

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Tinjauan Teori Kecemasan

2.1.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan dalam Kamus Lengkap Psikologi adalah perasaan berisikan campuran ketakutan dan keprihatinan tentang masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat yang ringan, kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap, selain itu dapat juga diartikan sebagai dorongan sekunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari (Chaplin, 2006 : 32). Carl Rogers mengartikan kecemasan sebagai keadaan ketidaknyamanan atau ketegangan yang penyebabnya tidak diketahui (Alwisol, 2009 : 227).

Menurut Nevid (2005) Kecemasan / *anxiety* merupakan suatu keadaan khawatir mengeluhkan keadaan bahwa akan terjadi sesuatu yang buruk tanpa alasan yang khusus. Cemas merupakan suatu keadaan yang wajar, karena seseorang pasti menginginkan segala sesuatu dalam kehidupannya dapat berjalan dengan lancar dan terhindar dari segala marabahaya atau kegagalan serta sesuai dengan harapannya. Banyak hal yang harus dicemaskan, salah satunya adalah kesehatan, yaitu pada saat dirawat di rumah sakit (Nevid, 2005 : 163).

Sarwono (2010 : 134) mengartikan kecemasan sebagai rasa takut yang tak jelas sasarannya dan tidak jelas alasannya. Weinberg & Gould (2003 : 79)

menyatakan bahwa *anxiety* merupakan keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivasi atau kegairahan pada tubuh. Gail W. Stuart (2013 : 217) mengatakan bahwa, kecemasan adalah perasaan ketakutan yang samar-samar yang disertai oleh perasaan ketidakpastian, ketidakberdayaan, terisolasi, dan ketidak amanan. Orang yang mengalami kecemasan merasakan inti dari kepribadiannya sedang terancam. Karakteristik kecemasan adalah emosi dan pengalaman individu yang subjektif.

Sementara itu, menurut Hawari (2001 : 18) kecemasan merupakan gangguan dalam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal. Atkinson (1999) menyatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah-istilah seperti “kekhawatiran”, “keprihatinan” dan “rasa takut” yang kadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan berupa ketakutan dan kekhawatiran terhadap sesuatu tanpa sebab yang khusus.

2.1.2 Kecemasan Bertanding

Cox (2002 : 155) mengungkapkan kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet

menginterpretasikan dan menilai situasi pertandingan. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi pada waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan atau mendekati pertandingan akan menimbulkan reaksi yang berbeda. Apabila atlet menganggap situasi dan kondisi pertandingan tersebut sebagai sesuatu yang mengancam, maka atlet tersebut akan merasa tegang (stres) dan mengalami kecemasan.

Martens, dkk. (1990) mendefinisikan kecemasan bertanding merupakan suatu perasaan khawatir, gelisah dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu mengancam yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, kram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan, bahwa kecemasan bertanding merupakan reaksi emosi negatif atlet terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan, yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was, dan disertai perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa seperti kram pada perut, pernapasan menjadi cepat dan wajah memerah sehingga menyebabkan atlet merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam.

2.1.3 Aspek-aspek Kecemasan

Menurut Nevid (2005 : 164) kecemasan terdiri dari tiga aspek yaitu:

a. Simptom Fisik

Adalah gangguan yang terjadi pada fisik, seperti badan gemetar, keluar banyak keringat, jantung berdetak kencang, sulit bernafas, pusing, tangan dingin, mual, panas dingin, lebih sensitif, kegelisahan, kegugupan, pingsan, merasa lemas, sering buang air kecil, dan diare.

b. Simptom Perilaku

Adalah 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.

c. Simptom Kognitif

Yaitu khawatir tentang sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi tanpa ada penjelasan yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa, kebingungan, dan khawatir akan ditinggal sendiri.

Sedangkan Gail W. Stuart (2013 : 221) mengolompokkan kecemasan (*anxiety*) dalam respon perilaku, kognitif dan afektif diantaranya :

1. Aspek perilaku

a. Mengalami Kegelisahan

- b. Ketegangan Fisik
 - c. Perilaku Menghindar
2. Aspek Kognitif
- a. Perhatian menjadi terganggu
 - b. Mengalami konsentrasi yang buruk
 - c. Mengalami lapang persepsi menurun
3. Aspek Afektif
- a. Mengalami kebingungan
 - b. Mudah terganggu
 - c. Mudah Gugup
 - d. Mengalami Kekhawatiran
 - e. Mengalami Ketakutan
 - f. Mudah Panik
 - g. Mengalami Ketakutan
 - h. Mudah Panik

2.1.4 Faktor-faktor Kecemasan

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan timbulnya kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi, biasanya

kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang dapat mengakibatkan kecemasan, akan tetapi, kecemasan atlet tergantung dari masing-masing atlet yang menanggapinya. Husdarta (2011 : 81) menyebutkan ada lima faktor yang menjadi penyebab kecemasan, antara lain :

- a. Takut akan gagal dalam pertandingan.

Ketakutan akan gagal keagalan merupakan ketakutan jika dikalahkan oleh lawan yang dianggap kemampuannya dibawahnya sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.

- b. Takut cedera atau hal yang berkaitan dengan kondisi fisik.

Ketakutan akan serangan lawan atau kecelakaan dalam pertandingan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.

- c. Takut akan akibat sosial atau kualitas prestasi mereka.

Kecemasan muncul karena ketakutan akan penilaian buruk dari ribuan penonton yang menjadi ancaman terhadap harga diri atlet. Biasanya masyarakat cenderung memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, persetujuan teman dekat dan pemeritaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut serta di tingkat yang lebih tinggi memungkinkan bagi atlet yang berhasil.

- d. Takut akan akibat agresi fisik yang dilakukan oleh lawan maupun oleh diri sendiri.

- e. Takut bahwa fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

Sedangkan Morris dan Summer (2004) menyatakan bahwa penyebab dari kecemasan adalah dari faktor individu dan faktor situasional. Faktor-faktor individu yang dapat menjadi sumber kecemasan adalah:

- a. Harapan

Atlet mempertahankan beberapa harapan dan impian tentang bagaimana suksesnya penampilan mereka. Para atlet yang memiliki kemampuan dan memiliki sejarah kesuksesan berdasarkan usaha mereka sebelumnya mengharapkan untuk tampil baik pada usaha yang berikutnya. Harapan-harapan itulah yang menjadi sumber kecemasan.

- b. Penilaian Kognitif

Penilaian kognitif mencerminkan hubungan yang unik dan berubah di antara orang dengan karakteristik yang berbeda. Seorang atlet yang menganggap lawannya berbahaya atau sumber kegagalan maka akan muncul kecemasan.

- c. Kecenderungan perfeksionis

Atlet yang perfeksionis akan menyalahkan diri mereka sendiri saat mereka mencapai ataupun tidak mencapai sasaran yang tinggi. Mereka akan cenderung untuk memiliki kecemasan tinggi karena seorang

perfeksionis jarang bahagia dengan penampilan mereka dan mengharapkan kegagalan.

d. Kepercayaan diri yang rendah

Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan menjadi lebih cemas dibandingkan dengan atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Salah satu usaha untuk mengurangi kecemasan sesaat adalah dengan membangun kepercayaan diri di bidang olahraga mereka.

Faktor-faktor situasional yang dapat menjadi sumber kecemasan atlet yaitu:

a. Kompetisi

Proses kompetisi akan mengancam karena proses tersebut mengandung evaluasi internal dan eksternal dari kompetensi seseorang. Evaluasi yang membuat seseorang menentukan kompetensinya tersebut yang berhubungan erat dengan kecemasan.

b. Tekanan

Faktor internal dan faktor eksternal seperti keinginan atlet yang tinggi untuk berprestasi dan tuntutan serta harapan dari pelatih, rekan satu tim, orang tua dan pendukung lainnya, akan menciptakan kecemasan atlet. Tekanan dapat menciptakan kecemasan karena pentingnya situasi kompetisi yang diatribusikan oleh atlet.

c. Pentingnya suatu pertandingan

Semakin penting sebuah pertandingan olahraga, seseorang akan merasakan stress yang lebih tinggi. Akan tetapi pentingnya keadaan tersebut bergantung pada masing-masing individu yang menilai dan tidak harus bergantung pada suatu kompetisi.

2.1.5 Sumber – sumber Kecemasan

Menurut Gunarsa (2008 : 67) Sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari diri atlet itu sendiri dan juga bersumber dari luar diri atlet atau lingkungan.

a. Sumber dari Dalam

1. Atlet terlalu terpaku pada kemampuannya, akibatnya ia di dominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa ia harus bermain dengan sangat baik.
2. Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan anggapan penonton jika ia tidak menunjukkan penampilan terbaiknya.
3. Pemikiran atlet yang sangat dipengaruhi oleh kepuasan secara subjektif yang seringkali tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton sehingga muncul perasaan khawatir jika tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.

b. Sumber dari Luar

1. Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan, seperti tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan kergauan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit untuk dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan kepercayaan diri.
2. Pengaruh massa. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sehingga kecemasan yang ada pada atlet menjadi berkurang. Reaksi massa juga dapat berdampak negatif, yaitu jika penonton dalam suasana emosi yang meluap-luap dan menuntut sehingga menge luarkan teriakan yang negatif. Hal ini menyebabkan atlet menjadi serba salah dalam bertindak, sehingga penampilannya menjadi buruk.
3. Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa atlet telah berupaya sebaik-baiknya. Pelatih seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemooh atletnya sehingga dapat mengguncang kepribadian atlet tersebut.
4. Hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

2.2 Tinjauan Teori Kepercayaan Diri

2.2.1 Pengertian Kepercayaan Diri

Fatimah (2010 : 149) mendefinisikan Kepercayaan diri sebagai sikap positif individu yang memungkinkan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan dan situasi yang dihadapinya. Hornby (1987) (dalam Husdarta, 2014 : 92) mengungkapkan bahwa secara sederhana percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu.

Mylsidayu (2018 : 103) Percaya diri adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apabila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih percaya diri. Rasa percaya diri akan menimbulkan rasa aman yang dapat dilihat dari tingkah laku yang tampak tenang, tidak mudah ragu-ragu, tidak mudah gugup dan tegas. Perry (2005 : 9) menyatakan bahwa percaya diri berarti merasa positif tentang apa yang individu bisa dilakukan dan tidak menghawatirkan apa yang tidak bisa dilakukan, tetapi memiliki kemauan untuk belajar.

Weinberg & Gould (2015 : 658) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan secara sukses. Lauster (2003) (dalam Syam, 2017 : 91) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan akan kemampuan diri sendiri sehingga dalam setiap tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan tindakan yang diinginkan dan bertanggung jawab

atas setiap tindakannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan untuk berprestasi dan mengenal akan kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Berdasarkan pendapat menurut para ahli, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai keberhasilan tanpa keraguan dan kekhawatiran sehingga dalam setiap tindakannya ia merasa aman.

2.2.2 Aspek-aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2003) ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yakni sebagai berikut :

1. Keyakinan akan kemampuan diri

Yaitu sikap positif seseorang tentang dirinya bahwa dia mengerti sungguh-sungguh akan apa yang dilakukannya.

2. Optimis

Yaitu sikap positif seseorang yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan dan kemampuan.

3. Obyektif

Yaitu orang yang percaya diri memandang permasalahan atau segala sesuatu sesuai dengan kebenaran semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi.

4. Bertanggung Jawab

Yaitu kesediaan seseorang untuk menanggung konsekuensi segala sesuatu hal yang diperbuatnya.

5. Rasional

Yaitu analisa terhadap suatu masalah, suatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataanya.

Sedangkan menurut Mylsidayu (2018 : 103) ada beberapa aspek-aspek khusus tentang percaya diri dalam olahraga, antara lain :

- a. Keyakinan tentang kemampuan seseorang untuk menggunakan keterampilan psikologis.
- b. Keyakinan tentang kemampuan seseorang untyk melaksanakan keterampilan fisik.
- c. Kepercayaan untuk menggunakan keterampilan persepsi (pengambilan keputusan).
- d. Kebugaran fisik dan status pelatihan percaya diri dalam satu potensi belajar atau kemampuan untuk meningkatkan keterampilan seseorang.

2.2.3 Faktor-faktor Kepercayaan Diri

Menurut Ghufon (2017 : 37) Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah :

a. Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan menghasilkan harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.

c. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang.

d. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut bergantung dan berada di bawah kekuasaan orang yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang memiliki pendidikan rendah.

Sedangkan Mylsidayu (2018 : 108) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dalam olahraga adalah sebagai berikut :

1. Budaya organisasi, merupakan aspek struktural dan budaya dari struktur olahraga yang dapat mencakup hal-hal seperti tingkat persaingan, iklim motivasi, perilaku pembinaan dan harapan dari program olahraga yang berbeda.
2. Karakteristik demografi, yakni fokus pada orientasi tujuan dan optimisme.
3. Karakteristik kepribadian, yakni berkaitan dengan jenis kelamin dan ras.

2.2.4 Sumber Kepercayaan Diri

Menurut Mylsidayu (2018 : 109) ada beberapa sumber kepercayaan diri dalam olahraga, antara lain :

1. Penguasaan : mengembangkan dan meningkatkan kemampuan
2. Demonstrasi kemampuan : menunjukkan kemampuan dengan memenangkan dan mengalahkan lawan.
3. Persiapan fisik dan mental : tetap fokus pada tujuan dan siap untuk memberikan usaha yang maksimal.
4. Dukungan sosial yaitu, mendapatkan dorongan dari tim, pelatih dan kemampuan diri sendiri.
5. Kepemimpinan pelatih : percaya keputusan dan kemampuan pelatih.

6. Experiences perwakilan : melihat atlet yang berhasil dalam berprestasi.
7. Lingkungan nyaman : merasa nyaman dalam lingkungan.
8. *Favorableness* situasional : berhenti untuk melihat cara seseorang dan merasa segala sesuatu yang terjadi benar.

2.2.5 Karakteristik Individu yang Percaya Diri

Anthony (Santrock, 2002) berpendapat bahwa individu yang mempunyai kepercayaan diri cenderung akan menjadi mandiri dan tidak perlu bergantung pada orang lain. Individu tersebut akan mampu memenuhi keperluan hidup dengan rasa percaya diri dan kekuatannya dengan memperhatikan situasi dari sudut pandang kenyataan.

Sedangkan menurut Fatimah (2010 : 149) ada beberapa ciri-ciri atau karakteristik individu yang mempunyai rasa percaya diri yang proporsional, diantaranya yaitu :

- a. Percaya akan kemampuan diri sehingga tidak membutuhkan pujian, pengakuan, penerimaan ataupun hormat dari orang lain.
- b. Tidak terdorong untuk menunjukkan sikap konformis demi diterima oleh orang lain atau kelompok.
- c. Berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain dan berani untuk menjadi diri sendiri.
- d. Memiliki pengendalian diri yang baik (tidak *moody* dan emosinya stabil)

- e. Memiliki *internal locus of control* (memandang keberhasilan atau kegagalan, bergantung pada usaha diri sendiri dan tidak mudah menyerah pada nasib atau keadaan serta tidak bergantung atau mengharapkan bantuan dari orang lain).
- f. Mempunyai cara pandang yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan situasi diluar dirinya.
- g. Memiliki harapan yang realistik terhadap diri sendiri, sehingga ketika harapan itu terwujud, ia tetap mampu melihat sisi positif dirinya dan situasi yang terjadi.

2.3 Tinjauan Teori Atlet Renang

2.3.1 Pengertian Atlet

Menurut Sondakh (2009), atlet merupakan pelaku olahraga yang mempunyai prestasi baik tingkat daerah dan tingkat nasional maupun internasional. Orang yang dikatakan atlet adalah orang yang melakukan latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia atlet adalah olahragawan yang terlatih ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya untuk berpartisipasi dalam suatu pertandingan cabang olahraga. Tidak semua individu yang melakukan olahraga setiap hari adalah seorang atlet karena individu-individu tersebut tidak mengikuti serangkaian pertandingan dalam kompetisi yang terstruktur. Seorang atlet juga

mempunyai program latihan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya.

2.3.2 Pengertian Renang

Dikutip dari Unnes *Journal of Sport Sciences*, Olahraga renang merupakan olahraga air yang banyak digemari terutama oleh anak-anak usia sekolah dasar. Renang merupakan olahraga yang terbaik untuk menjaga kesehatan dan pembentukan tubuh. Dikatakan demikian karena pada saat berenang hampir semua otot tubuh bergerak, sehingga otot-otot dapat berkembang dengan pesat dan kekuatannya meningkat (Chandra, 2010:135).

Olahraga renang termasuk jenis olahraga akuatik dan secara umum disebut juga olahraga air, yang mana dalam olahraga renang, kita akan berhubungan dengan suatu media, yaitu air, hal ini sangat berbeda apabila dibandingkan dengan cabang-cabang olahraga lain, dimana medianya adalah tanah (lapangan) atau udara disekitarnya. Seorang siswa dalam pelajaran atletik nomor lari 50 meter, dapat berlari dengan cepat karena hambatan yang dilawannya dalam berlari adalah udara (angin). Hambatan dalam berlari ini kecil sekali, sangat lain apabila siswa tersebut berlari di kolam renang yang ke dalamannya kurang lebih 1 meter maka akan sulit sekali untuk berlari, larinya lambat dan terasa berat sekali karena tertahan oleh air (Karnadi, 2007:1.13).

Di Indonesia induk organisasi renang sudah berdiri sejak 24 Maret 1951 dengan nama Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia (PBSI). Saat ini induk organisasi renang Indonesia bernama Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI).

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang diakui dan diminati oleh masyarakat Indonesia, hal ini terbukti dengan masuknya cabang olahraga renang dalam berbagai kejuaraan.

Dalam cabang olahraga renang terdapat beberapa gaya dalam berenang, yaitu :

1. Gaya Bebas (*The Free Style*), berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan bergerak jauh ke arah depan dengan gerakan mengayuh secara bergantian. Kedua belah kaki digerakan naik turun ke arah air secara bergantian. Sementara posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakan ke luar air. Sewaktu mengambil nafas, perenang bisa memilih menoleh ke kiri maupun ke kanan.
2. Gaya Dada (*Breast Stroke*), berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air dan posisi tubuh sama tidak berubah. Kedua belah kaki medandang ke arah luar. Sementara kedua belah tangan diluruskan di depan dan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan.
3. Gaya Punggung (*Back Stroke*), berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air dan posisi tubuh terlentang di permukaan air. Kedua belah lengan bergerak jauh ke arah depan dengan gerakan mengayuh secara bergantian. Kedua belah kaki digerakan naik turun ke

arah air secara bergantian. Posisi wajah berada di atas air sehingga perenang hanya melihat atas.

4. Gaya Kupu-kupu (*Butterfly*). Berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan dan digerakan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Lalu kedua belah kaki ditendangkan ke bawah dan ke oratas secara bersama. Pada saat pengambilan nafas, udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air dan udara di hembuskan dengan kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air.

Adapun nomor yang dipertandingkan dalam perlombaan olahraga renang menurut Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia, sebagai berikut :

Tabel 2.1 Nomor yang dipertandingkan dalam olahraga renang

No	Gaya	Putri	Putra
1	Bebas	100m, 200m, 400m, dan 800m	100m, 200m, 400m, dan 1500m
2	Dada	100m dan 200m	100m dan 200m
3	Punggung	100m dan 200m	100m dan 200m
4	Kupu – kupu	100m dan 200m	100m dan 200m
5	Ganti putra-putri perorangan (gaya dada)	200m dan 400m	200m dan 400m
6	Estafet (gaya bebas)	4 x 100m	4 x 100m dan 4 x 400m

2.4 Tinjauan Teori Remaja

2.4.1 Pengertian Remaja

Remaja, yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan” (Ali dan Asrori, 2016 : 9). Remaja merupakan suatu tahap peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang biasanya ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Batasan usia remaja yang umum digunakan para ahli adalah sekitar 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga bagian, yaitu : 12-15 tahun; Remaja awal; 15-18 tahun; masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun; masa remaja akhir (Desmita, 2014:190).

Menurut Santrock (2007:20), masa remaja (*adolescence*) sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, masa transisi tersebut melibatkan perubahan-perubahan, yakni perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional. Adapun rentang usia remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Menurut Feldsman (2009: 8), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 10 atau 11 sampai 14 tahun. Remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak, memberikan kesempatan untuk tumbuh, tidak hanya dalam dimensi fisik, tetapi juga dalam kompetensi kognitif dan sosial, otonomi, harga diri, dan keintiman.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa remaja sebagai masa transisi dari usia anak-anak ke usia dewasa dengan ditandai perubahan dari segi kognitif, sosio-emosional, biologis, terutama fungsi seksual, otonomi dan harga diri. Adapun rentang usia remaja dimulai antara 12 hingga 21 tahun.

2.4.2 Tugas-tugas Perkembangan Remaja

Tugas perkembangan masa remaja difokuskan pada upaya meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan serta berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara dewasa. Adapun tugas-tugas perkembangan masa remaja, menurut Hurlock (2012: 98) adalah:

1. Mampu menerima keadaan fisiknya.
2. Mampu menerima dan memahami peran seks usia dewasa.
3. Mampu membina hubungan baik dengan anggota kelompok yang berlainan jenis.
4. Mencapai kemandirian emosional.
5. Mencapai kemandirian ekonomi.
6. Mengembangkan konsep dan keterampilan intelektual yang sangat diperlukan untuk melakukan peran sebagai anggota masyarakat.
7. Memahami dan menginternalisasikan nilai-nilai orang dewasa dan orang tua.

8. Mengembangkan perilaku tanggung jawab sosial yang diperlukan untuk memasuki dunia dewasa.
9. Mempersiapkan diri untuk memasuki perkawinan.
10. Memahami dan mempersiapkan berbagai tanggung jawab kehidupan keluarga.

Sedangkan tugas-tugas masa remaja menurut Havigrust (1985:) adalah sebagai berikut:

1. Menerima keadaan jasmaniah dan menggunakannya secara efektif.
2. Menerima peranan sosial jenis kelamin sebagai pria/wanita.
3. Menginginkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
4. Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya.
5. Belajar bergaul dengan kelompok anak-anak wanita dan anak-anak laki-laki.
6. Secara sadar mengembangkan gambaran dunia yang lebih adekuat.
7. Persiapan mandiri secara ekonomi.
8. Pemilihan dan latihan jabatan.
9. Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.

2.5 Hubungan Antar Variabel

Klub Renang Petrokimia Gresik (K RPG) merupakan salah satu club ternama di Jawa Timur yang memiliki banyak perenang binaan potensial, hal

tersebut dapat dibuktikan dengan banyaknya prestasi-prestasi yang diraih oleh atlet KRPG 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 (KRPG) untuk mencapai sebuah kesuksesan. Berbagai macam persiapan dan latihan dilakukan untuk memperoleh hasil terbaik yang bertujuan untuk mengalahkan lawan yang mungkin dinilai memiliki kemampuan lebih dari atlet tersebut, 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. Perasaan-perasaan takut dan kekhawatiran tanpa sebab yang jelas yang dialami atlet tersebut merupakan kecemasan.

Chaplin (2006 :32) menyatakan kecemasan merupakan perasaan campuran yang berisikan ketakutan dan kekhawatiran mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab yang khusus untuk ketakutan tersebut. Berdasarkan wawancara pada tanggal 30 April 2019 terhadap 5 atlet Klub Renang Petrokimia Gresik (KRPG) menunjukkan 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. 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.

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 kekakuan otot yang mengiringi atlet yang cemas. Hasilnya, penampilan tidak akan maksimal.

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.

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. Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dengan tindakan-tindakannya, dapat melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya.

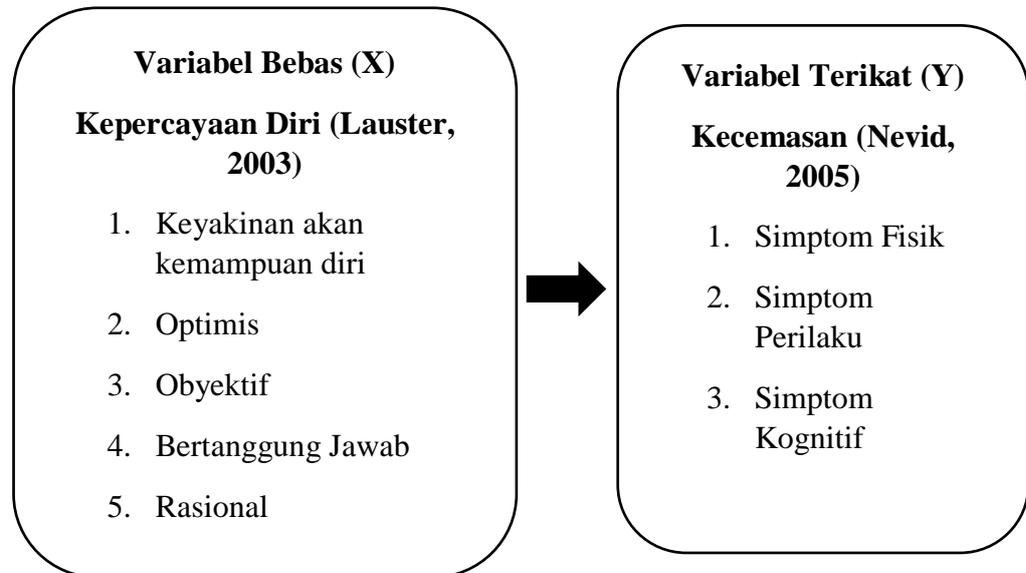
Penelitian yang dilakukan oleh Amaliyah & Khoirunnisa (2018) dengan judul “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bola basket di Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya” menunjukkan bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri atlet dengan kecemasan menjelang pertandingan, dengan hasil

($r = -0.764$, dan $p = 0.000$; $p < 0.05$) artinya semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi kecemasan yang dialami dan sebaliknya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2015) yang berjudul “Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada siswa SKOI di Samarinda” menunjukkan bahwa Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan 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 menghadapi pertandingan atau sebaliknya.

Berdasarkan uraian diatas serta didukung dengan penelitian-penelitian terdahulu, maka dalam penelitian ini peneliti ingin membuktikan bahwa Kepercayaan diri memiliki hubungan dengan kecemasan bertanding pada atlet renang. Dengan kata lain, atlet yang memiliki kepercayaan diri dapat menentukan penampilan terbaiknya sehingga tidak mudah mengalami kecemasan.

2.6 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.7 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir diatas maka hipotesis yang diajukan adalah :

1. H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet renang KRPG.
2. H_a : Terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding pada atlet renang KRPG.