

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan dunia olahraga di Indonesia saat ini cukup pesat. Olahraga sendiri sudah menjadi suatu kebutuhan tersendiri bagi semua orang. Olahraga memiliki berbagai macam manfaat selain menjadikan tubuh sehat, olahraga juga memberikan manfaat sebagai ajang untuk berprestasi (Sutisna, 2004). Seseorang dapat menekuni satu bidang olahraga sesuai dengan keahliannya dan menjadikan olahraga sebagai profesinya, yaitu seorang atlet. Menurut Setiadarma (2000) atlet adalah seseorang yang memiliki keunikan tersendiri. Atlet memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri dan latar belakang kehidupan yang berpengaruh secara spesifik pada dirinya (Setiadarma, 2000). Dengan demikian, atlet adalah sebuah profesi seseorang memainkan peran sebagai orang yang memiliki keahlian dibidang olahraga.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang baik untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran badan, karena selain melibatkan otot besar terutama otot lengan dan tungkai juga melibatkan jantung dan paru-paru (Lekso, 2013). Renang juga merupakan olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat, sekaligus jenis olahraga yang menjadi sarana hiburan, rekreasi dan juga perlombaan. Atlet renang merupakan atlet yang berpartisipasi dalam cabang olahraga renang. Setiap cabang olahraga memiliki induk organisasi di masing-masing daerah termasuk cabang olahraga renang, Persatuan Renang Seluruh

Indonesia (PRSI) adalah induk organisasi renang yang bertugas untuk mengurus cabang olahraga renang di masing-masing daerah. PRSI Jawa Timur merupakan induk organisasi renang yang berkantor di Surabaya yang bertugas mengurus atlet-atlet Jawa Timur. Salah satu club renang yang berada di Jawa Timur adalah Klub Renang Petrokimia Gresik (K RPG).

Klub Renang Petrokimia Gresik (K RPG) merupakan salah satu club ternama di Jawa Timur yang sudah ada sejak tahun 1986 dan diresmikan oleh ketua PRSI pada tanggal 15 Desember 2006. Klub renang Petrokimia Gresik (K RPG) memiliki banyak perenang binaan yang potensial, hal tersebut dapat dibuktikan dengan banyaknya prestasi-prestasi yang diraih oleh atlet K RPG dalam berbagai pertandingan seperti Kejurda (kejuaraan daerah), KRAPDA (kejuaraan renang antar perkumpulan daerah), Kejurnas (kejuaraan nasional), KRAPSI (kejuaraan renang antar perkumpulan seluruh Indonesia), PON, dan kejuaraan-kejuaraan yang lain.

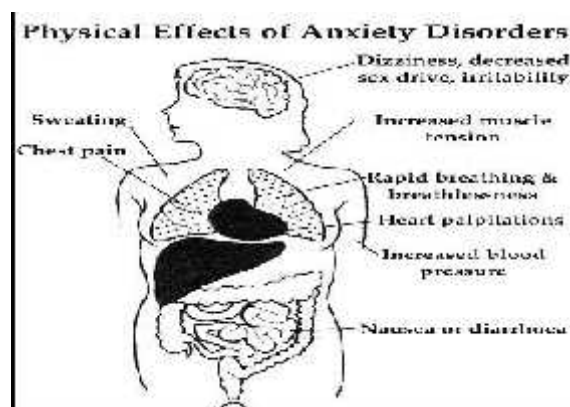
Prestasi-prestasi yang dihasilkan dari para atlet tersebut tidak luput dari usaha keras yang dilakukan oleh para atlet dan pelatih Klub Renang Petrokimia Gresik (K RPG) untuk mencapai sebuah kesuksesan. Usaha-usaha ini bisa dalam berbagai bentuk, baik secara fisik dengan latihan memaksimalkan kemampuan dan memberikan program-program yang dapat mendukung para atlet dalam menghadapi pertandingan, begitu juga secara psikologis berupa mental juara yang terus ditempa agar tidak mudah menurun sehingga mempengaruhi kualitas dari atlet itu sendiri.

Berbagai macam persiapan dan latihan dilakukan untuk memperoleh hasil terbaik yang bertujuan untuk mengalahkan lawan yang mungkin dinilai memiliki kemampuan lebih dari atlet tersebut. Macam-macam perasaan khawatir dari atlet mengenai pertandingan yang akan dijalani kerap muncul seperti perasaan khawatir kalah dalam permainan, perasaan takut akan penampilan yang tidak maksimal bahkan kemungkinan-kemungkinan buruk lain yang dinilai sebagai ancaman dalam kegiatan olahraga yang ditekuni sebagai seorang atlet. Perasaan-perasaan takut dan kekhawatiran tanpa sebab yang jelas yang dialami atlet tersebut merupakan kecemasan.

Menurut Amir (2004) atlet yang mengalami kecemasan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya jika ia mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior, dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000). Kecemasan merupakan perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan kekhawatiran mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab yang khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2001). Martens dan Bump (dalam Pinenda, 2011 : 39) menjelaskan bahwa kecemasan bertanding adalah kecenderungan untuk menilai situasi mengancam sebagai bahaya dan menanggapi sesuai dengan perasaan ketegangan dan ketakutan yang dirasakan atlet ketika akan bertanding. Kecemasan ini dengan cepat meningkat segera sebelum bertanding dan cepat menurun setelah itu. Husdarta (2011) menyatakan bahwa tingkat

kecemasan yang tinggi sebelum pertandingan dapat berdampak negatif terhadap atlet.

Berkaitan dengan kondisi fisik individu yang cemas, Tallis (1995) (dalam Rachmawati *et al*, 246) menerangkan bahwa secara umum respons kecemasan dapat dilihat melalui respon psikologis maupun respon fisiologis. Respon psikologis kecemasan dapat ditunjukkan melalui rasa tegang, gelisah, mudah tersinggung, merasa tidak nyaman, sedangkan respon fisiologis antara lain ditandai dengan keringat dingin, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar dan lain sebagainya. Mengenai gejala-gejala kecemasan secara fisik dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1.1 Gejala Kecemasan secara fisik

Sumber : (www.colourbreathing.com)

Dalam gambar tersebut menunjukkan bahwa atlet yang mengalami cemas akan mengalami perubahan pada fisiknya seperti kepala pusing, keinginan seks menurun, cepat marah, meningkatnya ketegangan otot, keluar keringat berlebihan,

sakit dada, pernapasan cepat, jantung berdebar, tekanan darah meningkat dan sering buang air besar (diare) (Komarudin, 2017 : 103).

Berdasarkan wawancara pada tanggal 30 April 2019 terhadap 5 atlet Klub Renang Petrokimia Gresik (K RPG) menunjukkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1.1. Hasil Wawancara Atlet Renang K RPG

No.	TOPIK	SUBJEK	HASIL
1.	Gejala Fisik	E.A	Denyut jantung meningkat (deg-degan), tidur susah, sampai susah tidur.
		U.A.P	Denyut jantung meningkat, tangan kadang kaku namun langsung melakukan pemanasan.
		D.A	Denyut jantung meningkat karena deg-degan, kadang sampai diam saja ketika ditegur temen, susah tidur, jika terlalu deg-degan jadi kaku.
		R.W	Gugup, deg-degan kadang bolak balik kamar mandi.
		Y.E	Badan gemetar karena gugup, cemas, dulu kadang-kadang mual tapi sekarang jarang.
2.	Gejala Kognitif	E.A	Takut salah struck, takut di diskualifikasi, malu, minder, bingung, jadi beban, takut mengecewakan pelatih, mikir taku tidak <i>best time</i> , belum yakin dengan kemampuan yang dimiliki karean diluar masih banyak yang lebih baik darinya.
		U.A.P	Takut memikirkan bagaimana lawan, bagaimana kalau tidak sesuai target, kepikiran dan kasihan sama pelatih jika tidak

	sesuai harapan, takut jika mendapat lawan yang kualitasnya di atas dirinya dan merasa terkucilkan.
D.A	Takut limit turun, takut tidak sesuai target, ketika mau tidur jadi mikir padahal sudah malam, takut tidak sesuai harapan, takut tidak dipercaya sama pelatih, merasa terbebani saat menghadapi pertandingan karena harus menunjukkan hasil terbaik, belum yakin dengan kemampuan dirinya karena saat latihan sering turun limit waktunya.
R.W	Takut tidak sesuai target <i>best time</i> , pikiran jadi aneh-aneh seperti bagaimana kalo kalah nanti mengecewakan pelatih dan orangtua.
Y.E	Takut <i>best time</i> nya tidak maju

Berdasarkan hasil wawancara dengan 5 atlet Klub Renang Petrokimia Gresik pada tanggal 30 April 2019, diperoleh data bahwa beberapa atlet tersebut mengalami gejala-gejala kecemasan yang tampak secara fisik maupun secara kognitif. Kecemasan yang dialami oleh atlet memang cenderung sama, para atlet tersebut merasakan perasaan gelisah dan khawatir jika hasil dari pertandingannya tidak sesuai harapan atau target, denyut jantung menjadi meningkat dan susah tidur saat malam hari menjelang pertandingan. Kecemasan tersebut didasari karena persaingan dengan atlet lain yang dirasa memiliki kualitas yang lebih unggul dibandingkan dirinya. Kecemasan yang muncul berupa ketakutan dalam menghadapi lawan dan mencemaskan bagaimana jika ia kalah dan tidak sesuai

harapan sehingga mereka akan mengecewakan orangtua dan pelatih sehingga mereka tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri. Masalah kecemasan merupakan masalah yang dialami oleh sebagian besar atlet dalam setiap cabang olahraga, termasuk juga cabang olah raga renang.

Selanjutnya menurut Harsono (2017:130) (dalam Aprizal, 2018) salah satu faktor yang bisa mempengaruhi *peak performance* atlet adalah yang berhubungan dengan keadaan atlet, yaitu kecemasan (anxiety) bertanding; takut cedera, takut salah, takut kalah, dan sebagainya.

Dampak kecemasan terhadap penampilan atlet secara bertingkat yang berakibat negatif seperti gambar berikut:



Gambar 1.2 Dampak Kecemasan pada atlet (Mylsidayu, 2018 : 46)

Dalam gambar diatas dapat dilihat apabila tingkat kecemasan tinggi maka akan mempengaruhi peregangan otot-otot yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, penampilannya pun juga akan terpengaruh (menjadi buruk) yang mengakibatkan permainan menjadi lebih buruk. Selanjutnya, pikiran

semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran buruk dan negatif, seperti ketakutan akan kalah dalam permainan dan kembali muncul kecemasan baru.

Hasil kajian menunjukkan bahwa pengaruh terbesar kecemasan terhadap *performance* ada pada gerak motorik seorang atlet, seperti yang diungkapkan dalam hasil penelitian (Humara, 1999 : 9) bahwa kecemasan berdampak terhadap performa. Sebagai dampak yang muncul dapat kita amati kecemasan tersebut, seperti tubuh yang gemetar membuat gerakan-gerakan menjadi terbatas begitu juga otot-otot menjadi kaku yang mengiringi atlet yang cemas. Hasilnya, penampilan tidak akan maksimal. Hal ini sering terjadi saat atlet yang cemas cenderung melakukan kesalahan-kesalahan dalam gerakan teknik gerak renang, atau gerakan yang tidak terkontrol akan muncul tanpa sadar sebagai dampak paling dirasa adalah hasil performa yang tidak bagus.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan Fahmi (2013), menjadikan kecemasan sebagai variabel yang mempengaruhi aktivitas olahraga bola voli yang berhubungan dengan ketepatan salah satu teknik permainan bola voli. Ditemukan hasil bahwa memang terdapat hubungan yang signifikan dengan bentuk berbanding terbalik, yaitu apabila kecemasan yang dialami oleh subjek tinggi maka ketepatan teknik semakin rendah dan sebaliknya, apabila kecemasan rendah maka ketepatan teknik semakin akurat. Perasaan cemas yang dimiliki seorang atlet akan mengakibatkan terganggunya kemampuan individu dalam suatu pertandingan.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Kusumajati (2011) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan menghadapi pertandingan dengan motivasi pada atlet anggar DKI Jakarta. Namun arah hubungan berkorelasi negatif, artinya semakin cemas seorang atlet dalam menghadapi pertandingan maka motivasi berprestasi akan menurun; dan sebaliknya. Hasil penelitian ini memperkuat teori yang telah dikemukakan oleh pendapat dari Cratty (1973), yang menyatakan bahwa kecemasan berpengaruh besar terhadap penampilan atlet yang dengan sendirinya akan berpengaruh terhadap prestasinya.

Gunarsa, dkk (1996) menyatakan bahwa kecemasan menyebabkan atlet terpaksa untuk memfokuskan energi psikis dan fisiknya untuk mengembalikan kondisinya ke keadaan seimbang. Hal ini menyebabkan konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi berkurang. Munculnya gangguan kecemasan yang kompleks pada atlet membuat keadaan menjadi lebih buruk karena fokus perhatian atlet menjadi terpecah-pecah pada saat yang bersamaan yang menyebabkan atlet harus menggunakan energi yang berlebihan untuk mencapai keadaan psikofisik yang seimbang.

Gunarsa (1996 : 67) yang mengatakan bahwa dampak kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan secara bertingkat berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregangan otot-otot yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, sehingga penampilan atau permainan menjadi lebih buruk. Selanjutnya, alam pikiran semakin terganggu dan

muncul berbagai pikiran buruk atau negatif, misalnya ketakutan akan kalah dalam pertandingan dan kembali muncul kecemasan baru.

Berdasarkan fenomena yang terjadi dan didukung dari hasil penelitian sebelumnya, bahwa kecemasan mempunyai dampak yang negatif pada performa atlet yang membuat penampilannya menurun atau menjadi buruk, sehingga kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, masalah diidentifikasi sebagai berikut :

Penampilan sangat mempengaruhi prestasi olahraga atlet dalam suatu kompetisi, namun macam-macam perasaan khawatir dari atlet mengenai pertandingan yang akan dijalani kerap muncul seperti perasaan khawatir kalah dalam permainan, perasaan takut akan penampilan yang tidak maksimal bahkan kemungkinan-kemungkinan buruk lain yang dinilai sebagai ancaman dalam kegiatan olahraga yang ditekuni sebagai seorang atlet. Masalah kecemasan merupakan masalah yang dialami oleh sebagian besar atlet dalam setiap cabang olahraga, termasuk juga cabang olah raga renang. Seperti yang dipaparkan dalam paragraf sebelumnya, berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa atlet renang KRPG pada tanggal 30 April 2019, diperoleh data bahwa beberapa atlet tersebut mengalami gejala-gejala kecemasan yang tampak secara fisik maupun secara kognitif.

Morris dan Summer (dalam Rachmahningdiah, 2015 :16) menyatakan bahwa penyebab dari kecemasan adalah dari faktor individu dan faktor situasional. Faktor-faktor individu yang dapat menjadi sumber kecemasan adalah : Harapan, Penilaian Kognitif, Kecenderungan perfeksionis, kepercayaan diri yang rendah. Sedangkan faktor situasional yang mempengaruhi kecemasan adalah : Kompetisi, Tekanan, Pentingnya suatu pertandingan. Dari beberapa faktor individu dan situasional yang menjadi penyebab kecemasan, kepercayaan diri merupakan salah satu faktor internal yang mendukung dalam penelitian ini.

Di sini kepercayaan diri sangat dibutuhkan oleh para atlet, karena rasa percaya diri merupakan hal penting bagi atlet untuk meraih prestasi. Kurangnya kepercayaan diri akan menyebabkan seseorang tidak dapat memecahkan masalah yang rumit. Kurangnya rasa percaya diri ini disebabkan oleh situasi dan kondisi para atlet pada saat mengikuti kompetisi sehingga tidak dapat meraih prestasi yang baik. Brown (dalam Rachmawati, dkk) menyatakan bahwa konsentrasi dan rasa percaya diri membuang hal-hal yang tidak relevan dan dapat menguasai situasi permainan termasuk lawan mainnya dengan baik. Prestasi adalah bukti dari keberhasilan seorang atlet dan kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang menunjangnya.

Mylsidayu (2018 : 46) menyatakan dari beberapa faktor, salah satu faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan yaitu akibat dari munculnya berbagai rangsangan yang berupa tuntutan atau harapan dari luar sehingga menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya

bahkan kehilangan rasa percaya diri. Mylsidayu (2018 : 103) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai rasa percaya pada kemampuan diri bahwa mampu mencapai prestasi atau target tertentu bagi seorang atlet. Sehingga atlet dengan kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki kontrol diri yang baik, dan sebaliknya jika seorang atlet tidak memiliki kepercayaan diri yang cukup maka akan mudah mengalami kecemasan. Kepercayaan diri atau keyakinan akan kemampuan diri merupakan salah satu faktor yang menunjang seorang atlet dalam berprestasi (Adisasmito, 2007).

Kepercayaan diri dapat dijadikan modal besar bagi para atlet renang, karena keyakinan untuk memampukan segala kelebihan dan kemampuan yang dimiliki akan mendorong seorang atlet untuk mencapai tujuan yang diinginkan, yaitu meraih prestasi yang gemilang (Yunisa, 2016). Bahkan Norman Vincent Peale dalam bukunya *The Power of Positive Thinking* pada chapter pertama kalimat pertama mengatakan bahwa individu sebagai manusia harus percaya pada diri dan kemampuannya sendiri, karena tanpa kepercayaan diri tersebut menurut Peale individu tidak bisa sukses atau bahagia. Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga individu tersebut tidak terlalu cemas dengan tindakan-tindakannya, dapat melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas segala perbuatannya. Berikut ini hasil penelitian terdahulu.

Tabel 1.2. Hasil Penelitian Terdahulu

No	Peneliti	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Rahma Yunisa (2017)	Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pergueuan silat walet puti di Kabupaten Serdang Begadai.	Menunjukkan bahwa a). Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Hasil ini diketahui dengan melihat nilai koefisien korelasi (R) sebesar -0,539 dan koefisien signifikansi 0,000 ($P < 0,05$). b). Diketahui bahwa kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan tergolong rendah dengan mean empirik sebesar 38,49 dan kepercayaan diri atlet dalam kategori tinggi dengan mean empirik sebesar 95,88
2.	Febriandy Tri S. (2015)	Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada siswa SKOI di Samarinda	Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara hubungan kepercayaan diri dengan keceemasan dalam menghadapi pertandingan, namun dari hasil korelasi dengan nilai $r = 0.329$ dan $p = 0.007 < 0.05$ hubungan antara keduanya dinyatakan rendah. Artinya, lemahnya hubungan ini mengartikan bahwa tidak mutlak semakin tingginya kepercayaan diri maka semakin rendah kecemasan dalam meghadapi pertandingan atau sebaliknya.
3.	Darmansya h. (2015)	Hubungan kecemasan bertanding dan kepercayaan diri atlet olahraga	Hasil penelitian menunjukkan bahwa korelasi sebesar $r = -0,185$ dan $p = 0,124$ ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada hubungan negatif antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri atlet. Jadi hipotesis penelitian tidak diterima.

Berdasarkan hasil penelitian Rahma Yunisa (2017) menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri atlet dengan kecemasan menghadapi pertandingan. Penelitian dilakukan pada 65 atlet silat walet puti di kabupaten Sedang Begadai dengan menggunakan skala kecemasan yang dikemukakan oleh Bucklew (1980) yang dikembangkan berdasarkan aspek psikologis dan aspek fisiologis yang bertujuan untuk mengukur kecemasan berdasarkan psikologis dan fisiologis.

Penelitian Febriyandi T. Saputra (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara hubungan kepercayaan diri dengan keceemasan, namun hubungan antara keduanya dinyatakan rendah. Penelitian ini dilakukan pada 65 siswa SKOI di Samarinda dengan menggunakan alat ukur DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) yang digunakan untuk mengukur kondisi emosional negatif pada seseorang seperti depresi, kecemasan dan stress. Pada penelitian ini penulis mengakui bahwa penelitian ini tidak begitu sempurna. Hal itu disebabkan karena masih banyak kekurangan dan kelemahan, antara lain skala kecemasan yang dipakai oleh penulis kurang mewakili dalam arti item-itemnya kurang jelas dan kurang sederhana dalam kalimat dan juga alternatif jawaban kurang tepat. Selain itu ada kemungkinan item mengandung *social desirability*, yaitu item yang isinya sesuai dengan keinginan sosial umumnya atau dianggap baik oleh norma sosial, sehingga cenderung untuk disetujui oleh semua orang karena semata-mata orang berfikir normatif, bukan karena isi item itu sesuai dengan dirinya (Azwar, 2004).

Sedangkan penelitian Darmansyah (2015) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif antara kecemasan bertanding dan kepercayaan diri atlet. Penelitian dilakukan pada 55 siswa UKM futsal dan Basket menggunakan skala CSAI-2 (*Competitive State Anxiety Inventory-2*) yang dikembangkan oleh Martens, Burton, Vealey, Smith, & Bump (1981, sitat dalam Gunarsa, 1989). Instrumen ini mengukur aspek state-A yang multidimensional pada kompetisi (somatik, kognitif, dan rasa percaya diri). Pendekatan multidimensional memberi penjelasan yang lebih banyak tentang respon seorang atlet terhadap situasi kompetisi. Tes ini terdiri atas 27 butir dan dijawab dalam bentuk empat skala Likert.

Berbeda dengan penelitian terdahulu yang telah dijelaskan di atas, pada penelitian ini menggunakan skala kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid (2005) yang dikembangkan dari simptom fisik, simptom perilaku dan simptom kognitif. Peneliti menggunakan skala kecemasan yang dikemukakan oleh Nevid (2005) diakarenakan lebih memperluas aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Bucklew (1980) pada simptom perilaku yakni kecemasan yang mengakibatkan perilaku seseorang menjadi berbeda dan mengarah kepada hal yang kurang biasa, seperti perilaku menghindar, perilaku ketergantungan atau melekat, perilaku terguncang, dan meninggalkan situasi yang menimbulkan kecemasan.

Selain itu pada penelitian terdahulu diatas lebih berfokus pada atlet dengan olahraga tim, sedangkan pada penelitian ini penulis lebih memfokuskan pada atlet dengan olahraga individu. Hasil penelitian Sukadiyanto (2006 :57) ditemukan

bahwa kecemasan bertanding lebih tinggi dialami oleh atlet dalam olahraga individu dibandingkan dengan olahraga tim dan lebih tinggi pada olahraga individu kontak langsung dibandingkan dengan olahraga non kontak. Berdasarkan uraian diatas serta penelitian-penelitian terdahulu maka penulis tertarik untuk meneliti kecemasan dan kepercayaan diri atlet dengan judul penelitian “Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan bertanding pada atlet Renang di Klub Renang Petrokimia Gresik (K RPG)”.

1.3 Batasan Masalah

Dalam sebuah penelitian, batasan masalah sangat diperlukan agar penelitian yang dilakukan terarah. Pembatasan masalah adalah upaya menetapkan batas-batas permasalahan dengan jelas, untuk menghindari pembahsan masalah yang menyimpang dari permasalahan yang sebenarnya. Berdasarkan penjelasan dari latar belakang dan identifikasi masaah diatas maka penelitian ini akan membatasi masalah pada :

A. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai keberhasilan tanpa keraguan dan kekhawatiran sehingga dalam setiap tindakannya ia merasa aman. Lauster (2003) mengungkapkan bahwa aspek-aspek kepercayaan diri meliputi : keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektif, bertanggung jawab, rasional.

B. Kecemasan

Kecemasan merupakan perasaan seseorang yang tidak menyenangkan berupa ketakutan dan kekhawatiran terhadap sesuatu tanpa sebab yang khusus. Nevid (2005) mengungkapkan bahwa aspek-aspek kecemasan meliputi : simtom fisik, simtom perilaku dan simtom kognitif.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian latar belakang masalah diatas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut “Apakah ada Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Kecemasan bertanding pada atlet Renang di Klub Renang Petrokimia Gresik (KRPG) ?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah, penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empirik hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet Renang di Klub Renang Petrokimia Gresik (KRPG).

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan pembaca tentang topik kecemasan, khususnya hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan

bertanding pada atlet renang. Selain itu, hasil dari penelitian yang ada nantinya diharapkan dapat menjadi salah satu acuan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

- Bagi atlet renang, penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi atlet mengenai hubungan antara kepercayaan diri dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan sehingga para atlet dapat mengoptimalkan kemampuannya dan meminimalisir kemungkinan gangguan yang disebabkan oleh kecemasan.
- Bagi pelatih, penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana informasi bagi para pelatih mengenai hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan para atlet agar para pelatih dapat mengetahui dan memutuskan program-program pelatihan yang dibutuhkan para atlet.