

## KONTRIBUSI KECEMASAN DENGAN PRESTASI GAYA BEBAS 50 METER ATLET RENANG CLUB SURYA BRANTAS MOJOKERTO

Evanda Dindayanti Arif<sup>1</sup>, Pudjjuniarto<sup>2</sup>, Mokhamad Nur Bawono<sup>3</sup>.

**Abstrak:** Renang adalah aktivitas dalam air yang dijadikan perlombaan sebagai olahraga prestasi. Catatan waktu adalah patokan dalam prestasi olahraga renang artinya seorang atlet renang dikatakan memiliki prestasi yang baik jika catatan waktunya lebih cepat dari catatan prestasinya. Sebelum atau saat berlomba ditemukan faktor-faktor yang dapat memberikan pengaruh untuk prestasi atlet seperti salah satunya yaitu faktor kecemasan. Rasa cemas yang baik dapat menuntun atlet untuk terus termotivasi dan mengeluarkan performa terbaiknya, namun apabila rasa cemas yang dirasakan berlebihan maka dapat menimbulkan dampak yang buruk untuk prestasi atlet renang. Sehingga dalam hal ini peneliti bisa menarik rumusan masalah yaitu berapa besar nilai kontribusi kecemasan dengan prestasi gaya bebas 50 meter pada atlet Surya Brantas Mojokerto. Tujuan diadakannya penelitian ini untuk mengetahui hubungan dan berapa besar kontribusi kecemasan dengan prestasi gaya bebas 50 meter atlet Surya Brantas Mojokerto. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dengan tujuan untuk menjelaskan hubungan antara dua variabel atau lebih. Populasi berjumlah 14 atlet Club Surya Brantas dengan metode pengumpulan data menggunakan kuisioner dan tes. Analisis data dalam penelitian menggunakan analisis korelasi sederhana dengan bantuan aplikasi *SPSS versi 25 for Windows*. Berdasarkan perhitungan hasil analisis data yang telah dilakukan nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel ( $0,668 > 0,532$ ) artinya terdapat korelasi yang cukup antara antara kecemasan dengan prestasi 50 meter gaya bebas. Besar kontribusi antara kecemasan dengan prestasi 50 meter gaya bebas sebesar 44,6%.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Prestasi, Atlet, Renang

**Abstract:** Swimming is an activity in water that is used as a competition as a sports achievement. The time record is a benchmark in swimming sports achievement, meaning that a swimming athlete is said to have good performance if the time record is faster than his achievement record. Before or during competition, there are factors that can influence athlete performance, one of which is the anxiety factor. Good anxiety can lead athletes to continue to be motivated and produce their best performance, but if anxiety is felt to be excessive, it can have a negative impact on swimming athlete performance. So in this case the researcher can draw the formulation of the problem, namely how much is the value of the

---

<sup>1</sup> Penulis adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup> Penulis adalah Staff Edukatif Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

<sup>3</sup> Penulis adalah Staff Edukatif Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*contribution of anxiety to the achievement of the 50-meter freestyle on the Mojokerto Surya Brantas athlete. The purpose of this research was to find out the relationship and how much anxiety contributes to the 50-meter freestyle achievement of Surya Brantas Mojokerto athlete. This research method uses quantitative research with a correlational approach with the aim of explaining the relationship between two or more variables. The population is 14 athletes of Club Surya Brantas with data collection methods using questionnaires and tests. Data analysis in this study used simple correlation analysis with the help of the SPSS version 25 for Windows application. Based on the calculation of the results of data analysis that has been done, the value of  $r$  count is greater than  $r$  table ( $0.668 > 0.532$ ) meaning that there is an adequate correlation between anxiety and achievement in the 50 meter freestyle. The contribution between anxiety and 50 meter freestyle achievement is 44.6%.*

**Keywords:** Anxiety, Achievement, Athlete, Swimmin

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk aktivitas gerakan tubuh, dimulai dari anggota tubuh kepala hingga kaki (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). Satu dari sekian banyak cabang olahraga yang dikenali oleh masyarakat adalah renang. Di kota Mojokerto olahraga renang sudah diajarkan pada anak-anak bahkan remaja di beberapa sekolah. Kota Mojokerto memiliki Club yang aktif dalam mengikuti perlombaan renang baik di dalam kota maupun luar kota adalah Club Surya Brantas. Para atlet Club Surya Brantas saat ini menempuh pendidikan SD, SMP dan SMA yang biasa disebut sebagai masa peralihan. Masa remaja kerap kali dihubungkan dengan penyimpangan gangguan perilaku dan emosi akibat dari tekanan baik dari luar dan dalam yang terjadi di usia remaja akibat dari peralihan yang ada pada dirinya (Kurniawati, 2012).

Pada masa peralihan ini biasanya remaja mengalami masa sulit baik dirinya sendiri, keluarga dan lingkungannya, selain itu remaja cenderung memiliki energi yang besar dan emosi yang berkobar-kobar namun belum bisa mengendalikan diri dengan sempurna (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). Dalam setiap perlombaan olahraga renang terdapat banyak faktor yang mempengaruhi seorang atlet saat mencapai sebuah prestasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi renang contohnya faktor fisiologi (kelincahan, koordinasi, kekuatan); faktor bentuk tubuh (tinggi badan, lengan); faktor biomekanika (frekuensi kayuhan, kecepatan gerak); faktor psikologi (stress, komunikasi, kecemasan, rasa percaya diri) (Mulyana, 2013). Sama seperti pendapat yang dikemukakan oleh (Imamsyah & Tanjung, 2020) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi seperti bakat, bentuk gerakan dan latihan, perkembangan tenaga; stamina; kecepatan; kelincahan; keterampilan, dan nilai positif dalam diri individu.

Psikologi olahraga merupakan psikologi yang diaplikasikan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor internal dan eksternal atlet yang bisa mempengaruhi penampilan (*performance*) (Effendi, 2016). Faktor-faktor negatif dari luar maupun dalam seperti tekanan dari pelatih dan emosi negative yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi sehingga performa saat pertandingan tidak maksimal walaupun atlet memiliki fisik, teknik dan taktik yang baik. Psikologi olahraga dapat digunakan untuk membantu mencetak atlet agar dapat menunjukkan prestasi yang maksimal, dan atlet dapat mengembangkan bakat yang dimilikinya tanpa ada halangan dari faktor yang terdapat dalam kepribadiannya (Wismanadi, 2017).

Beberapa faktor psikologi olahraga yang dialami hampir semua atlet renang atau pemain yaitu mengalami kecemasan, ketegangan dan kegalauan (Rohmansyah, 2017).

Kecemasan adalah bentuk perasaan emosional yang dialami individu, dimana individu merasakan ketegangan tanpa sebab dan keadaan ini mampu memengaruhi sehingga dapat berdampak pada perubahan tubuh individu secara somatik dan psikologis (Ardiansyah, 2014). Munculnya kecemasan yang dialami atlet dapat terjadi sebelum bertanding atau saat pertandingan berlangsung. Kecemasan dapat membuat atlet khawatir atau memiliki pikiran negative termasuk ketakutan akan kegagalan, kehilangan harga diri dan kepercayaan diri bisa menyebabkan prestasi atlet berkurang (Parnabas et al., 2022). Rasa cemas yang tidak terkontrol akan berakibat buruk pada performa dan kurangnya persiapan dalam diri serta tidak dapat mengontrol keterampilan akibat terganggunya kemampuan atlet dalam mengeluarkan kekuatan fisik yang dimilikinya sehingga performa individu tidak akan bisa keluar secara maksimal (Rohmansyah, 2017).

Pada saat latihan atlet dapat menunjukkan kemampuan terbaiknya dan tidak sering melakukan kesalahan namun pada saat perlombaan berlangsung beberapa kesalahan sering dilakukan oleh atlet. Selain itu atlet sering merasa ragu-ragu saat menghadapi suatu permasalahan. Hal ini juga merupakan faktor mental karena atlet tidak terbiasa mendapat tekanan emosi seperti contoh saat situasi pertandingan berlangsung (Aliffahmawati, 2015). Atlet memiliki kemampuan dan cara masing-masing dalam menangani kecemasan yang terjadi pada dirinya maka besar harapan bahwa atlet dapat melatih mentalnya guna memudahkan dalam mengatasi kesulitan saat atau sebelum pertandingan yang kemungkinan terjadi. Perasaan cemas ataupun tegang selalu muncul dan saling terkait dalam setiap aktivitas olahraga, setiap individu mengalami ketegangan yang berbeda beda dikarenakan adanya perbedaan kepekaan, pengalaman dan cara menanggapi situasi (Tangkudung & Mylsidayu, 2017).

Adapun hasil dari penelitian mengenai kecemasan seperti penelitian (Virginia et al., 2020) menerangkan bahwa adanya hubungan yang rendah antara kecemasan dengan performa atlet renang dan hasil menunjukkan tingkat kecemasan yang rendah maka performa atlet semakin tinggi. Kecemasan yang dialami atlet biasanya terjadi sebelum atau saat perlombaan sedang berlangsung. Hal ini dapat merugikan atlet, skill yang sebelumnya sudah baik bahkan diatas rata-rata tidak akan muncul saat perlombaan dan mudah mengalami kekalahan. Agar seorang atlet tidak kehilangan waktu produktif dalam berkarir di dunia olahraga diperlukan pengelolaan kecemasan yang baik sehingga dapat memperlihatkan kemampuannya secara maksimal (Retnoningsasy & Jannah, 2015). Oleh karena itu psikologi olahraga berperan penting terhadap olahraga prestasi terutama renang karena meskipun persiapan kondisi fisik dan latihan sudah dilakukan dengan sangat baik namun tetap belum bisa maksimal apabila mudah mengalami masalah psikologis seperti kecemasan. Sehingga dari permasalahan tersebut peneliti akan mengkaji lebih dalam kontribusi kecemasan pada atlet renang gaya bebas jarak 50 meter.

Dalam penelitian ini peneliti memilih gaya bebas sebagai objek penelitian untuk mengukur prestasi atlet dikarenakan gaya bebas adalah gerakan dasar (basic) dalam olahraga renang. Selain itu gaya bebas memiliki hambatan air yang kecil akibat dari pola gerak lengan yang efisien sehingga gaya bebas biasa disebut sebagai gaya tercepat diantara gaya yang lain (Rasyid et al., 2017). Jarak tempuh untuk penelitian ini yaitu 50 meter sebagai objek penelitian dikarenakan mengikuti standar jarak tempuh yang telah disesuaikan pada perlombaan renang selain itu jarak tempuh ini mudah diaplikasikan untuk atlet putra dan putri. Berdasarkan pemaparan tersebut membuat peneliti ingin mendalami lebih lanjut dan mengetahui kontribusi kecemasan dengan prestasi gaya bebas 50 meter atlet renang Club Surya Brantas Mojokerto.

## **METODE**

Jenis penelitian menggunakan kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pengambilan data dilakukan di Kolam Renang Juglangmas, Kabupaten Sidoarjo pada bulan

Januari 2023. Responden berjumlah 14 atlet renang Club Surya Brantas Mojokerto dengan menggunakan angket sebagai alat ukur kecemasan olahraga yang dikembangkan oleh Nyak Amir yang diadaptasi dari angket *Sport Anxiety Scale* (Amir, 2012), sedangkan prestasi gaya bebas dilakukan tes renang dengan jarak 50 meter dalam bentuk visualisasi perlombaan untuk mengecek catatan waktu menyeluruh atlet sebagai bentuk persiapan *event* Piranha Cup XV Antar Pelajar dan Perkumpulan. Analisis data yang digunakan untuk uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dan analisis korelasi menggunakan uji *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS *for Windows* versi 25. Nilai kontribusi didapatkan dari menghitung koefisien determinasi (KD) atau koefisien penentu (KP) dengan rumus  $(r)^2 \times 100\%$  sehingga nilai kontribusi dari kecemasan terhadap prestasi gaya bebas berupa persen.

## HASIL

Hasil pengisian angket dan prestasi renang gaya bebas jarak 50 meter atlet Club Surya Brantas Mojokerto di kolam renang Juglangmas adalah sebagai berikut:

Tabel Hasil Angket dan Prestasi

Rata-rata hasil angket kecemasan	Rata-rata prestasi renang gaya bebas 50 m (detik)
40,7	51.35

Dari tabel tersebut memiliki rata-rata pengambilan data dari 14 atlet dengan hasil angket berupa skor dan hasil prestasi berupa waktu yang telah di kalibrasi.

Tabel Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Normalitas	Kesimpulan
Kecemasan	0,200	Normal

Uji normalitas diperlukan dengan tujuan agar mengetahui variabel yang dianalisis apakah distribusinya normal atau tidak. Dengan menggunakan program aplikasi SPSS 25 *for Windows*. Teknik pengujian normalitas dilakukan dengan *Kolmogrov* dan hasil diketahui pada tabel bahwa Sig. sebesar 0,2 lebih besar dari alpha yaitu 0,05. Sehingga hal ini dapat disimpulkan bahwa data yang dianalisis berdistribusi normal.

Interpretasi untuk korelasi *Product Moment* yang dilakukan menggunakan SPSS *for Windows* versi 25.0 adalah:

Tabel Interpretasi Korelasi

r	Interpretasi
0	Tidak Berkorelasi
0,01 – 0,20	Korelasi Sangat Rendah
0,021 – 0,40	Rendah
0,41 – 0,60	Agak Rendah
0,61 – 0,80	Cukup
0,81 – 0,99	Tinggi
1	Sangat tinggi

(Yuantari & Handayani, 2017)

Tabel Hasil Analisis Korelasi

Kecemasan	Pearson Correlation	1	.668
	Significance (2-tailed)		.009
	N	14	14
Prestasi	Pearson Correlation	.668	1
	Significance (2-tailed)	.009	
	N	14	14

Hasil dari analisis korelasi *Product Moment* ( $r$ ) didapat dari variabel kecemasan ( $x$ ) dengan variabel prestasi renang ( $y$ ) sebesar 0,668. Pada tabel  $r$  dengan  $df = 12$  dan taraf signifikansi 5% memiliki nilai sebesar 0,532. Dari data tersebut  $r$  hitung lebih besar daripada  $r$  tabel ( $0,668 > 0,532$ ) dan nilai Sig.(2-tailed) lebih kecil dari alpha yaitu ( $0,009 < 0,05$ ) sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya terdapat hubungan antara variabel kecemasan dengan variabel prestasi gaya bebas 50 meter dan memiliki interpretasi cukup.

Dalam menyatakan kontribusi kecemasan dengan prestasi renang gaya bebas jarak 50 meter dapat menggunakan rumus Koefisien Determinasi yaitu sebagai berikut :

$$\begin{aligned} D &= r^2 \times 100\% \\ &= (0,668)^2 \times 100\% \\ &= 44,6\% \end{aligned}$$

Dengan demikian kontribusi (koefisien determinasi) yang telah didapatkan dari kecemasan dengan prestasi gaya bebas 50 meter sebesar 44,6% sedangkan penyebab lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini dapat mempengaruhi sebanyak 55,4%.

## PEMBAHASAN

Renang merupakan salah satu olahraga yang menjadikan kecepatan perenang dalam berenang sebagai lomba, hal ini dapat dikatakan bahwa pemenang dari perlombaan renang adalah seorang perenang yang mampu menamatkan jarak lintasan dengan waktu paling cepat. Salah satu gaya renang yang dilombakan yaitu gaya bebas atau dapat disebut sebagai salah satu gaya tercepat dalam renang (Widayanti et al., 2020).

Di kota Mojokerto club yang aktif mengikuti beberapa perlombaan renang salah satunya adalah Club Surya Brantas Mojokerto. Peserta yang mengikuti latihan tergolong masih muda dan bersekolah dimulai dari SD, SMP, hingga SMA sehingga latihan dimulai pada sore hari setelah pulang sekolah yang bertujuan untuk terus menumbuhkan bakat dan minat serta mengasah bibit atlet pada cabang olahraga renang sejak dini.

Hasil observasi yang telah diperoleh mengenai perlombaan POPDA VII Jawa Timur 2022 atlet Club Surya Brantas masih belum bisa berlomba secara optimal. Sedangkan untuk memiliki prestasi di usia remaja tidak mudah dikarenakan terdapat beberapa faktor yang mampu memengaruhi atlet saat berlomba salah satunya yaitu faktor psikologi berupa kepribadian atlet, motivasi berprestasi, kecemasan, stress, komunikasi, rasa percaya diri. Oleh karena hal tersebut peneliti meneliti mengenai “Kontribusi Kecemasan dengan Prestasi Gaya Bebas 50meter Atlet Renang Club Surya Brantas Mojokerto”.

Metode penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan atau korelasi suatu kejadian atau fenomena antar dua variabel atau lebih sampai sejauh mana hubungan tersebut (Harahap et al., 2021). Dalam penelitian ini, peneliti akan meneliti dan mengkaji kontribusi Kecemasan (Variabel bebas) dengan prestasi gaya bebas (Variabel terikat). Sampel dalam penelitian ini adalah atlet dari Surya Brantas Mojokerto 9 - 17 tahun dengan jumlah sebanyak 14 peserta.

Dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan angket kecemasan dan tes visualisasi perlombaan untuk menghitung waktu perolehan gaya bebas 50 meter. Instrumen angket yang digunakan untuk mengukur kecemasan menggunakan kuisioner tertutup berjudul “Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga” dari peneliti Nyak Amir yang berfungsi

sebagai mengukur tingkat kecemasan. Angket akan dibagikan dan diisi sebelum melakukan tes visualisasi perlombaan. Perlombaan dilakukan dengan cara estafet membagi dua kelompok dan di lombakan secara bersama untuk mendapatkan waktu terbaik para atlet. Setelah data hasil penelitian diperoleh kemudian data tersebut diolah sehingga diperoleh besar kontribusi dari kecemasan dengan prestasi gaya bebas 50 meter.

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas Kolomogrov Smirnov pada 14 sampel menunjukkan nilai Asymptotic Significance (2-tailed) sebesar  $(0,2 > 0,05)$  menunjukkan data yang dianalisis dalam penelitian berdistribusi normal. Kemudian hasil uji hipotesis korelasi didapati nilai korelasi antara kecemasan dengan prestasi gaya bebas ( $r$ ) adalah  $(0,668 > 0,532)$  dan nilai signifikansi  $(0,009 < 0,05)$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti bahwa adanya hubungan antara kecemasan dengan prestasi gaya bebas 50meter atlet Surya Brantas Mojokerto. Berdasarkan data hasil uji korelasi maka tingkat kecemasan atlet Surya Brantas Mojokerto termasuk dalam kategori cukup. Selanjutnya, presentase nilai kontribusi kecemasan antara prestasi renang gaya bebas 50meter dari hasil nilai standar deviasi (SD) sebesar 44,6%.

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya dari (Virginia et al., 2020) yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat” diperoleh hasil uji  $t$   $(-2,385 > -2,032)$  dan signifikansi 0,023 yang artinya terdapat pengaruh signifikan antara kecemasan dan performa. Data hasil uji korelasi sebesar 0,379 termasuk kategori rendah, sementara kontribusi yang didapat sebanyak 14,3%.

Hasil penelitian lain yang berjudul “Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Performance Atlet Dayung Traditional Boat Race (TBR)” mengungkapkan adanya derajat hubungan dan kecemasan terhadap *performance* dengan hasil koefisien regresi sebesar -0,688 dan signifikansi sebesar 0,003. Sedangkan untuk nilai kontribusi yang diberikan adalah 47,4%.

Kecemasan adalah kondisi umum dimana hampir semua individu pernah mengalami, namun tingkat kecemasannya saja yang berbeda-beda. Ketika atlet merasakan kecemasan yang tinggi, maka hal tersebut dapat mempengaruhi fisiologis atau kondisi fisik seperti ketegangan otot yang dapat berdampak pada kemampuan teknis saat berada di lapangan atau kolam renang sehingga timbul beberapa persepsi negatif seperti perasaan takut akan gagal (Retnoningsasy & Jannah, 2015). Pengalaman bertanding atau berlomba yang kurang juga membuat sebagian besar atlet mengalami kecemasan karena tidak terbiasa menghadapi situasi sulit dalam perlombaan sehingga menurunkan rasa percaya diri atlet (Mahakharisma, 2014). Namun kenyataannya rasa cemas juga dibutuhkan oleh atlet sebagai pemacu gairah dalam perlombaan. Hanya saja bagaimana atlet mengontrol rasa cemas yang terjadi pada dirinya dan atlet tersebut mempersepsikan kecemasan sebagai sarana untuk memaksimalkan performanya (Rohmansyah, 2017). Kecemasan pada atlet, terutama atlet renang dapat dikurangi dengan beberapa cara seperti melakukan teknik relaksasi yang dapat membantu mengurangi peningkatan denyut jantung, otot tegang dan pernafasan cepat dan dangkal (Yane, 2013). Selain itu seorang atlet perlu memiliki efikasi diri tinggi karena dapat menjadikan dirinya berusaha mengendalikan tingkat kecemasan dan fokus dalam mencapai target yang ingin dicapai (Kusumadewi et al., 2021). Dalam penelitian (Larasati & Prihatanta, 2017) menyebutkan terapi musik berpengaruh terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet. Hal ini dikarenakan rangsangan musik dapat mengaktifkan sistem limbik dalam area otak yang berhubungan dengan perilaku emosional. Sistem limbik yang aktif ini akan membuat individu menjadi rileks dan saat keadaan rileks maka rasa cemas menurun.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian dan pembahasan yang telah didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup antara kecemasan dengan prestasi renang gaya bebas pada atlet Surya Brantas Mojokerto dan presentase kontribusi kecemasan terhadap prestasi renang gaya

bebas pada atlet Surya Brantas sebesar 44,6%. Sehingga diharapkan bagi para atlet renang untuk sering melakukan teknik relaksasi atau mendengarkan musik sebelum perlombaan dimulai guna meningkatkan kepercayaan diri, motivasi dan efikasi diri. Begitu pula bagi pelatih hendaknya lebih memperhatikan kondisi psikologis dengan harapan mampu mendapatkan prestasi lebih baik dari sebelumnya untuk mencapai kemenangan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aliffahmawati, N. R. (2015). *Tingkat Kecemasan dan Stress Pada Atlet Tenis Lapangan PON Remaja di Surabaya Tahun 2014*. UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Amir, N. (2012). Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347.
- Ardiansyah, B. (2014). Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding. *Phederal Penjas*, 8(1).
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1, 22–30.
- Harahap, T. K., Indra, I. M., Issabella, C. M., Hasibuan, S., Yusriani, Hasan, M., Musyaffa, A. A., Surur, M., & Ariawan, S. (2021). *Metodologi penelitian pendidikan* (S. P. M. P. I. Uswatun Khasanah, S.H.I. (ed.); 1st ed.). Tahta Media Group.
- Imamsyah, F., & Tanjung, A. (2020). Analisis Kecepatan Renang Gaya Bebas Pada Atlet Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya (SONS). *Jurnal Penjaskesrek*, 7(1), 188–203.
- Kurniawati, A. (2012). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Dengan Ciri Kepribadian Introvert dan Ekstrovert DI Kelas X SMA Negeri 4 Surakarta*.
- Kusumadewi, I. A., Ghozali, D. A., Hastami, Y., Wiyono, N., Sebelas, U., & Surakarta, M. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri pada Atlet Renang*. 6, 107–114.
- Larasati, D. M., & Prihatanta, H. (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *MEDIKORA, Vol XVI No*, 17–29.
- Mahakharisma, R. (2014). *ingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 Tahun di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mulyana, B. (2013). *Hubungan Konsep Diri, Komitmen, dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Renang Gaya Bebas. No 3*.
- Parnabas, V., Parnabas, J., Parnabas, A. M., & Idrakisyah, M. (2022). Level of Cognitive Anxiety on Beginners , Intermediate , Advanced and Professional Badminton Players. *Journal of Advance Research An Innovative Ideas In Education*, 8(2). Cognitive; Beginners; Intermediate; Advanced; Professional
- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Softball Remaja Putri di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 218–225.
- Rasyid, H. Al, Setyakarnawijaya, Y., & Marani, I. N. (2017). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Lengan Dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Millenium Aquatic Swimming Club. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, Vol 1 No 1*, 71–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JSCE.01106>
- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2015). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(03), 8–15.
- Rohmansyah, N. A. (2017). *Kecemasan dalam olahraga*. 3(1), 44–60.
- Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training Aspek Aspek Psikologi Dalam Olahraga* (F. Kurniawan (ed.)). Cakrawala Cendekia.
- Virginia, P. E., Wilson, & Fathoni, I. (2020). Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Atlet

- Renang Profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 206–212.
- Widayanti, Kasiyem, & Ratnawati. (2020). *Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Paket B Setara SMP/MTs Kelas IX Modul Tema 15 : Melesat di Air* (Samto, S. Sudarto, M. Listiyanti, S. Paresti, & A. Wulandari (eds.)). Direktorat Pendidikan Masyarakat dan Pendidikan Khusus–Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah–Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Wismanadi, H. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Tim Bolabasket Putra Kota Surabaya Dalam Persiapan Pekan Olahraga Provinsi IV di Kota Madiun. *Journal Of Sport Science And Education*, 2(1), 2–4.
- Yane, S. (2013). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol 2 No 2(88), 188–194.
- Yuantari, C., & Handayani, S. (2017). *Buku Ajar Biostatistik Deskriptif & Inferensial* (2nd ed.). Badan Penerbit Universitas Dian Nuswantoro.