

**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PENYELAM PEMULA UNIT
KEGIATAN MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI PADANG
DIVING CLUB**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan)*



**BELLA YULIANTI
NIM. 18086359/2018**

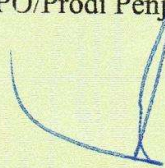
**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Analisis Tingkat Kecemasan Penyelam Pemula Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang Diving Club
Nama : Bella Yulianti
NIM : 18086359
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 05 September 2022

Mengetahui:
Kepala Departemen
PO/Prodi Penjaskesrek



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003

Disetujui
Pembimbing



Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO
NIP. 19591202 198703 1 001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Bella Yulianti
NIM : 18086359

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmanni Kesehatan dan Rekreasi Departemen
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
dengan Judul

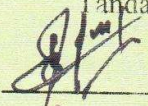
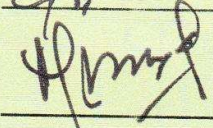
Analisis Tingkat Kecemasan Penyelam Pemula Unit Kegiatan Mahasiswa
Universitas Negeri Padang Diving Club

Padang, 05 September 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO
2. Anggota : Drs. Madri M, Kes. AIFO
3. Anggota : Weny Sasmitha, S.Pd., M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. _____

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**. Analisis Tingkat Kecemasan penyelam pemula unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Padang Diving Club**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2022
Yang membuat pernyataan



Bella Yulianti
NIM. 18086359/2018

ABSTRAK

Bella Yulianti. 2022. Analisis Tingkat Kecemasan penyelam pemula unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Padang Diving Club.

Aspek psikologi penyelam pemula sering di abaikan pada saat latihan, akan tetapi saat menjelang penyelaman seringkali kecemasan muncul dengan tiba-tiba. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Kecemasan penyelam pemula unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Padang Diving Club.

Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet diving yang telah terpilih menjadi anggota muda UNPDC, yang terdiri dari 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampel sehingga sampel berjumlah 30 orang. Instrument penelitian menggunakan alat ukur kecemasan olahraga yaitu *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif.

hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat kecemasan penyelam pemula unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Padang Diving Club yang diambil menggunakan angket, diketahui nilai rata-rata pada perempuan sebesar 21 dengan kategori kecemasan sedang, dan nilai rata-rata pada laki-laki sebesar 23 dengan kategori kecemasan sedang.

Kata Kunci: Kecemasan, Penyelam Pemula

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullah Wabarakatuh

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karuniaNya sehingga skripsi yang berjudul “Analisis Tingkat Kecemasan penyelam pemula unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Padang Diving Club.” dapat diselesaikan.

Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesimpulan ini penulis sampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan pengharapan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Dr. Syarastani, M.Kes, AIFO sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membuat penyusunan skripsi ini baik berupa nasehat, saran, dan dukungan yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Yulhendri dan Ibunda NUrnyamsaili, yang telah banyak memberikan dukungan do'a dan materil yang tulus tiada henti kepada penulis.
3. Bapak Drs. Madri M.Kes, AIFO dan Ibu Weny Sasmitha, S.Pd, M.Pd sebagai dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes sebagai ketua departemen Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd sebagai sekretaris departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administratif dan konsultasi selama

perkuliahn sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama proses perkuliahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Bapak Prof. Genefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang beserta staf yang telah memberikan izin dalam pemakaian fasilitas yang ada untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu dosen yang telah banyak memberikan ilmu selama pendidikan di Universitas Negeri Padang.
8. Adek Zadik Rahman tercinta yang terus memberikan semangat dan dorongan untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Padang.
9. Seluruh pengurus dan anggota UNP Diving Club yang telah bersedia menjadi sampel dan membantu menyelesaikan penelitian saya
10. Teman-teman mahasiswa Pendidikan Olahraga angkatan 2018 atas segala motivasi dan bantuannya.

Akhirnya semoga segala dukungan, saran, bantuan, dan do'a yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT serta tugas akhir skripsi ini dapat menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca ataupun pihak yang membutuhkan.

Padang, Agustus 2022
Penulis

Bella Yulianti
NIM. 18086359

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--------------------------------------|----------------|
| Abstrak | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR LAMPIRAN | vii |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Rumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | 8 |
| A. Kajian Teori | 8 |
| 1. Kecemasan (Anxiety)..... | 8 |
| 2. Selam (Diving)..... | 17 |
| 3. Kecemasan dalam Menyelam | 18 |
| 4. Kajian Aspek Fisiologi Selam..... | 21 |
| B. Penelitian Relevan..... | 36 |
| C. Kerangka Konseptual | 36 |
| D. Pertanyaan Penelitian | 37 |

| | |
|--|-----------|
| BAB III METODE PENELITIAN | 39 |
| A. Jenis Penelitian..... | 39 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian | 39 |
| C. Populasi dan Sampel | 40 |
| 1. Populasi..... | 40 |
| 2. Sampel..... | 40 |
| D. Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 40 |
| E. Jenis dan Sumber Data..... | 41 |
| 1. Jenis Data | 41 |
| 2. Sumber Data..... | 41 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 41 |
| G. Instrumen Penelitian..... | 42 |
| H. Validasi dan Reliabilitas | 45 |
| I. Teknik Analisi Data | 46 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 47 |
| A. Deskripsi data Penelitian..... | 47 |
| 1. Data Putra..... | 47 |
| 2. Data Putri | 48 |
| B. Jawaban Pertanyaan Penelian | 48 |
| 1. Sampel Putta..... | 48 |
| 2. Sampel Putri..... | 49 |
| C. Pembahasan..... | 50 |
| BAB V PENUTUP | 53 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| A. Kesimpulan | 53 |
| B. Saran..... | 53 |
| DAFTAR PUSTAKA | 54 |
| LAMPIRAN..... | 56 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|--|---------|
| 1. Kuesioner Penelitian | 56 |
| 2. Data Putri | 61 |
| 3. Data Putra..... | 62 |
| 4. Surat Izin Penelitian | 63 |
| 5. Surat Balasan Izin Penelitian | 64 |
| 6. Dokumentasi | 65 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|---|---------|
| 1. Kusioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) | 43 |
| 2. Keterangan Skor Alternatif Jawaban | 44 |
| 3. Kategori Tingkat Kecemasan..... | 45 |
| 4. Distribusi Frekuensi Data Putr | 47 |
| 5. Distribusi Frekuensi Data Putra | 48 |
| 6. Analisis data putra berdasar norma Tingkat Kecemasan | 49 |
| 7. Analisis data putri berdasar norma Tingkat Kecemasan..... | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|---|---------|
| 1. Kerangka Berpikir..... | 37 |
| 2. Grafik Distribusi Frekuensi Data Putra | 47 |
| 3. Grafik Distribusi Frekuensi Data Putri..... | 48 |
| 4. Kisi-Kisi Angket Pada Google Form | 65 |
| 5. Kisi-Kisi Angket Pada Google Form | 65 |
| 6. Kisi-Kisi Angket Pada Google Form | 66 |
| 7. Contoh pengisian angket oleh sampel pada Google Form..... | 67 |
| 8. Contoh pengisian angket oleh sampel pada Google Form..... | 67 |
| 9. Contoh pengisian angket oleh sampel pada Google Form..... | 68 |
| 10. Contoh pengisian angket oleh sampel pada Google Form..... | 68 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Dimana olahraga telah masuk semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; d. memperkuat ketahanan nasional mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dan menjaga perdamaian dunia.

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang dicapai dalam olahraga, dimana prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan olahraga. Dan salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga secara baik dan terprogram.

Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor, yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal adalah

faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Sedangkan yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi: pelatih, Pembina, iklim, cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, dan keluarga.

Meurut Syafrudin (2017) menyatakan bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal ada empat faktor yang perlu di perhatikan yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik dan strategi dan 4) mental (psikis). Faktor-faktor tersebut tidak dapat di pisahkan antara satu dengan yang lainnya. Kondisi fisik nantinya akan berhubungan dengan implementasi teknik meyelam yang dimiliki atlet tersebut. Selain itu dengan meningkatkan intensitas dalam berlatih teknik juga turut memperbaiki kualitas kondisi fisik yang dimiliki. Karena sesering apapun latihan yang di jalani, jikalau kondisi fisik yang dimiliki rendah maka tujuan dari latihan tersebut tidak akan tercapai dengan maksimal, selain itu dalam pertandingan juga sangat dibutuhkan teknik yang baik, tanpa kondisi fisik yang baik juga akan mustahil rasanya dapat merealisasikan teknik yang dimiliki dan juga nantinya mental bertanding yang baik akan turut mempengaruhi hasil akhir dari pertandingan. Disamping itu ada juga faktor lain yang bisa menjadi penentu baik, baik buruknya prestasi atlet *diving*, seperti sarana dan prasarana, pelatih, pendanaan, serta program

yang terarah sangat mendukung sekali untuk meningkatkan prestasi seorang atlet.

Dalam olahraga *diving*, mental merupakan salah satu persyaratan seorang atlet sebelum melakukan penyelaman, bahkan dapat di katakan sebagai dasar olahraga prestasi. Mental yang dimiliki oleh seorang penyelam akan sangat menentukan langkah apa yang akan ia lakukan ketika dalam masa melakukan penyelaman. Keberhasilan dalam penyelaman dapat diukur dari beberapa faktor, diantaranya merupakan faktor keterampilan, kemampuan kondisi fisik dan mental (sikis). Melakukan kegiatan olahraga selam atau *diving* menjadikan motivasi tertentu untuk bisa mempelajari dan mendalami ilmu *Scuba Diving* tersebut.

Penyelaman merupakan kegiatan yang dilakukan dalam air atau penyelaman basah, dan penyelaman kering atau dalam ruang udara bertekanan tinggi (R Riyadi S, 2016). Penyelaman merupakan suatu kegiatan mencari nafkah pada lingkungan kerja penyelaman (Ruslan RDC, 2005) yang memiliki banyak faktor risiko yang mempengaruhi kondisi fisik penyelam bahkan mempunyai risiko tinggi terhadap kejadian kesakitan, kelumpuhan/kecacatan, sampai dengan kematian (Kemenkes RI, 2012)

Risiko yang dimaksud tidak hanya akibat penyelaman, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan bawah air, teknik penyelaman dan peralatan yang digunakan serta kondisi fisik dan mental penyelam, juga karena perbedaan tekanan (Jelita Bofe, 2014). Penyelam tradisional adalah orang yang melakukan kegiatan penyelaman dengan teknik tahan nafas dan dengan

menggunakan suplai udara dari permukaan laut yang dialirkan melalui kompresor udara (Surface Supplied Breathing Apparatus (Kemenkes RI, 2013)

Dalam banyak kasus kegagalan yang di alami oleh penyelam di lapangan disebabkan ketakutan atau kecemasan yang berlebihan. Kecemasan merupakan pengalaman seseorang yang tidak menyenangkan berkaitan dengan rasa khawatir, perasaan cemas, dan emosi yang dialami seseorang tersebut. Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu, yaitu menghadapi situasi yang tidak menentu terhadap kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu objek. Hal tersebut berupa emosi yang dialami suatu individu dari suatu pengalamannya bukan sebagai sifat yang terikat pada kepribadian individu (Ghufron & Rini, 2014). Kecemasan dan ketakutan yang berlebihan akan mengakibatkan kehilangan konsentrasi serta lebih parah dapat meningkatkan denyut nadi ketika melakukan penyelaman yang tidak bisa mengeluarkan kemampuan maksimal bahkan berujung pada kecelakaan dan berujung pada stres dapat dilihat berdasarkan gejalanya yang meliputi gejala badan, gejala emosional dan gejala sosial (Anoraga, 2006). Gejala badan seperti sakit kepala, sakit perut, banyak mengeluarkan keringat, kejang dan pingsan. Gejala emosional seperti kehilangan daya ingat, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, khawatir dan merasa putus asa. Gejala sosial meliputi menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar dan menyendiri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa kesuksesan dalam penyelaman yang di capai oleh seorang penyelam di lapangan sangat

dipengaruhi oleh faktor psikologinya, salah satunya faktor kecemasan. Kecemasan ini terjadi karena ada beberapa momen yang tidak diinginkan oleh si penyelam baik terjadididalam air pada saat penyelaman.

Permasalahanya adalah belum megetahuinya tingkat kecemasan/kondisi psikologis penyelam pemula unp diving club.Maka dari itu untuk peyusunan anket dibutuhkan data analisi tingkat kecemasan ini,untuk membantu instruktur dalam meyusun program latih yang tepat bagi penyelam pemula unp diving club. Berdasarkan pengamatan penulis masalah yang terjadi yaitu karena Penyelaman pada hakekatnya merupakan aktivitas manusia di lingkungan lebih dari satu atmosfer absolut yang dapat berbentuk udara/gas bertekanan ataudidalam air.“Stresor” berupa meningkatnya tekanan udara lingkungan merupakan penyebab utama terjadinya perubahan ketidakseimbangan fisiologi (strain) seorang penyelam dan dari sanalah kecemasan itu timbul. Menurut Romampuk (2011) kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. Ada beberapa faktor yang mempegaruhi kecemasan yaitu faktor fisik, psikis, lingkungan, dan faktor lainnya dapat mempengaruhi seseorang dalam proses pencapaian prestasi.(Rohmansyah,44:2017)

B. Idenntifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penelitian mempertimbangkan keterbatasan, baik tenaga dana dan waktu. Penelitian tidak akan melakukan penelitian terhadap keseluruhan yang ada pada obyek

atau situasi sosial tertentu, tetapi perlu menentukan fokus. Fokus dalam penelitian ini akan mengkaji kecemasan yang di alami oleh penyelam pemula pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Negeri Padang Diving Club (UNPDC).

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan fenomena yang dominan penulis temukan di lapangan, maka penelitian ini dibatasi pada “Analisis Tingkat Kecemasan Penyelam Pemula (UKM) Universitas Negeri Padang Diving Club (UNPDC).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fokus penelitian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan penyelam pemula (UKM) Universitas Negeri Padang Diving Club (UNPDC).

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan penyelam pemula (UKM) Universitas Negeri Padang Diving Club (UNPDC).

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, untuk menambah wawasan, pengalaman dan masukan terkait kecemasan yang di alami penyelam sebelum melakukan peyelaman.
2. Bagi pelatih, sebagai masukan untuk memahami akan pentingnya

pengetahuan psikologi olahraga khususnya kecemasan yang di alami penyelam pemula.sehinga pelatih dapat memberikan latihan latihan mental yang tepat guna mencapai prestasi dalam dunia peyelaman.

3. Bagi atlet, diharapkan untuk mengetahui gejala-gejala kecemasan dan sikap terbuka pada pelatih serta mampu megatasinya.