TINGKAT KECEMASAN ATLET RENANG USIA DINI KOTA PADANG SEBELUM BERTANDING

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

ENO DARMA PUTRI
NIM 14086291

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2018

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	: Tingkat Kecemasan Atlet Renang Usia Dini Kota Padang Sebelum Bertanding.
Nama	: Eno Darma Putri
Nim	: 14086291
Program Studi	: Pendidkan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2018

Disetujui:

Pembimbing I

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

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan
Universitas Negeri Padang

Judul	**: Tingkat Kecemasan Atlet Renang Usia Dini Kota Padang Sebelum Bertanding.**
Nama	**: Eno Darma Putri**
Nim	**: 14086291**
Program Studi	**: Pendidkan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**
Jurusan	**: Pendidikan Olahraga**
Fakultas	**: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Padang, Juli 2018

Tim Penguji

	Nama	**Tanda Tangan**
1. Ketua	**: Dr. Syahrastani,M.Kes. AIFO**	**1.**
2. Anggota	**: Dr. Nurul Ihsan, M.Pd**	**2.**
3. Anggota	**: Drs. Kibadra, M.Pd**	**3.**

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Eno Darma Putri
BP/ NIM	: 2014/ 14086291
Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya dengan judul **Tingkat Kecemasan Atlet Renang Usia Dini Kota Padang Sebelum Bertanding** adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila terbuki saya melakukan plagiat, saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan dengan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Padang, Juli 2018

Diketahui,
Ketua Jurusan PO FIK-UNP

Drs. Zarwan,M.Kes
NIP. 19611230 198802 1 003

Saya yang menyatakan

Eno Darma Putri
NIM 14086291

ABSTRAK

Eno Darma Putri. 2018. "Tingkat Kecemasan Atlet Renang Usia Dini Kota Padang Sebelum Bertanding". Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan tingkat kecemasan atlet renang usia dini sebelum bertanding yang dilihat secara umum. Seorang atlet yang telah menyiapkan fisik, taktik, teknik yang baik dan dapat diprediksi memperoleh kemenangan, namun apabila atlet tersebut mengalami kecemasan yang terlalu tinggi maka harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah akan menjadi sulit.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode yang digunakan metode observasi dengan teknik pengumpulan data melalui angket. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang teratai Kota Padang pada bulan April 2018. Data yang digunakan adalah data primer dengan melibatkan tiga puluh lima orang sampel yang sudah pernah bertanding. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet renang usia dini sebelum bertanding secara umum didapatkan kategori sangat baik (f=0 dengan angka persentase 81-100%), baik (f=5 dengan angka persentase 61-80%), cukup (f=11 dengan angka persentase 41- 60%), kurang (f=19 dengan angka persentase 21- 40%), kurang sekali (f=0 dengan angka persentase 0-20%). Disimpulkan bahwa tingkat kecemasan altet renang usia dini Kota Padang sebelum bertanding secara umum berkategori kurang.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Atlet Renang, Usia Dini, Sebelum Bertanding.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah memberikan kesempatan dan kesehatan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **"Tingkat Kecemasan Atlet Renang Usia Dini Kota Padang Sebelum Bertanding".** Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar serjana pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Terakhir dengan tulus penulis ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd, selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan motivasi, arahan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes. AIFO selaku pembimbing yang telah memberikan motivasi, arahan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku penguji 1 yang telah memberikan motivasi, arahan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Drs. Kibadra,M.Pd selaku penguji 2 yang telah memberikan motivasi, arahan dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak, ibu staf pengajar dan teknisi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

8. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta beserta abang dan adek yang selalu memberikan do'a, semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga segala bantuan, dorongan, pemikiran, nasehat dan ilmu yang diberikan mendapat balasan dari Allah SWT, serta hendaknya membawa berkah bagi penulis.
9. Pihak-pihak yang terkait, rekan-rekan seperjuangan, sahabat dan teman-teman yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini.

Penulis telah berusaha menyusun skripsi ini dengan baik. Namun, penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan karena masih terdapat keterbatasan ilmu dan pengalaman. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat berguna bagi semua pihak, khususnya bagi penulis sendiri. Aamiin.

Padang, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK i
KATA PENGANTAR ii
DAFTAR ISI iv
DAFTAR TABEL v
DAFTAR GAMBAR vi
DAFTAR LAMPIRAN vii
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 5
C. Batasan Masalah 5
D. Rumusan Masalah 6
E. Tujuan Penelitian 6
F. Manfaat Penelitian 6
BAB II TINJAU KEPUSTAKAAN
A. Kajian Teori 8
1. Kecemasan 8
2. Atlet Renang 19
3. Usia Dini 22
4. Tingkat Kecemasan pada Atlet Renang 24
B. Kerangka Konseptual 29
C. Pertanyaan Penelitian 29
BAB III METODE PENELTIAN
A. Jenis Penelitian 31
B. Tempat dan Waktu Penelitan 31
C. Populasi dan Sampel 31
D. Definisi Operasional 32
E. Jenis Data dan Sumber Data 33
F. Instrumen Penelitian 34
G. Teknik Pengumpulan Data 35
H. Analisis Data 36
BAB IV HASIL PENELITIAN
A. Deskripsi Pengumpulan Data 37
B. Hasil Penelitian 37
C. Pembahasan 39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN
A. Simpulan 41
B. Saran 41
DAFTAR PUSTAKA 42
LAMPIRAN 44

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

Tabel 1. Populasi Penelitian 32
Tabel 2. Skor Jawaban Responden 34
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen 35
Tabel 4. Intrepestasi Skor Untuk Menyimpulkan Hasil Penelitian 36
Tabel 5. Tingkat Kecemasan Atlet Renang Usia Dini sebelum Bertanding secara Umum 38

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

Gambar 1. Kerangka Konseptual 29
Gambar 2. Diagram Lingkaran Tingkat Kecemasan Atlit Renang Usia Dini sebelum Bertanding secara umum.....39
Gambar 3 Dokumentasi Penelitian 54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

Lampiran 1. Halaman Pengesahan Proposal 44
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian 45
Lampiran 3. Surat Persetujuan Melakukan Penelitian PRSI 46
Lampiran 4. Halaman Persetujan Skripsi 47
Lampiran 5. Instrumen Penelitian 48
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian 54
Lampiran 7. Tabulasi Hasil Penelitian 55

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga manusia mendapatkan kesenangan. Selain itu dengan olahraga secara rutin dan tepat dapat membuat manusia menjadi sehat dan bugar, baik secara jasmani maupun rohani. Motto yang berbunyi *"mens sana en corpore sano"* yang artinya dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat merupakan bukti bahwa sudah sejak jaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat (Hartanti dkk, dalam Ardianto, 2013). Secara umum, olahraga didefinisikan sebagai aktivitas untuk melatih tubuh seseorang tidak hanya jasmani tetapi juga rohani (Maulana, 2017). Dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, olahraga yang dahulunya sebagai aktifitas untuk mengisi waktu luang, kemudian berkembang menjadi olahraga prestasi.

Ikut serta dalam pengembangan olahraga prestasi dapat mengangkat harkat - martabat seseorang, baik itu nama daerah, nasional ataupun internasional. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam UU. RI No. 3 Tahun 2005 pasal 27 ayat 24 tentang keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa, "Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentral

pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjengjang dan berkelanjutan".

Salah satu pengembangan cabang olahraga prestasi yang dimaksud dari kutipan diatas adalah cabang olahraga renang yang dipertandingkan baik tingkat daerah, nasional maupun internasional seperti *event-event* pertandingan khususnya di cabang Renang. Renang adalah cabang olahraga yang ada di kejuaraan *multievent*, diantaranya seperti: POPDA, POPNAS, PORPROV/PORDA, PON, ASEAN GAMES, SEA GAMES, dan Olimpiade. Kejuaraan *multievent* untuk siswa SMP dan SMA diantaranya adalah POPROV dan POPNAS, sementara kejuaraan *multievent* untuk kelompok umum adalah POPROV dan PON. Seiring berkembangnya dunia olahraga dan tingkat kompetisi yang tinggi, maka akan diselenggarakan PON Remaja. PON Remaja (Pekan Olahraga Nasional Remaja) adalah kejuaraan *multievent* untuk pelajar atau usia remaja di tingkat nasional dalam upaya meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga nasional sekaligus menarik minat dan bakat olahraga pelajar.

Tujuan diadakan pertandingan renang selain untuk meningkatkan motivasi dalam berprestasi, dapat memperkenalkan cabang olahraga Renang pada khalayak umum agar dapat lebih dikenal dan dinikmati masyarakat umum. Walau demikian, cabang olahraga renang sudah memiliki banyak peminatnya dan pesaing-pesaing menuju atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan pada saat menghadapi suatu pertandingan.

Menurut Mansur (2005: 88) anak usia dini adalah kelompok anak yang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang bersifat unik. Mereka memiliki pola pertumbuhan dan perkembangan yang khusus sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya. Pada masa ini merupakan masa emas atau golden age, karena anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dan tidak tergantikan pada masa mendatang. Menurut berbagai penelitian di bidang neurologi terbukti bahwa 50% kecerdasan anak terbentuk dalam kurun waktu 4 tahun pertama. Setelah anak berusia 8 tahun perkembangan otaknya mencapai 80% dan pada usia 18 tahun mencapai 100% (Slamet Suyanto, 2005: 6).

Usaha dalam mencapai prestasi maksimal membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung, Bompa dalam (Sukadiyanto, 2011:1) pengetahuan pendukung antara lain: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran, psikologi, pembelajaran motorik, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi. Disebutkan bahwa ilmu psikologi dibutuhkan dalam proses melatih, dalam prosesnya psikologi menjadi ilmu yang dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimalnya.

Atlet yang menguasai fisik, teknik dan taktik yang baik, namun jika fikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi negatif yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam bertanding. Gejala-gejala rasa cemas dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, atau hilang

konsentrasi, dan rasa percaya diri yang menurun dalam suatu pertandingan. Inilah salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya pembinaan mental bagi atlet itu sendiri.

Penelitian ini lebih mengarah pada aspek mental menjelang bertanding, karena salah satu pengaruh aspek mental khusus terlihat saat menjelang pertandingan. Seorang atlet yang telah menyiapkan fisik, taktik, teknik yang baik dan dapat diprediksi memperoleh kemenangan, namun apabila atlet tersebut mengalami kecemasan yang terlalu tinggi maka harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah akan menjadi susah. Misalnya seorang atlet yang mengalami kecemasan pada saat atlet bertanding, kemampuan teknik, taktik dan fisik yang dipersiapkan dengan baik akan kacau di lapangan. Atlet tidak dapat menampilkan performa terbaiknya karena kecemasan yang dialami. Setiap atlet dalam menghadapi pertandingan memiliki kadar kecemasan yang berbeda-beda. Perbedaan ini dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam mengatasi kecemasan yang atlet alami. Seorang atlet diharapkan dapat melatih aspek mental sejak dini agar bisa mengatasi masalah rasa cemaspada saat pertandingan. Pada saat bertanding aspek mental yang mempengaruhi atlet antara lain kecemasan, karena kenyataanya tidak semua atlet dapat mengatasi kecemasan yang dihadapi. Hal ini juga menjadikan aspek mental mengenai tingkat kecemasan atlet renang menjelang pertandingan renang yang akan diikuti.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi atlet maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi, dengan

asumsi bahwa atlet, pelatih juga semua pihak dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk digunakan dalam proses berlatih - melatih. Dalam uraian di atas bahwa faktor mental sangat penting dalam prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Karena itulah penulis ingin meneliti mengenai aspek mental atlet renang yang lebih mengarah pada tingkat kecemasan atlet renang usia dini sebelum bertanding.

B. Identifikasi Masalah

Permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang dengan tingkat kecemasan yang dialami atlet renang usia dini sebelum bertanding dapat di indentifikasi sejumlah permasalahan sebagai berikut:

1. Atlet renang yang sering cemas sebelum bertanding.
2. Atlet renang susah tidur sebelum bertanding.
3. Atlet renang mengalami perubahan irama pernafasan.
4. Atlet renang takut melihat lawan ketika bertanding.
5. Atlet renang sering menggoyangkan kaki ketika di kursi atlet.
6. Atlet renang sering mengalami ototnya menjadi kaku.
7. Atlet renang sering buang air kecil sebelum bertanding.

C. Batasan Masalah

Untuk mengarahkan penelitian ini, dari identifikasi masalah yang ada maka permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada deskripsi tingkat kecemasan atlet renang usia dini sebelum bertanding.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah sebagi berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan atlet renang usia dini sebelum bertanding dilihat dari aspek fisik?
2. Bagaimana tingkat kecemasan atlet renang usia dini sebelum bertanding dilihat dari aspek psikis?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kecemasan atlet renang usia dini sebelum bertanding, meliputi:

1. Tingkat kecemasan atlet renang usia dini sebelum bertanding dilihat dari aspek fisik.
2. Tingkat kecemasan atlet renang usia dini sebelum bertanding dilihat dari aspek psikis.

F. Manfaat Penelitian

Hasi penelitian ini diharapkan berguna bagi :

1. Secara teoritis

   Diharapkan penelitian ini dapat menambah kajian teori tentang psikologi atlet sebelum bertanding pada cabang olahraga renang.

2. Secara praktis
   a. Bagi Pelatih
      1) Sebagai bahan masukan untuk membuat program latihan.

2) Sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga khususnya tingkat kecemasan atlet.

b. Bagi Atlet

Diharapkan dapat mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan tingkat kecemasan.

c. Bagi Peneliti Bidang Sejenis

Dapat memperkaya ilmu pengetahuan tentang kecemasan atlet usia dini sebelum bertanding dan hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu dasar dan masukan dalam pengembangan penelitian.