.
<https://doi.org/10.1038/sj.ebd.6400375>
- Nicholson, L., Putwain, D., Connors, L., & Hornby-Atkinson, P. (2013). The key to successful achievement as an undergraduate student: Confidence and realistic expectations? *Studies in Higher Education*, 38(2), 285–298.
<https://doi.org/10.1080/03075079.2011.585710>
- Parnabas, V. (2015). Identifying the gender differences on the level of competitive state anxiety and sport performance among track and field athletes. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(1), 23–29.
- Power, J., & Sports, O. (2018). *Aaliis peerapa pri*. 1(1), 55–63.
- Purnamasari, I., & Febrianty, M. F. (2020). Adaptasi Latihan Judo Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 151.
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i2.27544>
- Reiner, S. L., Smith, G. H., & Davis, R. B. (2021). Exercise participation and subjective well-being of collegiate athletes during COVID-19 Pandemic. *Journal of Human Sport and Exercise*, 17(3), 655–666.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2022.173.16>
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2021). Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 524–550.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (7th ed)*. Human Kinetics.
<https://doi.org/doi.org/10.1123/jsep.20.3.336>