



TINGKAT KECEMASAN ATLET RENANG DI KOLAM TAMAN RIA KABUPATEN DEMAK DI MASA PANDEMI

Sungkowo¹ ✉, Margono¹, Priyanto¹, Rizam Ahada Ulin Nuha¹, Supriyatno², Ghozalia Rana Nabila¹, Anindya Putri Adhistry¹, Daviq Mihal Maulana¹

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Oktober 2021

Disetujui Februari 2022

Dipublikasikan Februari 2022

Kata Kunci: Covid-19, kecemasan, mental atlet

Keywords:

Covid-19, anxiety, athlete mental

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet selama, Kecemasan atlet meliputi keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala ketegangan jasmani, dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir Hasil penelitian menunjukkan bahwa somatic anxiety hasilnya dengan kategori baik ada 9 atlet dan kategori sedang ada 1 atlet. Untuk cognitive anxiety menunjukkan bahwa hasilnya dengan kategori baik ada 6 atlet dan kategori sedang ada 4 atlet. Selanjutnya self confidence menunjukkan bahwa hasil dengan kategori baik ada 8 atlet dan kategori sedang ada 2 atlet. Simpulan para pelatih dan para atlet bahwa pelatihan mental efektif dalam meningkatkan prestasi yang di miliki atlet. Saran latihan mental yang di susun secara sistematis dan komprehensif dapat memberikan dampak yang maksimal bagi peningkatan kepercayaan diri atlet, yang berdampak pada pengurangan rasa kecemasan pada saat bertanding.

Abstract

The purpose of this study was to determine how much the athlete's anxiety level is. Anxiety includes a mood state characterized by negative affect and birth symptoms, where a person anticipates possible danger or misfortune in the future with feelings of worry. The results showed that the somatic anxiety results in the good category were 9 athletes and the moderate category was 1 athlete. For cognitive anxiety, it shows that the results are in the good category there are 6 athletes and the moderate category there are 4 athletes. Furthermore, self-confidence shows that the results in the good category are 8 athletes and in the moderate category there are 2 athletes. The conclusion of the coaches and athletes that mental training in improving the achievements of athletes. Suggestions for mental training that are arranged systematically and comprehensively can have a maximum impact on increasing the athlete's confidence, which has an impact on reducing fear when competing.

© 2021 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:
Gedung F1 lantai 1, IKOR FIK UNNES
Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229
E-mail:

PENDAHULUAN

Masa pandemi atlet dan pelatih di tuntut untuk membantu bisa menghentikan penyebaran Covid-19 (Wong et al., 2020; Lim, 2021). Dengan ditundanya sejumlah perhelatan olahraga berskala besar, atlet terpaksa menjadwalkan ulang program latihan agar kebugaran tubuh mereka tetap terjaga selama berada di rumah. Kemudian menjelaskan etika batuk, tidak menyentuh wajah seseorang, jaga jarak fisik, dan tinggal di rumah jika merasa tidak sehat (Epstein et al., 2021).

Pada olahraga prestasi, kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. Rasa cemas muncul saat ada bayangan-bayangan yang salah berkaitan dengan pertandingan yang akan dihadapi (Dias et al., 2009). Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, event yang besar atau semua orang menaruh harapan yang berlebihan bisa mengakibatkan kecemasan yang berlebihan (Wolframm et al., 2011). Kecemasan itu selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka jelas hal itu akan sangat mengganggu (Arif et al., 2017; Lin et al., 2021). Oleh karena itu, baik atlet maupun pelatih penting untuk memahami topik mengenai kecemasan.

Selama proses latihan di masa pandemi dan perlombaan tentu atlet sering mengalami Gangguan emosional yang di sebut kecemasan, Kecemasan adalah keadaan tertekan dengan sebab atau tidak adanya sebab yang dimengerti,

kegelisahan hampir selalu disertai dengan gangguan sistem saraf otonom dan disertai rasa mual (Mamassis & Doganis, 2010; Georgakaki & Karakasidou, 2017). Kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar (Woodman et al., 2011). Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala ketegangan jasmani, dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir (Georgakaki & Karakasidou, 2017; Mamassis & Doganis, 2010; Parnabas et al., 2015).

Kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar (Woodman et al., 2011). Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala ketegangan jasmani, dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir (Georgakaki & Karakasidou, 2017; Parnabas et al., 2015). Dari pendapat mereka di simpulkan bahwa Kecemasan dalam proses latihan atau pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan latihan atau pertandingan serta mempengaruhi performa dan prestasi atlet.

Selanjutnya ada beberapa bentuk latihan yang dapat mengurangi kecemasan yaitu *self-talk*, *imagery*, konsentrasi. *Self-talk* positif berisikan pernyataan yang positif yang bisa digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuannya (Georgakaki & Karakasidou, 2017; Hardy et al., 2007). Ada ungkapan menjelaskan beberapa ungkapan yang bermanfaat bagi atlet yaitu: 1) ungkapan untuk

mendorong dirinya sendiri misalnya, kerja kamu bagus, pelihara terus untuk mencapai tujuan itu, ini kesempatan kamu untuk mendominasi; 2) upaya untuk mengendalikan, misalnya walaupun merasakan sakit tetapi berkonsentrasilah pada setiap gerakan, persiapkan untuk melakukan strategi; 3) berorientasi pada tujuan, seperti pita finish sudah kelihatan sekarang perpanjang langkah anda, dan banyak lagi contoh lainnya (Hatzigeorgiadis et al., 2009)

Imagery merupakan suatu proses didalam pikiran, dimana pengalaman sensori disimpan didalam memori dan secara internal diulang dan dialami lagi didalam pikiran, tanpa perlu menghadirkan stimulus eksternalnya (Role, 2013). Latihan *imagery* merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri atau pengalaman didalam pikiran. Latihan *imagery* ini sering kali disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan didalam pikiran (Filgueiras et al., 2018). Hal penting disini adalah atlet merasakan dan melihat dirinya melakukan gerakan atau bereaksi tertentu secara benar. Namun, di dalam *imagery*, si atlet bukan hanya melihat gerakan dirinya namun juga memberfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman, bahkan pengecap, untuk mengulang atau menciptakan pengalaman didalam pikirannya.

Faktor utama yang berpengaruh pada konsentrasi adalah otak, karena otak adalah unsur dominan dalam diri manusia (Edwards et al., 2007). Kemudian membagi faktor tersebut dalam 2 sumber, yaitu sumber dari dalam diri sendiri atlet dan bersumber dari luar diri atlet (Syazwani et al., 2017). Sumber dari dalam diri sendiri atlet, yaitu memikirkan pengalangan yang

baru saja terjadi terutama atlet pemula, memikirkan hasil pertandingan yang akan dicapai, gangguan fisiologis, misalnya merasa tercekik, napas tidak beraturan berakibat pada rasa tegang otot, dan rendahnya motivasi berprestasi. Selanjutnya sumber dari luar diri atlet, misalnya suara yang keras yang mengganggu pendengaran, serta perang urat syaraf yang dapat meningkatkan tensi darah sehingga hilang konsentrasi.

Renang adalah olahraga yang di lakukan di air dengan menggerakkan tangan dan kakinya untuk maju kedepan, setiap atlet harus memiliki target dalam prestasi. kecemasan memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Tingkatan kecemasan merupakan indikator keberhasilan dalam setiap kompetisi, atlet dapat melaksanakan tugas nya dengan baik yang didasari dengan kepercayaan akan kemampuan yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan analisis situasi di atas dapat disimpulkan bahwa setiap atlet dan pelatih harus bisa memahami dan mempraktekkan latihan mental, terutama melatih *self-talk*, *imagery* dan konsentrasi untuk mengurangi kecemasan. Program tersebut di berikan di sebelum atau sesudah latihan fisik. meskipun mengalami berbagai kendala saat melatih mental atletnya, maka seorang pelatih harus bisa memberikan solusi yang terbaik bagi atletnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survey tes. Setiap atlet dalam melaksanakan tes kecemasan memiliki karakteristik yang berbeda-beda, pengalaman atlet juga dipengaruhi oleh situasi spesifik yang

sedang dihadapinya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang dikolam taman ria, yang berjumlah 10 orang. Kemudian teknik pengambilan sampel adalah total sampling, merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan mengambil seluruh jumlah sampel yang berjumlah 10 orang. Pengumpulan data utama dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menggunakan alat ukur atau kuesioner kecemasan yaitu *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R)* (Martinent et al., 2010), yang di laksanakan secara luring pada tanggal 28 Agustus 2020. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berdasarkan kuesioner kecemasan CSAI-2R.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengabdian menunjukkan bahwa para atlet di ambil data nya tentang kecemasan sebagai berikut:

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *somatic anxiety* hasilnya dengan kategori baik ada 9 atlet dan kategori sedang ada 1 atlet. Dari tabel tersebut bahwa identifikasi *somatic anxiety* sudah baik, mengingat hanya ada 1 dengan kategori sedang. Sehingga para atlet dapat mempertahankan mentalnya dengan baik. Lebih jelas lihat tabel berikut :

Tabel 1. *Somatic anxiety*

Informan	Jumlah	Kategori
A	9	baik
B	12	baik
C	13	baik
D	10	baik
E	11	baik
F	12	baik
G	14	baik
H	10	baik
I	12	baik
J	15	sedang

Hasil tabel *cognitif anxiety* menunjukkan bahwa hasilnya dengan kategori baik ada 6 atlet dan kategori sedang ada 4 atlet. Dari tabel tersebut bahwa identifikasi *cognitif anxiety* sudah cukup baik, mengingat ada 4 atlet dengan kategori sedang. Sehingga para atlet dapat mempertahankan mentalnya dengan baik.

Tabel 2. *Cognitive anxiety*

Informan	Jumlah	Kategori
A	12	sedang
B	13	sedang
C	11	sedang
D	10	baik
E	6	baik
F	15	sedang
G	10	baik
H	5	baik
I	5	baik
J	6	baik

Hasil tabel *self confidence* menunjukkan bahwa hasil dengan kategori baik ada 8 atlet dan kategori sedang ada 2 atlet. Dari tabel tersebut bahwa identifikasi *cognitif anxiety* sudah baik, mengingat hanya ada 2 atlet dengan kategori sedang. Sehingga para atlet dapat mempertahankan mentalnya dengan baik.

Tabel 3. *Self-confidence*

Informan	Jumlah	Kategori
A	18	baik
B	18	baik
C	12	sedang
D	16	baik
E	18	baik
F	14	sedang
G	19	baik
H	20	baik
I	17	baik
J	17	baik

Dengan mengetahui *somatic anxiety*, *cognitive anxiety* dan *self confidence* maka di harapkan para pelatih bisa melatih atletnya dengan baik dan bisa mengontrol kondisinya dan bisa waspada pada sesi latihan dan utama pada sesi menghadapi perlombaan.

PEMBAHASAN

Melihat dari data *somatic anxiety*, *cognitive anxiety* dan *self-confidence* maka para atlet renang di Kabupaten Demak sudah memiliki mental yang baik dalam menghadapi perlombaan. Yang perlu diperhatikan adalah bagaimana tiap atlet bisa menguasai diri dalam menghadapi kecemasan serta dapat dengan mudah mengurangi rasa cemas. Atlet sudah dibekali latihan *self-talk*, *imagery* dan konsentrasi. Dengan latihan tersebut tiap diri atlet harus selalu ingat dan waspada jika kecemasan akan timbul.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan untuk para pelatih dan para atlet bahwa pelatihan mental efektif dalam meningkatkan prestasi yang di miliki atlet. Dengan kata lain, latihan mental yang di susun secara sistematis dan komprehensif dapat memberikan dampak yang maksimal bagi peningkatan kepercayaan diri atlet, yang berdampak pada pengurangan rasa kecemasan pada saat bertanding serta atlet saat bertanding bisa fokus atau tidak ada beban. Selain itu, bahwa releksasi menjadi bentuk latihan yang di anggap berperan dalam meningkatkan prestasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M., Sadlier, M., Rajenderkumar, D., James, J., & Tahir, T. (2017). A randomised controlled study of mindfulness meditation versus relaxation therapy in the management of tinnitus. *Journal of Laryngology and Otology*, 131(6), 501–507.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). *Anxiety and Coping Strategies in Sport Contexts: A Look at the Psychometric Properties of Portuguese Instruments for their Assessment*. 12(1), 338–348.
- Edwards, A. M., Mann, M. E., Marfell-jones, M. J., Rankin, D. M., & Noakes, T. D. (2007). *mental concentration tests*. 385–391.
- Epstein, D., Korytny, A., Isenberg, Y., Marcusohn, E., Zukermann, R., Bishop, B., Minha, S., Raz, A., & Miller, A. (2021). Return to training in the COVID-19 era: The physiological effects of face masks during exercise. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(1), 70–75.
- Filgueiras, A., Francisco, E., Conde, Q., & Hall, C. R. (2018). The neural basis of kinesthetic and visual imagery in sports : an ALE meta – analysis. *Brain Imaging and Behavior*, 0(0), 0.
- 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*. 677–699.
- Hardy, J., Hall, C. R., Hardy, L., Hardy, J., Hall, C. R., Hardy, L., Hardy, J., Hall, C. R., & Hardy, L. E. W. (2007). *Quantifying athlete self-talk Quantifying athlete self-talk*. 0414(2005).
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). *Mechanisms underlying the self-talk – performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety Mechanisms underlying the self-talk – performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence*. January.
- Lim, M. A. (2021). *Sports activities during any pandemic lockdown*. 447–451.
- Lin, H. H., Lin, T. Y., Ling, Y., & Lo, C. C. (2021). Influence of imagery training on adjusting the pressure of fin swimmers, improving sports performance and stabilizing psychological quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22).
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2010). *The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety , Self-Confidence , and Tennis Performance*. 3200.

- Martinent, G., Ferrand, C., Guillet, E., & Gauthier, S. (2010). Validation of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(1), 51–57.
- Parnabas, V., Parnabas, J., & Parnabas, A. M. (2015). *The Effect of Cognitive Anxiety on Sport Performances among Football Players*. 2(February).
- Role, M. (2013). *The Impact of Imagery on Self-efficacy and Volleyball Spike Performance: Mediating Role of Positive Self-talk*. 1(4), 27–36.
- Syazwani, O. N., Teo, S. H., Islam, A., & Taufiq-Yap, Y. H. (2017). Transesterification activity and characterization of natural CaO derived from waste venus clam (*Tapes belcheri* S.) material for enhancement of biodiesel production. *Process Safety and Environmental Protection, 105*, 303–315.
- Wolframm, I. a., Micklewright, D., Wilson, M. R., Smith, N. C., Holmes, P. S., Wood, G., Vine, S. J., Stinson, C., Bowman, D. a., Stern, C., Cole, S., Gollwitzer, P. M., Oettingen, G., Balcetis, E., Sc, S. H. M. M., Oudejans, R. R. D. R. D., Pijpers, J. R. (Rob), Nieuwenhuys, A., Oudejans, R. R. D. R. D., ... Lonsdale, C. (2011). The Effect of Mental Imagery upon the Reduction of Athletes ` Anxiety during Sport Performance. *Psychology of Sport and Exercise, 20*(February 2015), 623–635.
- Wong, A. Y., Ling, S. K., Louie, L. H., Law, G. Y., So, R. C., Lee, D. C., Yau, F. C., & Yung, P. S. (2020). Asia-Paci fi c Journal of Sports Medicine , Arthroscopy , Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology, 22*, 39–44.
- Woodman, T. I. M., Hardy, L. E. W., Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. (2011). *The relative impact of cognitive anxiety and self- confidence upon sport performance : a meta- analysis The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance : a meta-analysis*. 0414.