

**PERANAN COACH DALAM MENGATASI
KECEMASAAN ATLET DI SOUTHSTAR SWIMMING
CLUB PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

*Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

OLEH:

**APRIZAL FAUZI SIREGAR
NIM. 193020005**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH
ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2026**

**PERANAN *COACH* DALAM MENGATASI
KECEMASAAN *ATLET* DI *SOUTHSTAR SWIMMING*
CLUB PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam

OLEH
APRIZAL FAUZI SIREGAR
NIM. 193020005

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI SYEIKH ALI
HASAN AHMAD AD-DARY
PADANGSIDIMPUAN
2026

**PERANAN COACH DALAM MENGATASI
KECEMASAAN ATLET DI SOUTHSTAR SWIMMING
CLUB PADANGSIDIMPUAN**



SKRIPSI

Diajukan sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam

OLEH

APRIZAL FAUZI SIREGAR
NIM. 193020005

Pembimbing I

Risdawati Siregar, M.Pd
NIP. 19760302200312001

Pembimbing II

Darwin Harahap, S.Sos.I., M.Pd.I
NIP. 1988012820233311018

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI SYEIKH ALI
HASAN AHMAD AD-DARY
PADANGSIDIMPUAN**

2026



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. H. Tengku Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang, Padangsidimpuan 22733
Telp. (0634)22080 Fax. (0634)24022

Hal : Skripsi
a. n. **Aprizal Fauzi Siregar**
Lampiran : 6 (Enam) Exemplar

Padangsidimpuan, Juni 2026
Kepada Yth:
Ibu Dekan FDIK
UIN SYAHADA Padangsidimpuan
Di:
Padangsidimpuan

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

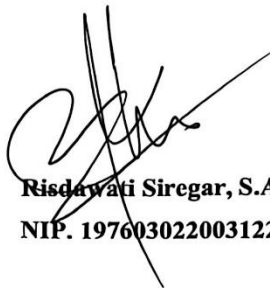
Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi a.n. **Aprizal Fauzi Siregar** yang berjudul: **"Peranan Coach Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet di *South Star Swimming Club* Padangsidimpuan "**, maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary. Padangsidimpuan.

Seiring dengan hal di atas, saudari tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqosah untuk mempertanggung jawabkan skripsinya ini.

Dengan demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya, diucapkan terima kasih.

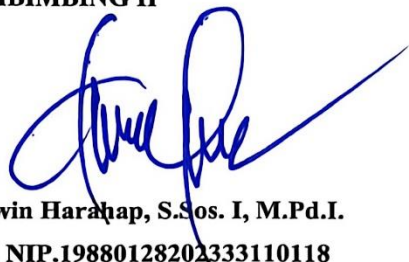
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

PEMBIMBING I



Risdawati Siregar, S.Ag.I., M.Pd.
NIP. 197603022003122001

PEMBIMBING II



Darwin Harahap, S.Sos. I, M.Pd.I.
NIP. NIP.19880128202333110118



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARYPADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. H. Tengku Rizal Nurdin Km. 4,5Sihitang, Padangsidimpuan 22733
Telp. (0634)22080Fax. (0634)24022

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang, bahwa saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aprizal Fauzi Siregar

NIM : 1930200056

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Jenis Karya : Skripsi

Judul Skripsi : **PERANAN *COACH* DALAM MENGATASI KECEMASAN ATLET**

DI *SOUTH STAR SWIMMING CLUB* PADANGSIDIMPUAN

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah menyusun skripsi ini sendiri tanpa meminta bantuan yang tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan Kode Etik Mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan Pasal 14 Ayat 12 Tahun 2025.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam Pasal 19 Ayat 3 Tahun 2025 tentang Kode Etik Mahasiswa UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yaitu pencabutan gelar Akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidimpuan, Juni 2026
Saya Yang Menyatakan



Aprizal Fauzi Siregar
NIM. 1930200056



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARYPADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. H. Tengku Rizal Nurdin Km. 4,5Sihitang, Padangsidimpuan 22733
Telp. (0634)22080Fax. (0634)24022

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aprizal Fauzi Siregar
NIM : 1930200056
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*No-Exclusif*) *Royalti-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Peranan Coach Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Di South Star Swimming Club Padangsidimpuan”** dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padangsidimpuan
Pada Tanggal : Juni 2026
Saya Yang Menyatakan


Aprizal Fauzi Siregar
NIM. 1930200056



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. H. Tongku Rizal Nurdin Km. 4,5Sihitang, Padangsidempuan 22733
Telp. (0634)22080Fax. (0634)24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama : Aprizal Fauzi Siregar
NIM : 1930200056
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Peranan *Coach* Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet di *South Star Swimming Club* Padangsidempuan.

Ketua

Dr. Pahri Siregar, M.Pd.I
NIP. 198808272015031003

Sekretaris

Nurintan Muliani Harahap, S. Sos.I.,M.A
NIP. 199408102019032012

Anggota

Dr. Pahri Siregar, M.Pd.I
NIP. 198808272015031003

Nurintan Muliani Harahap, S. Sos.I.,M.A
NIP. 199408102019032012

Darwin Harahap, S.Sos.I., M.Pd.I.
NIP. 1988012820233311018

Siti Wahyuni Siregar, M.Pd.I.
NIP. 198807092015032008

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di : Padangsidempuan
Hari/Tanggal : Senin, 15 Juni 2026
Pukul : 14.00 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : Lulus / 79,25 (B)
Indeks Prestasi Kumulatif : 3,10
Predikat : Sangat Memuaskan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARYPADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. H. Tengku Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang, Padangsidimpuan 22733
Telp. (0634)22080 Fax. (0634)24022

PENGESAHAN

Nomor: ~~SC/Un.28~~ Un.28/F.6a/PP.00.9/06/2026

Judul Skripsi : **Peranan *Coach* dalam Mengatasi Atlet di *South Star Swimming Club* Padangsidimpuan**
Nama : Aprizal Fauzi Siregar
NIM : 1930200056
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Telah Dapat Diterima untuk Memenuhi Salah Satu Tugas dan Syarat-Syarat dalam Memperoleh Gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)**

Padangsidimpuan, **22** Juni 2026

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi



Dr. Lili Yuliana Syafrida Siregar, S.Psi., M.A
NIP. 198012242006042001

ABSTRAK

Nama : Aprizal Fauzi Siregar
NIM : 193020005
Judul : Peranan Coach Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Di Southstar Swimming Club Padangsidempuan

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh atlet, khususnya saat menghadapi kompetisi. Kondisi ini dapat memengaruhi konsentrasi, kepercayaan diri, serta performa atlet secara keseluruhan. Di Southstar Swimming Club Padangsidempuan, kecemasan atlet masih menjadi kendala yang cukup signifikan sehingga diperlukan peran coach tidak hanya sebagai pelatih teknis, tetapi juga sebagai pembimbing mental dalam membantu atlet mengelola tekanan yang dihadapi. Atlet di klub ini terbagi ke dalam kelompok SD, SMP, dan SMA. Penelitian ini difokuskan pada atlet kelompok SMA karena dinilai memiliki tingkat kematangan yang lebih baik serta mampu memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai pengalaman kecemasan yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk kecemasan atlet serta peranan coach dalam mengatasinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Subjek penelitian terdiri dari sepuluh orang informan yang dipilih secara purposive, yaitu lima orang coach (pelatih) dan lima orang atlet kelompok SMA Southstar Swimming Club Padangsidempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan serta diuji keabsahannya melalui triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan atlet meliputi aspek psikologis, fisiologis, dan situasional. Secara psikologis atlet mengalami rasa gugup, takut gagal, dan kurang percaya diri. Secara fisiologis ditandai dengan jantung berdebar, tangan dingin, dan kesulitan berkonsentrasi. Faktor eksternal seperti kekuatan lawan dan tekanan penonton turut memperparah kecemasan. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa peranan coach dalam mengatasi kecemasan atlet dilakukan melalui pemberian motivasi dan dukungan emosional, pemberian motivasi pada waktu yang tepat, penyusunan program latihan yang terstruktur, pemberian arahan teknik dan fokus diri, komunikasi yang efektif dan mudah dipahami, penerapan pendekatan psikologis melalui simulasi pertandingan, pemberian evaluasi yang konstruktif, serta pendekatan individual sesuai karakter atlet. Peran tersebut membantu atlet mengelola kecemasan sehingga mampu mencapai performa yang optimal saat kompetisi.

Kata Kunci: kecemasan atlet, peranan coach, psikologi olahraga, performa atlet

ABSTRACT

Name : Aprizal Fauzi Siregar
Reg. Number : 193020005
Thesis Title : The Role of Coach in Overcoming Athlete Anxiety at Southstar Swimming Club Padangsidimpuan

Anxiety is one of the psychological problems frequently experienced by athletes, particularly when facing competitions. This condition can affect concentration, self-confidence, and overall athletic performance. At Southstar Swimming Club Padangsidimpuan, athlete anxiety remains a significant challenge, making the role of coaches essential not only as technical trainers but also as mental mentors who help athletes manage the pressures they face. The athletes in this club are divided into three groups based on their educational level, namely elementary school (SD), junior high school (SMP), and senior high school (SMA). This study focused on the senior high school (SMA) group because these athletes are considered more mature and capable of providing in-depth information regarding their experiences of anxiety. The purpose of this study was to identify the forms of anxiety experienced by athletes and to examine the role of coaches in overcoming such anxiety. This research employed a qualitative approach with a case study design. The research subjects consisted of ten informants selected through purposive sampling, including five coaches and five senior high school athletes from Southstar Swimming Club Padangsidimpuan. Data were collected through observation, interviews, and documentation. Data analysis followed the Miles and Huberman model, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The validity of the data was ensured through triangulation. The findings revealed that athlete anxiety encompasses psychological, physiological, and situational aspects. Psychologically, athletes experienced nervousness, fear of failure, and low self-confidence. Physiologically, anxiety was characterized by rapid heartbeat, cold hands, and difficulty concentrating. External factors such as the strength of opponents and pressure from spectators also intensified anxiety. The findings further showed that the role of coaches in overcoming athlete anxiety includes providing motivation and emotional support, delivering motivation at the right time, designing structured training programs, giving technical guidance and self-focus direction, maintaining effective and easily understood communication, applying psychological approaches through competition simulations, providing constructive evaluations, and implementing individual approaches based on each athlete's characteristics. These roles help athletes manage anxiety effectively and achieve optimal performance during competitions.

Keywords: athlete anxiety, coach role, sports psychology, athletic performance

خاتمة البحث

اسم	: أثيرال فوزي سيريحاز
رقم التسجيل	: ١٩٣٠٢٠٠٠٥
عنوان البحث	: دور المدرب في التغلب على قلق الرياضيين في نادي ساوث ستار للسباحة بإدارة سيديمبوان

يُعدُّ القلق من المشكلات النفسية التي يعاني منها الرياضيون بكثرة، ولا سيما عند مواجهة المنافسات الرياضية، حيث يؤثر في التركيز والثقة بالنفس والأداء الرياضي بشكل عام. وفي نادي ساوث ستار للسباحة بإدارة سيديمبوان، لا يزال قلق الرياضيين يشكل تحدياً مهماً، مما يجعل دور المدربين ضرورياً ليس فقط بوصفهم مدربين فنيين، بل أيضاً موجهين نفسيين يساعدون الرياضيين على التغلب على الضغوط التي يواجهونها. وينقسم الرياضيون في هذا النادي إلى ثلاث فئات حسب المرحلة الدراسية، وهي فئة المدرسة الابتدائية (SD)، وفئة المدرسة المتوسطة (SMP)، وفئة المدرسة الثانوية (SMA)، وقد اقتصر هذا البحث على فئة طلاب المدرسة الثانوية لما يتمتعون به من النضج الفكري والفدرة على التعبير عن تجاربهم ومشاعرهم بصورة أعمق. وهدف هذا البحث إلى معرفة أشكال القلق التي يعاني منها الرياضيون وبيان دور المدربين في التغلب عليها. واستخدم الباحث المنهج الكيفي بتصميم دراسة الحالة، وتكونت عينة البحث من عشرة مخبرين تم اختيارهم بالعينة القصدية، وهم خمسة مدربين وخمسة رياضيين من فئة المدرسة الثانوية في نادي ساوث ستار للسباحة بإدارة سيديمبوان. وجمعت البيانات باستخدام الملاحظة والمقابلة والتوثيق، وخلصت وفق نموذج مائليز وهو برمان الذي يشمل اختزال البيانات وعرضها واستخلاص النتائج، مع التحقق من صحتها عن طريق التثليل. وأظهرت نتائج البحث أن قلق الرياضيين يشمل الجوانب النفسية والفسيولوجية والمعرفية، فمن الناحية النفسية يعانون من التوتر والخوف من الفشل وضعف الثقة بالنفس، ومن الناحية الفسيولوجية يتمثل القلق في تسارع ضربات القلب وبرد اليدين وصعوبة التركيز، كما تسببهم العوامل الخارجية مثل قوة المنافسين وضغط الجمهور في زيادة حدة القلق. وبينت النتائج أيضاً أن دور المدربين في التغلب على قلق الرياضيين يتمثل في تقديم الدافعية والدعم العاطفي، وتقديم الدافعية في الوقت المناسب، وإعداد برامج تدريبية منسقة، وتقديم التوجيهات الفنية وتعزيز التركيز الذاتي، وإقامة تواصل فعال وسهل الفهم، وتطبيق الأساليب النفسية من خلال محاكاة المنافسات، وتقديم التقييمات البناءة، واتباع مدخل فردي يتناسب مع خصائص كل رياضي، وقد ساعدت هذه الأدوار الرياضيين على إدارة قلقهم بفعالية وتحقيق أداء أفضل أثناء المنافسات.

الكلمات المفتاحية: قلق الرياضيين، دور المدربين، علم النفس الرياضي، الأداء الرياضي

KATA PENGANTAR

Assalamu'Alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah Robbil A'lamin, segala puji bagi Allah Swt. Yang maha pengasih lagi maha penyayang. Peneliti panjatkan puji syukur atas kehadiran Allah Swt. Yang dimana Dia telah memberikan beribu-ribu nikmat diantaranya nikmat iman dan Islam serta nikmat kesehatan dan kesempatan sehingga peneliti bias menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul ***“Peranan Coach Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Di Southstar Swimming Club Padangsidimpuan”***. Selanjutnya shalawat dan salam senantiasa kita haturkan kepada baginda alam yakni Nabi besar Muhammad saw. Yang sama-sama kita harapkan syafa'atnya di hari akhir nanti dan telah membawa kita dari alam yang penuh dengan kegelapan ke alam yang terang benderang serta dari alam kejahiliah menuju keislaman seperti yang kita rasakan sekarang ini.

Selama penulisan skripsi ini, peneliti mengalami banyak kesulitan dan kendala yang diakibatkan keterbatasan referensi yang sesuai terhadap pembahasan penelitian ini, sedikitnya waktu yang ada dan sedikitnya pula ilmu peneliti. Akan tetapi berkat usaha dan do'a dan atas bantuan dan dukungan dari seluruh pihak yang pada akhirnya skripsi ini bisa terselesaikan. Peneliti tidak bisa dipungkiri bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari peran serta orang-orang disekitar peneliti. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan Bapak Prof. Dr. H. Sumper Mulia Harahap, M.Ag., Wakil Rektor Bidang

Akademik dan Kelembagaan Bapak Prof. Dr Arbanurrasyid, M.A., disertai oleh Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum, Perencanaan, dan Keuangan Bapak Prof. Dr. Darwis Harahap. M.Si, dan Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan Bapak Dr. Ikhwanuddin Harahap, M.A., Alumni dan Kerjasama.dan seluruh civitas akademik UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

2. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Ibu Dr. Lis Yulianti Syafrida Siregar, S.Psi., M.A.; Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan Bapak Dr. Fauzi Rizal, S.Ag., M.A.; Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum Perencanaan dan Keuangan Bapak Dr. Pahri Siregar, M.Pd.I.; serta Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Bapak Dr. Icol Dianto, M.Kom.I.
3. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Ibu Nurintan Muliani Harahap, S.Sos.I., M.A.
4. Pembimbing I, Ibu Risdawati Siregar, M.Pd dan Pembimbing II, Bapak Darwin Harahap, S.Sos.I., M.Pd.I., yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan petunjuk yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kasubbag Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Bapak Mukti Ali, S.Ag., beserta stafnya yang telah

memberikan pelayanan akademik yang sangat baik demi kesuksesan dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi.

6. Penasehat Akademik, Ibu Siti Wahyuni Siregar, M.Pd.I., yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan selama masa perkuliahan.
7. Kepala Perpustakaan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, Bapak Yusri Fahmi, S.Ag., S.S., M.Hum., beserta seluruh staf perpustakaan yang telah membantu penulis dalam menyediakan referensi penunjang skripsi.
8. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, khususnya Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, yang telah membimbing, mendidik, dan memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan.
9. Ayahanda tercinta Regen Siregar; Ibunda tercinta Siti Aminah Dalimunthe; serta saudara/i penulis Siska Damayanti Siregar dan Imam Fauzi Siregar yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, motivasi, semangat, serta pengorbanan yang tiada henti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Sahabat Aprianti Pohan dan seluruh pelatih South Star Swimming Club yang senantiasa memberikan bantuan baik material maupun nonmaterial.
11. Rekan-rekan, senior, dan junior mahasiswa/i Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, khususnya mahasiswa/i Program Studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2019, yang telah memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan, kesalahan dan bahkan jauh dari kata kesempurnaan. Maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun demi perbaikan skripsi ini dari para pembaca. Akhirnya kepada Allah Swt. Penulis berserah diri atas segala usaha dan do'a dalam penyusunan skripsi ini. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi kita semua.

Padangsidempuan, 15 Juni 2026

Aprizal Fauzi Siregar
NIM. 193020005

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN	
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	
BERITA ACARA MUNAQASYAH	
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah	5
C. Batasan Istilah	5
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
G. Sistematika Pembahasan	10
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Landasan Teori	12
1. Peran	12
2. Coach.....	13
3. Kecemasan.....	14
a. Pengertian Kecemasan.....	14
b. Bentuk-Bentuk Kecemasan	18
1) Penyebab Kecemasan Saat Pertandingan.....	18
2) Bentuk Kecemasan Saat Pertandingan.....	21
c. Indikator Kecemasan Atlet	22
d. Jenis-Jenis Kecemasan.....	23
e. Tingkat Kecemasan.....	25
4. Atlet	26
a. Pengertian Atlet	26
b. Strategi Atlet dalam Olahraga	27
c. Teknik Fisik Dan Psikologis Dalam Mengatasi Kecemasan	29
B. Kajian/Penelitian Terdahulu	31
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	33

B. Jenis Penelitian.....	34
C. Subjek Penelitian.....	35
D. Sumber Data.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Keabsahan Data.....	39
G. Teknik Analisis Data	40

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian	42
B. Deskripsi Data Penelitian	44
C. Temuan Khusus	45
D. Analisis Hasil Penelitian	77
E. Keterbatasan Penelitian	80

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	82
B. Implikasi Hasil Penelitian	83
C. Saran.....	84

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Daftar Tabel

Tabel II.1 Penelitian Terdahulu	31
Tabel IV.1 Informan Penelitian	44

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aktivitas yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai wadah pembentukan karakter dan pengembangan keterampilan mental. Dalam dunia olahraga kompetitif, seorang atlet dituntut untuk memiliki kesiapan fisik yang prima, keterampilan teknis yang mumpuni, serta mental yang kuat.¹ Keseimbangan antara ketiga aspek tersebut menjadi faktor penentu dalam mencapai prestasi optimal. Namun, dalam prosesnya, banyak atlet mengalami kendala psikologis yang mempengaruhi performa mereka, salah satunya adalah kecemasan sebelum dan saat bertanding.

Kecemasan merupakan salah satu tantangan psikologis yang sering dialami oleh atlet, terutama menjelang kompetisi.² Dalam konteks olahraga, kecemasan dapat memengaruhi konsentrasi, kepercayaan diri, dan performa atlet secara keseluruhan. Atlet renang, termasuk yang tergabung dalam *Southstar Swimming Club* Padangsidimpuan, juga menghadapi situasi serupa, di mana tekanan untuk tampil optimal dapat memunculkan perasaan gugup, stres, dan khawatir yang berlebihan. Kecemasan dalam olahraga merupakan fenomena psikologis yang umum terjadi pada atlet, baik di tingkat amatir maupun

¹ Ztella Rumawatine, *Buku Ajar Konsep PJOK* (Jawa Barat: CV. Mega Press Nusantara, 2024), hlm.16.

² Muhammad Fixie Nurcahyadi dan Dewi Trihandayani, "Eksplorasi Ketangguhan Mental dan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Arung Jeram di Jakarta", *Jurnal Psikologi*, Vol 12, No.2, 2024, hlm.230 <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-Online-Psikogenesis/article/view/4661/1779>

profesional. Kecemasan ini dapat muncul akibat tekanan untuk menang, ketakutan, akan kegagalan, ekspektasi dari pelatih dan keluarga, serta pengalaman negatif di masa lalu.

Menurut teori psikologi olahraga, kecemasan dalam kompetisi terdiri dari dua jenis utama, yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan kognitif meliputi pikiran negatif, kekhawatiran akan hasil pertandingan, dan ketidakpercayaan diri terhadap kemampuan sendiri. Sementara itu, kecemasan somatik berhubungan dengan respons fisiologis tubuh seperti jantung berdebar cepat, keringat berlebihan, serta ketegangan otot yang dapat menghambat pergerakan atlet. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan ini dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, penurunan motivasi, dan bahkan kegagalan dalam mencapai performa terbaik.

Secara teoretis, kecemasan dalam olahraga dijelaskan melalui berbagai pendekatan. Teori stres dan coping dari Lazarus dan Folkman menekankan pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi tekanan.³ Dalam hal ini, pelatih dapat memberikan dukungan moral, motivasi, serta strategi coping yang efektif untuk mengurangi kecemasan. Selain itu, model multidimensional kecemasan olahraga yang dikembangkan oleh Martens mengungkapkan bahwa peran pelatih dalam mengelola aspek emosional dan kognitif atlet sangat signifikan dalam menekan dampak negatif kecemasan terhadap performa.

Southstar Swimming Club Padangsidimpuan merupakan salah satu klub renang yang aktif dalam pembinaan atlet di berbagai kategori usia. Klub ini

³ Fariadi Aryani, *Stres Belajar* (Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016), hlm.24

berperan dalam mencetak atlet-atlet berbakat yang berkompetisi di berbagai ajang kejuaraan, baik tingkat lokal maupun nasional. Dalam perjalanan kompetitifnya, para atlet sering menghadapi berbagai tekanan psikologis yang berdampak pada kesiapan mental mereka. Hal ini menuntut peran seorang coach yang tidak hanya bertanggung jawab dalam melatih keterampilan teknis renang, tetapi juga dalam membangun ketahanan mental atlet.

Seorang coach memiliki peran yang sangat penting dalam membantu atlet mengatasi kecemasan yang mereka alami. Melalui pendekatan psikologi olahraga, seorang coach dapat menerapkan berbagai strategi untuk mengelola kecemasan atlet, seperti teknik relaksasi, motivasi, dan strategi manajemen stres. Salah satu metode yang sering digunakan adalah teknik pernapasan dan visualisasi, di mana atlet diajarkan untuk menenangkan diri dan membayangkan hasil positif sebelum bertanding. Selain itu, komunikasi yang baik antara coach dan atlet juga menjadi kunci dalam membangun kepercayaan diri dan memberikan dorongan moral yang dibutuhkan atlet untuk menghadapi tekanan dalam kompetisi.

Penelitian sebelumnya memberikan landasan penting bagi topik ini. Zalikal Ilham menunjukkan bahwa komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet berperan penting dalam mengurangi kecemasan.⁴ Penelitian ini menemukan bahwa pelatih yang mampu menjalin komunikasi efektif dan memberikan arahan yang jelas dapat membantu atlet mengatasi kecemasan pra-kompetisi. Jones dan Hanton juga menyoroti pentingnya peran pelatih dalam menyediakan strategi

⁴ Zaikal Ilham, "Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet," Vol.1, No.2 November 2021, hlm.275. <https://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2177/1326>

coping yang memadai, sehingga kecemasan dapat diubah menjadi energi positif yang mendukung performa. Penelitian lainnya oleh Weinberg dan Gould mengungkapkan bahwa pelatih yang menggunakan pendekatan pelatihan berbasis psikologi olahraga dapat secara signifikan meningkatkan kepercayaan diri atlet dan menekan dampak kecemasan.

Namun, di *Southstar Swimming Club* Padangsidempuan, permasalahan kecemasan pada atlet masih menjadi isu yang signifikan. Berdasarkan wawancara awal dengan salah satu pelatih di klub tersebut, ditemukan bahwa banyak atlet merasa cemas saat menghadapi kompetisi, terutama di tingkat lokal maupun regional. Hal ini tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis mereka, tetapi juga menurunkan performa saat berlomba. Salah seorang pelatih menjelaskan, "Kebanyakan anak-anak merasa gugup sebelum lomba. Kami mencoba membantu mereka dengan berbicara secara personal, memberikan motivasi, dan kadang latihan pernapasan sederhana untuk mengurangi stress."⁵ Sementara itu, seorang atlet berusia 17 tahun mengungkapkan, "Saya sering merasa cemas saat menghadapi lomba besar. Pelatih biasanya memberi saran untuk fokus pada latihan yang sudah dilakukan dan mencoba untuk tidak memikirkan hasil akhir."⁶

Melihat pentingnya isu ini, penelitian tentang peran pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet di *Southstar Swimming Club* Padangsidempuan menjadi sangat relevan. Penelitian ini berangkat dari minimnya kajian spesifik di tingkat lokal yang membahas strategi pelatih dalam mendukung kesehatan mental

⁵ Rizky Ananda, Coach/Pelatih, wawancara (Padangsidempuan, 30 Desember 2024, Pukul 15:00 WIB).

⁶ Nabila, Atlet wawancara (Padangsidempuan, 30 Desember 2024, 16:00 WIB).

atlet renang. Selain itu, hasil penelitian sebelumnya menjadi pendorong utama untuk mengeksplorasi penerapan teori psikologi olahraga dalam konteks lokal.

Maka dari itu Peneliti tertarik untuk mengangkat judul Peranan Coach Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Di *Southstar Swimming Club* Padangsidempuan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam mengembangkan metode pelatihan yang lebih terstruktur, holistik, dan mendukung aspek psikologis atlet, sehingga dapat diimplementasikan di klub renang lainnya untuk meningkatkan performa atlet secara keseluruhan.

B. Fokus Masalah

Dalam penelitian ini, fokus masalah difokuskan pada aspek Peran Coach dalam mengurangi kecemasan atlet.

C. Batasan Istilah

Agar penelitian ini lebih jelas dan terarah, beberapa istilah berikut dibatasi sesuai konteks:

1. Peran

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata *peran* memiliki beberapa makna tergantung konteksnya. Pertama, peran dapat diartikan sebagai bagian atau kedudukan yang dijalankan seseorang dalam suatu kegiatan, organisasi, atau masyarakat.⁷ Misalnya, seorang guru memiliki peran penting dalam pendidikan anak. Kedua, peran juga dapat dimaknai sebagai tugas atau fungsi yang dilaksanakan oleh seseorang atau sesuatu, contohnya

⁷ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar*, Cet. ke-45, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2017), hlm. 212

teknologi memegang peran penting dalam perkembangan industri. Ketiga, dalam konteks seni pertunjukan, peran merujuk pada watak atau tokoh yang dimainkan seseorang dalam drama, film, atau teater. Secara umum, peran dapat dipahami sebagai fungsi, tugas, atau posisi yang dijalankan seseorang dalam suatu konteks tertentu, baik dalam kehidupan sosial, pekerjaan, maupun bidang seni.

2. Coach

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kata *coach* memiliki beberapa makna tergantung konteksnya. Secara umum, *coach* paling sering diartikan sebagai pelatih atau orang yang memberikan bimbingan, arahan, dan latihan untuk meningkatkan kemampuan seseorang, terutama dalam olahraga atau bidang tertentu.⁸ Sebagai contoh, seorang coach dapat membimbing tim sepak bola agar lebih disiplin dan mampu menerapkan strategi permainan secara efektif. Selain itu, dalam konteks transportasi, *coach* juga dapat merujuk pada kereta atau kendaraan untuk penumpang, meski makna ini jarang digunakan dalam bahasa Indonesia modern. Dengan demikian, istilah *coach* menekankan peran seseorang sebagai pembimbing, motivator, dan pengarah dalam membantu individu atau kelompok mencapai tujuan tertentu.

3. Kecemasan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *kecemasan* adalah perasaan cemas, gelisah, atau takut akan sesuatu yang mungkin terjadi. Istilah

⁸ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Edisi Keempat (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008), hlm. 279.

ini juga mengacu pada kondisi atau gejala psikologis yang ditandai oleh rasa khawatir, tegang, atau tidak tenang.⁹ Kecemasan dapat muncul akibat situasi nyata maupun imajiner, dan sering memengaruhi perilaku serta fungsi individu dalam kehidupan sehari-hari, seperti konsentrasi, tidur, dan pengambilan keputusan. Dengan demikian, kecemasan bukan hanya perasaan sesaat, tetapi juga kondisi psikologis yang perlu dikenali dan dikelola agar tidak mengganggu kesehatan mental dan produktivitas individu.

4. Atlet

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *atlet* adalah orang yang berolahraga atau bertanding dalam cabang olahraga tertentu dan memiliki kemampuan fisik serta keterampilan yang terlatih. Atlet tidak hanya mengikuti kegiatan olahraga untuk bersenang-senang, tetapi juga secara serius melatih kemampuan fisik, teknik, dan strategi agar dapat bersaing secara efektif dalam kompetisi.¹⁰ Istilah ini menekankan kombinasi antara keterampilan, kebugaran, dan disiplin dalam mencapai prestasi olahraga. Dengan demikian, atlet merupakan individu yang mempersiapkan diri secara fisik dan mental untuk mencapai performa terbaik dalam bidang olahraga yang digelutinya.

5. Mengatasi

Dalam konteks ini, mengatasi merujuk pada upaya yang dilakukan pelatih untuk membantu atlet mengurangi atau mengelola kecemasan sehingga

⁹ Dona Fitri Annisa & Ifdil Ifdil, *Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)*, *Jurnal Konselor* Vol. 5 No. 2 (2017), hlm. 93-99

¹⁰ Husdarta, *Manajemen Pendidikan Jasmani* (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 45.

mereka dapat tampil optimal dalam kompetisi. Upaya ini meliputi pendekatan motivasional, latihan teknik, relaksasi, dan strategi psikologis lainnya

6. *Southstar Swimming Club* Padangsidempuan

Southstar Swimming Club Padangsidempuan adalah klub renang yang berlokasi di Padangsidempuan, Sumatera Utara, yang menjadi tempat pembinaan dan pelatihan atlet renang dari berbagai kategori usia. Klub ini menyediakan program latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk kecemasan yang dialami oleh atlet di *Southstar Swimming Club* Padangsidempuan saat menghadapi kompetisi?
2. Bagaimana peranan coach dalam mengatasi kecemasan atlet di *Southstar Swimming Club* Padangsidempuan?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bentuk kecemasan yang dialami oleh atlet di *Southstar Swimming Club* Padangsidempuan saat menghadapi kompetisi.
2. Untuk mengetahui peranan coach dalam mengatasi kecemasan atlet di *Southstar Swimming Club* Padangsidempuan.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian tentang peranan *coach* dalam mengatasi kecemasan atlet di *Southstar Swimming Club* Padangsidempuan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi dalam pengembangan teori psikologi olahraga, khususnya dalam hal kecemasan atlet dan peran pelatih dalam mengelolanya.
- b. Menambah wawasan dalam studi psikologi olahraga, terutama mengenai strategi pelatih dalam menangani masalah mental dan emosional yang memengaruhi performa atlet.

2. Manfaat Praktis

- a. Memberikan informasi dan rekomendasi praktis bagi pelatih di *Southstar Swimming Club* Padangsidempuan serta klub-klub olahraga lainnya dalam mengelola kecemasan atlet, untuk mendukung peningkatan kualitas latihan dan hasil kompetisi.
- b. Memberikan wawasan bagi para pelatih mengenai pentingnya pendekatan psikologis yang efektif dalam membantu atlet mengatasi stres dan kecemasan.
- c. Membantu meningkatkan pemahaman tentang cara pelatihan yang lebih holistik, yang mencakup aspek fisik dan mental atlet, sehingga dapat meningkatkan kinerja secara keseluruhan.

3. Manfaat untuk Pengembangan Program Studi

- a. Penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan kurikulum dan mata kuliah terkait psikologi olahraga atau konseling dalam konteks olahraga di Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

- b. Menjadi bahan acuan dalam mengembangkan program atau pelatihan untuk pelatih atau konselor yang bekerja dengan atlet, agar mereka dapat memahami dan mengatasi kecemasan atlet dengan pendekatan yang lebih komprehensif dan berbasis nilai-nilai Islam

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan dalam penelitian ini disusun ke dalam lima bab. Bab I merupakan pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, fokus masalah, batasan istilah, perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika pembahasan. Bab ini memberikan gambaran umum mengenai alasan dilakukannya penelitian serta arah yang akan dicapai dalam penelitian.

Bab II berisi landasan teori yang menjadi dasar dalam penelitian. Pada bab ini dibahas teori-teori yang berkaitan dengan peran, coach, kecemasan, atlet dan coping dalam olahraga, serta kajian atau penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Landasan teori ini digunakan sebagai acuan dalam menganalisis data dan menjawab rumusan masalah penelitian.

Bab III menjelaskan metode penelitian yang digunakan, meliputi waktu dan lokasi penelitian, jenis penelitian, subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik keabsahan data, serta teknik analisis data. Bab ini memberikan penjelasan mengenai prosedur dan langkah-langkah yang ditempuh peneliti dalam memperoleh dan menganalisis data penelitian.

Bab IV memaparkan hasil penelitian yang meliputi temuan umum, temuan khusus, analisis hasil penelitian, serta keterbatasan penelitian. Pada bab ini data

yang diperoleh di lapangan disajikan, dianalisis, dan diinterpretasikan berdasarkan landasan teori yang telah dibahas pada bab sebelumnya.

Bab V merupakan penutup yang berisi kesimpulan, implikasi hasil penelitian, dan saran. Kesimpulan memuat jawaban atas rumusan masalah berdasarkan hasil penelitian, sedangkan implikasi dan saran diberikan sebagai bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait serta sebagai rekomendasi untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Peran

Peran didefinisikan sebagai suatu bentuk dari perilaku yang diharapkan dari seseorang pada situasi sosial tertentu. Horton dan Hunt mendefinisikan peran sebagai perilaku yang diharapkan dari seseorang yang menduduki suatu status tertentu. Peran juga dapat diinterpretasikan sebagai karakteristik yang dimainkan oleh seorang aktor dalam sebuah pertunjukan drama. Ketika konsep ini diterapkan dalam konteks sosial, peran mencerminkan fungsi yang diemban seseorang ketika mendapatkan posisi tertentu dalam struktur sosial.¹

Peran adalah aspek yang dinamis dari kedudukan (status). Artinya seseorang telah menjalankan hak-hak dan kewajiban-kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka orang tersebut telah melaksanakan sesuai peran. Menurut Nye peran adalah perilaku-perilaku yang berkenaan dengan siapa yang memegang suatu posisi tertentu, posisi mengidentifikasikan status atau tempat seseorang dalam suatu sistem sosial. Peranan selalu diartikan sebagai sesuatu hal yang tersedia bagi orang yang akan memainkannya, yaitu si pelaku, coraknya di luar. Suatu peranan sudah ada di luar orang yang bersangkutan sebelum dibagikan atau disampaikan untuk dipentaskan.²

¹ Alvin Koswanto, *Pendampingan Narapidana Menuju Bebas Masa Tahanan* (Yogyakarta: Deepublish Digital, 2024), hlm.10.

² Nining Aslihah, *Peran Orang Tua dan Guru Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa* (Lombok Tengah: Pusat Pengembangan dan Penelitian Indonesia, 2021), hlm.21.

2. Coach

Pelatih atau *coach* dalam olahraga adalah seseorang yang bertanggung jawab terhadap proses pembinaan atlet, mulai dari aspek fisik, teknik, taktik, hingga mental. Menurut Rusli Luta, pelatih olahraga memiliki tugas bukan hanya memberikan instruksi teknis, tetapi juga membina sikap, motivasi, serta kepribadian atlet agar siap menghadapi berbagai tantangan dalam latihan maupun kompetisi.¹

Lebih lanjut, Harsono menjelaskan bahwa pelatih berfungsi sebagai perencana, pengorganisasi, pelaksana, sekaligus *evaluator* dalam proses latihan.² Artinya, seorang pelatih harus mampu menyusun program latihan yang sistematis, melaksanakan secara disiplin, serta melakukan evaluasi demi peningkatan prestasi atlet.

Di sisi lain, Gunarsa menekankan dimensi psikologis peran pelatih, yaitu sebagai pembimbing mental dan motivator.³ Pelatih bukan hanya berperan membentuk keterampilan fisik, tetapi juga menanamkan rasa percaya diri, mengendalikan emosi, serta mengurangi kecemasan yang sering dialami atlet menjelang pertandingan.

Coach atau pelatih adalah sosok yang memiliki tanggung jawab besar dalam membimbing atlet baik secara fisik, teknis, maupun mental. Jowett dan Cockerill menyebutkan bahwa hubungan coach–athlete sangat berpengaruh

¹ Rusli Lutan, *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga* (Jakarta: Depdiknas, 2000), hlm. 45.

² Harsono, *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015), hlm. 67.

³ Singgih D. Gunarsa, *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik* (Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2017), hlm. 112.

terhadap perkembangan motivasi, kepercayaan diri, serta pengelolaan emosi atlet. Penelitian Wibowo juga menegaskan bahwa peran *coach* tidak hanya sebatas menyusun program latihan, tetapi juga menjadi konselor dan sumber dukungan emosional bagi atlet agar siap menghadapi tekanan kompetisi.

Dari berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa coach atau pelatih merupakan figur sentral dalam olahraga, yang berfungsi sebagai instruktur teknis, pembimbing mental, motivator, konselor, sekaligus panutan (*role model*) bagi atlet. Dengan peran yang menyeluruh tersebut, pelatih berkontribusi langsung terhadap prestasi dan kesiapan psikologis atlet.

3. Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah suatu bentuk respon dari tubuh seseorang terhadap ketegangan atau ancaman yang sedang dialami.⁴ Kecemasan merupakan suatu kondisi ketegangan yang muncul akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan individu dalam mengatasinya. Dalam dunia olahraga, stres sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan kompetitif, ekspektasi yang tinggi, serta tantangan fisik dan mental yang dihadapi oleh atlet. Kecemasan dalam olahraga dapat bersumber dari berbagai faktor, seperti tekanan dari pelatih, keluarga, dan penonton, tuntutan untuk menang, serta ketidakpastian hasil pertandingan dengan baik.

⁴ Made Bayu Okay Widiarta, dkk, *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa (Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia, 2023)*, hlm.47.

Menurut Lazarus dan Folkman, Kecemasan merupakan hasil dari interaksi individu dengan lingkungannya, di mana individu menilai suatu situasi sebagai ancaman atau tantangan yang melebihi sumber daya yang dimilikinya. Dalam konteks olahraga, Kecemasan bisa bersifat positif yang memotivasi atlet untuk berprestasi lebih baik, tetapi juga bisa bersifat negatif yang menghambat performa atlet jika tidak dikelola dengan baik

Kecemasan dalam olahraga dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan atlet, baik secara fisik, emosional, maupun psikologis. Atlet yang mengalami stres berlebihan cenderung mengalami kelelahan, gangguan konsentrasi, penurunan motivasi, hingga risiko cedera akibat ketegangan otot yang meningkat. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk memiliki strategi coping yang efektif guna mengelola stres yang mereka alami.

Menurut Qory Jumratul, dkk, kecemasan (*anxiety*) merupakan salah satu gangguan kejiwaan yang bersifat negatif, muncul akibat tekanan emosional atau fisik, sehingga memicu emosi atau perasaan negatif pada seseorang, seperti rasa takut dan gelisah.⁵ Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang menarik dan unik, dialami oleh masyarakat umum maupun oleh atlet di berbagai cabang olahraga. Momen-momen penting, seperti persiapan, pelaksanaan, hingga akhir pertandingan, sangat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan yang dirasakan oleh berbagai pihak, termasuk atlet, pelatih, official, wasit, hingga penonton atau penggemar.

⁵ Qory Jumratul, dkk, "Dampak Kecemasan Anxiety dalam Olahraga Terhadap Atlet", *Josita*, Vol. 1, No. 1, 2022, hlm.35. <https://pdfs.semanticscholar.org/b4ec/a196c046fe4c31a8c40777d3132de80c4fd1.pdf>

Rasa cemas ini biasanya muncul akibat gambaran mental yang terbentuk sebelum pertandingan dimulai atau saat pertandingan berlangsung.⁶

Menurut Aisyatin Kamila kecemasan adalah salah satu masalah psikologis yang sering ditemui dan sudah menjadi hal yang umum dalam kehidupan masyarakat, karena kecemasan merupakan pengalaman universal yang dapat dialami oleh siapa saja.⁷ Kecemasan berasal dari kata cemas yang artinya tidak tenang hati, merasa gelisah dan takut. Kecemasan atau anxiety berasal dari Jerman dari kata *angst* yang artinya ketakutan. Secara konseptual, kecemasan berarti suatu perasaan emosional seperti rasa takut.⁸

Berdasarkan keempat pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah salah satu gangguan atau masalah psikologis yang bersifat universal dan sering dialami oleh berbagai individu dalam kehidupan sehari-hari, termasuk masyarakat umum dan atlet. Kecemasan muncul sebagai respons terhadap tekanan emosional atau fisik, memicu perasaan negatif seperti rasa takut dan gelisah.

Pada konteks olahraga, kecemasan menjadi faktor psikologis yang menarik dan unik, memengaruhi berbagai pihak seperti atlet, pelatih, official, wasit, hingga penonton, terutama pada momen-momen penting seperti sebelum, saat, dan setelah pertandingan. Gambaran mental yang

⁶ Rizki Nur Fadilah dan Anung Primbodo, "Stress dan Kecemasan Dalam Olahraga Kompetensi, *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, Vol.4, No.1, 2024, hlm.27. <https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/humaniora/article/view/660>

⁷ Aisyatin Kamila, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan", *Happiness*, Vol. 4, No. 1, Juli 2020, hlm.43. <https://jurnalfuda.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/363>

⁸ Windy Freska, *Animal-assisted Therapy Gangguan Kecemasan Anak* (Bantul: Perumahan GMA Cepokosari, 2023), hlm.2.

muncul terkait situasi kompetitif menjadi salah satu pemicu utama kecemasan, sehingga pengelolaan kecemasan sangat penting untuk menjaga performa dan keseimbangan emosional.

Secara umum olahraga dapat diartikan sebagai aktivitas fisik atau psikis yang bertujuan untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Kata “olahraga” berasal dari bahasa Prancis Kuno *desport*, yang berarti “kesenangan.” Dalam bahasa Inggris, pengertian tertua dari kata ini ditemukan sekitar tahun 1300, mengacu pada segala sesuatu yang memberikan kesenangan dan hiburan bagi manusia.⁹ Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar maupun gerak keterampilan.¹⁰

Kecemasan dalam olahraga merupakan salah satu aspek psikologis yang sering memengaruhi performa atlet. Teori-teori kecemasan dalam olahraga membantu menjelaskan bagaimana kecemasan muncul, bagaimana pengaruhnya terhadap performa, serta bagaimana mengelolanya. Berikut beberapa teori utama yang relevan:

1) Teori Multidimensional (*Multidimensional Anxiety Theory*):

Multidimensional adalah konstruk yang dibentuk dari konstruk laten dimensi yang didalamnya termasuk konstruk unidimensional

⁹ Khairuddin, “Olahraga Dalam Pandangan Islam”, *Jurnal Olahraga Indragiri*, Vol.1, No.2, 2017, hlm.2. https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi/article/view/196?utm_source.com

¹⁰ Firmansyah Dlis, *Filsafat Ilmu Dalam Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Pangkalpinang: CV. Dapur Kata-Kata, 2022), hlm.94.

dengan arah indikatornya dapat berbentuk refleksif maupun formatif.¹¹ Teori ini membedakan antara kecemasan kognitif (pikiran negatif) dan kecemasan somatik (respon fisik, seperti detak jantung). Kecemasan kognitif yang tinggi cenderung menurunkan performa, sedangkan kecemasan somatik memiliki efek negatif hanya jika melewati batas tertentu.¹²

b. Bentuk-Bentuk Kecemasan

1) Penyebab Kecemasan Saat Pertandingan

a) Adanya Pengaruh dari Penonton

Studi yang dilakukan oleh Suprono dan Siantoro mengungkapkan bahwa kehadiran pelatih dalam pertandingan dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi munculnya kecemasan pada atlet. Kehadiran pelatih di satu sisi dapat berfungsi sebagai sumber motivasi dan dorongan semangat bagi atlet, karena atlet merasa memperoleh arahan, instruksi, serta dukungan yang dapat membantu jalannya pertandingan secara optimal.

b) Adanya Pengaruh dari Pelatih

Kehadiran pelatih juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis bagi atlet, terutama ketika pelatih menetapkan target atau tuntutan prestasi yang tinggi. Tekanan tersebut dapat menyebabkan atlet merasa terbebani, sehingga berpengaruh terhadap konsentrasi

¹¹ Tiolona Evi dan Widarto Rachbini, *Partial Least Squares* (CV.AA.Rizky, 2023), hlm.78.

¹² Stephani Yane, *Kecemasan Dalam Olahraga*, Artikel (Pontianak: STKIP PGRI), hlm.190

dan fokus saat pertandingan berlangsung. Kondisi ini menunjukkan bahwa peran pelatih dapat memiliki dampak ganda, baik sebagai sumber motivasi maupun sebagai pemicu kecemasan, tergantung pada cara pelatih menyampaikan tuntutan dan dukungan kepada atlet.¹³

c) Kegagalan dalam Pertandingan

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hindiari dan Wismanadi ketakutan akan kegagalan merupakan salah satu bentuk kecemasan yang sering dialami oleh atlet. Ketakutan ini muncul ketika atlet merasa cemas akan kemungkinan dikalahkan oleh lawan yang dianggap lebih lemah, sehingga dapat mengancam harga diri dan ego atlet. Kondisi tersebut menyebabkan atlet memandang pertandingan bukan lagi sebagai ajang untuk menunjukkan kemampuan, melainkan sebagai ancaman terhadap citra diri dan statusnya sebagai atlet.

Ketakutan akan kegagalan dapat berdampak pada kondisi psikologis atlet, seperti munculnya tekanan mental, menurunnya kepercayaan diri, serta meningkatnya rasa khawatir selama pertandingan berlangsung. Atlet yang mengalami ketakutan ini cenderung bermain dengan beban pikiran, sehingga sulit menampilkan performa terbaiknya. Selain itu, fokus atlet dapat

¹³ Rajendra Dandi Firjatullah Suprono dan Gigih Siantoro, Tingkat Kecemasan Atlet Ku 15 Tahun Sekolah Bola Basket Semen Indonesia Gresik Pada Saat Menjelang Pertandingan, *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol.5, No. 5, 2022, hlm.22

terganggu karena perhatian lebih tertuju pada kemungkinan hasil negatif dibandingkan pada proses dan strategi pertandingan.¹⁴

d) Takut Terjadinya Cidera

Takut terjadinya cedera merupakan salah satu faktor yang dapat memicu kecemasan pada atlet. Rasa takut ini biasanya muncul akibat pengalaman cedera sebelumnya atau kekhawatiran akan dampak cedera terhadap performa dan karier atlet. Ketakutan terhadap cedera dapat menurunkan rasa percaya diri, mengganggu konsentrasi, serta memengaruhi kesiapan mental atlet dalam menghadapi pertandingan.

e) Kurangnya Rasa Percaya Diri

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Abi Permana dan Priambodo kecemasan pada atlet dapat muncul akibat rendahnya tingkat kepercayaan diri. Atlet yang memiliki kepercayaan diri rendah cenderung meragukan kemampuan diri sendiri dalam menghadapi pertandingan, sehingga lebih mudah mengalami tekanan psikologis. Kondisi tersebut diperkuat oleh kurangnya kemampuan atlet dalam mengendalikan emosi, ketidakjelasan target dan tujuan yang ingin dicapai, serta minimnya pengalaman bertanding. Faktor-faktor tersebut secara bersama-sama berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan atlet, yang pada

¹⁴ Yuandika Hindiari dan Himawan Wismanadi, Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim, Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 10. No. 01, 2022, hlm.183

akhirnya dapat memengaruhi fokus, kesiapan mental, dan performa saat bertanding.¹⁵

2) Bentuk Kecemasan Saat Pertandingan

Kecemasan yang dialami atlet dapat muncul dalam berbagai bentuk, baik secara psikologis maupun fisiologis. Bentuk-bentuk kecemasan ini sering kali muncul menjelang atau saat pertandingan dan dapat memengaruhi kesiapan mental serta performa atlet.

Kecemasan kognitif ditandai dengan munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti rasa takut gagal, kekhawatiran terhadap hasil pertandingan, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Atlet yang mengalami kecemasan kognitif cenderung sulit berkonsentrasi, mudah terdistraksi, dan mengalami penurunan kepercayaan diri. Kecemasan somatik berkaitan dengan respons fisik tubuh akibat tekanan psikologis. Bentuk kecemasan ini dapat ditunjukkan melalui gejala seperti ketegangan otot, jantung berdebar, berkeringat berlebihan, gemetar, serta gangguan pernapasan. Gejala tersebut dapat menghambat keluwesan gerak dan koordinasi atlet saat bertanding.

Kecemasan emosional ditandai dengan perasaan gelisah, mudah panik, tegang, dan sulit mengendalikan emosi. Atlet dengan kecemasan emosional cenderung mengalami perubahan suasana hati yang tidak stabil, sehingga memengaruhi fokus dan kesiapan mental selama

¹⁵ Dwinda Abi Permana, dkk, Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan, *Jurnal Psikologi Perseptual*, Vol. 7 No. Juli 2022, hlm.9

pertandingan. Kecemasan perilaku tampak melalui perubahan sikap dan tindakan atlet, seperti menghindari situasi pertandingan, menunjukkan perilaku ragu-ragu, atau melakukan kesalahan teknis yang berulang. Bentuk kecemasan ini menunjukkan bahwa tekanan psikologis telah memengaruhi tindakan nyata atlet di lapangan.

Kecemasan yang dialami atlet dapat muncul dalam berbagai bentuk, baik secara psikologis maupun fisiologis. Bentuk-bentuk kecemasan ini sering kali muncul menjelang atau saat pertandingan dan dapat memengaruhi kesiapan mental serta performa atlet.¹⁶

c. Indikator Kecemasan Atlet

Menurut Yohanes Anugraha Dwi Saputra, dkk Indikator Kecemasan Atlet ada 3 yaitu¹⁷:

1) Indikator Kognitif

Kecemasan kognitif adalah bentuk aktivitas mental yang muncul ketika individu menghadapi atau merespons suatu keadaan, dan kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pada atlet, kecemasan jenis ini berkaitan dengan bagaimana mereka menafsirkan situasi pertandingan serta respons tubuh yang muncul. Tiga indikator utama kecemasan kognitif meliputi munculnya pikiran negatif, kekhawatiran yang

¹⁶ Najwa Auliya Helmida dan Rivan Saghita Pratama, Peran Bimbingan dan Konseling Pada Atlet yang Mengalami Kecemasan Menjelang Pertandingan, *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, ISSN 2579-9916, hlm.22

¹⁷ Yohanes Anugraha Dwi Saputra, dkk, Analisis Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan pada Atlet Arung Jeram di Kota Pontianak, *Jurnal Ilmu Olahraga*, Vol 6 No 3 Tahun 2025, hlm.654.

berlebihan, rasa takut terhadap penilaian orang lain dan takut kalah, takut mengecewakan pelatih.

2) Indikator Fisiologis

Indikator fisiologis pada kondisi kecemasan dalam konteks olahraga merujuk pada berbagai respons tubuh yang muncul akibat meningkatnya aktivitas sistem fisiologis ketika individu merasa tertekan atau terancam oleh situasi tertentu. Respons-respons fisik ini biasanya tampak melalui beberapa gejala khas, seperti sensasi dingin pada tangan, frekuensi buang air kecil yang meningkat, keluarnya keringat berlebihan, rasa pusing atau pandangan berkunang-kunang, mulut yang terasa kering, ketidaknyamanan pada area perut, serta meningkatnya denyut jantung.

3) Indikator Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan keyakinan dan kesadaran individu, khususnya seorang atlet, terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan selama pertandingan. Sikap ini mencerminkan rasa yakin bahwa dirinya mampu menampilkan performa terbaik, menguasai situasi, serta mencapai hasil yang diharapkan.

d. Jenis-Jenis Kecemasan

Menurut Spielberger dalam Annisa kecemasan dibedakan menjadi dua jenis, yaitu:

1) *Trait Anxiety*.

Trait anxiety merupakan kecemasan yang bersifat menetap dalam diri seseorang, ditandai dengan adanya perasaan khawatir dan ancaman terhadap kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya. Kecemasan ini muncul karena karakteristik kepribadian individu yang memang memiliki kecenderungan cemas lebih tinggi dibandingkan orang lain.

2) *State Anxiety*.

State anxiety adalah keadaan emosional yang bersifat sementara, yang ditandai dengan munculnya perasaan tegang, khawatir, dan gelisah secara sadar serta bersifat subjektif. Kecemasan ini biasanya muncul sebagai respons terhadap situasi atau kondisi tertentu yang sedang dihadapi individu.

Sementara itu, Freud mengemukakan bahwa kecemasan terdiri atas tiga jenis, yaitu:

1) Kecemasan Neurosis.

Kecemasan neurosis merupakan kecemasan yang timbul akibat perasaan bahaya yang tidak diketahui secara jelas. Kecemasan ini berada pada tingkat ego, namun bersumber dari dorongan id. Bukan insting itu sendiri yang ditakuti, melainkan hukuman yang mungkin terjadi apabila dorongan insting tersebut dipuaskan.

2) Kecemasan Moral.

Kecemasan moral berakar dari konflik antara ego dan superego. Kecemasan ini muncul ketika individu merasa gagal bersikap sesuai

dengan nilai-nilai moral yang diyakininya. Kecemasan moral merupakan ketakutan terhadap suara hati dan sering didasarkan pada pengalaman masa lalu, seperti pernah menerima hukuman akibat melanggar norma moral, sehingga muncul kekhawatiran akan dihukum kembali.

3) Kecemasan Realistik.

Kecemasan realistik adalah kecemasan yang bersumber dari bahaya nyata yang berasal dari lingkungan luar. Kecemasan ini merupakan respons individu terhadap ancaman aktual yang dirasakan dan bersifat rasional karena berhubungan langsung dengan situasi yang benar-benar membahayakan.¹⁸

e. Tingkat Kecemasan

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan merupakan tingkat kecemasan yang masih dapat dikendalikan dan bersifat adaptif. Pada tingkat ini, individu tetap mampu berpikir jernih, berkonsentrasi, serta termotivasi untuk menghadapi situasi yang menantang.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang ditandai dengan meningkatnya ketegangan emosional dan berkurangnya kemampuan konsentrasi. Individu mulai mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, namun masih dapat berfungsi dengan baik apabila mendapatkan dukungan dan arahan.

¹⁸ Agustine Ramie, *Mekanisme Koping Pengetahuan Dan Kecemasan Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid* (Yogyakarta: Deepublish, 2022), hlm.14

3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat ditandai dengan perasaan takut dan tegang yang intens, sehingga kemampuan berpikir rasional dan konsentrasi sangat terganggu. Pada tingkat ini, individu cenderung sulit mengendalikan emosi dan mengalami penurunan kinerja secara signifikan.

4) Panik

Tingkat kecemasan panik merupakan kondisi paling ekstrem, ditandai dengan perasaan takut yang sangat kuat dan kehilangan kendali diri. Individu dapat mengalami disorientasi, reaksi fisik yang berlebihan, serta ketidakmampuan untuk berfungsi secara normal.¹⁹

4. Atlet

a. Pengertian Atlet

Pengertian atlet adalah seseorang yang menekuni kegiatan olahraga secara teratur dan berkesinambungan dengan tujuan mencapai prestasi tertentu. Atlet dituntut memiliki kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang baik agar mampu menunjukkan performa optimal dalam latihan maupun pertandingan. Selain itu, atlet juga harus memiliki disiplin, tanggung jawab, dan semangat juang yang tinggi dalam menjalani program latihan yang telah ditetapkan.

Menurut Amansyah dan Basyaruddin Daulay, atlet dipersiapkan untuk mencapai tujuan tertentu melalui serangkaian latihan yang dilakukan

¹⁹ Tim Musyawarah, *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I* (Jakarta: Grasindo, 2016), hlm. 20.

secara fokus dan sistematis guna meningkatkan kemampuan dan performa secara maksimal.²⁰ Atlet juga merupakan individu yang dibina melalui proses latihan yang terencana agar mampu mencapai prestasi olahraga sesuai cabang yang ditekuninya.

Dalam perkembangannya, atlet tidak hanya berperan sebagai peserta olahraga, tetapi juga sebagai individu yang mampu menjaga sportivitas, kesehatan jasmani, dan kestabilan psikologis. Oleh karena itu, seorang atlet harus mampu menjaga pola hidup sehat, mematuhi aturan latihan, serta memiliki kesiapan mental yang baik untuk menghadapi tekanan dalam kompetisi olahraga.

b. Strategi dalam Olahraga

1) Aspek Strategi Kompetitif

Studi yang dilakukan oleh M. Alfin Tri Saputra, dkk, mengungkapkan bahwa upaya mengatasi kecemasan pada atlet dapat dilakukan melalui penerapan strategi kompetitif oleh pelatih. Dalam strategi ini, pelatih berperan membantu atlet mengembangkan semangat bertanding melalui pemberian motivasi yang mampu menumbuhkan keberanian serta menghilangkan rasa takut terhadap kegagalan, sehingga atlet menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi pertandingan.

²⁰ Amansyah dan Basyaruddin Daulay, "Dasar Dasar Latihan dalam Kepelatihan Olahraga," *Jurnal Prestasi*, Vol. 3, No. 5, 2019, hlm. 43 <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpsi/article/view/13448/pdf>

2) Aspek Strategi Kognitif

Penelitian oleh M. Alfin Tri Saputra, dkk juga menyatakan bahwa pelatih memiliki peran penting dalam membantu atlet mengatasi kecemasan dengan cara memperkuat citra positif dalam diri atlet. Selain itu, pelatih perlu membimbing atlet agar mampu menerima evaluasi sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri, sehingga atlet tidak memandang evaluasi sebagai ancaman, melainkan sebagai sarana untuk meningkatkan performa.²¹

3) Aspek Strategi Somatik

Studi oleh M. Alfin Tri Saputra, dkk menggarisbawahi, pelatih tidak menerapkan pola latihan khusus dalam mengatasi kecemasan menjelang pertandingan. Peranan yang diberikan pelatih dalam mengatasi hanya sebatas memberikan pengaruh pada kejiwaan atlet, respon fisik agar atlet rileks dan berkomunikasi dengan intens agar atlet lebih tenang.

4) Regulasi Diri

Berdasarkan hasil penelitian Hamid atlet dapat mengatasi kecemasan dengan menerapkan regulasi diri, khususnya melalui pengelolaan emosi.²² Kemampuan atlet dalam melakukan regulasi diri tersebut berperan penting dalam menjaga kestabilan emosi, sehingga

²¹ M. Alfin Tri Saputra, dkk, Strategi Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Menjelang Pertandingan Sepakbola, *Jolmauniversitas PGRI Palembang*, Vol. II No II Tahun 2022, hlm.93

²² Muflih Wahid Hamid, Peran Motivasional Self-Talk Pada Mahasiswa-Athlet Yang Mengalami Kecemasan Pra-Pertandingan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol, 15, no, 1, 2024, 46–51.

atlet mampu tetap tenang dan fokus menjelang pertandingan, sebagaimana ditegaskan pula oleh Tarigan.

c. Teknik Fisik Dan Psikologis Dalam Mengatasi Kecemasan

Secara umum, kecemasan muncul akibat persepsi yang berlebihan terhadap situasi yang dihadapi. Karena kecemasan melibatkan proses kognitif, maka penanganannya dapat dilakukan melalui pendekatan fisik dan psikologis. Berikut pengelompokan teknik mengatasi kecemasan atlet berdasarkan kedua pendekatan tersebut:

Teknik fisik dalam mengatasi kecemasan yaitu Teknik relaksasi didasarkan pada hubungan timbal balik antara kecemasan somatis (*somatic anxiety*) dan kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*). Ketika seseorang mengalami kecemasan, tubuh akan merespon dengan munculnya ketegangan otot. Oleh karena itu, dengan membuat otot-otot tubuh menjadi rileks, ketegangan dapat dikurangi sehingga tingkat kecemasan pun menurun. Teknik relaksasi bertujuan untuk menenangkan tubuh agar kondisi fisik kembali stabil dan siap menghadapi pertandingan.²³ Teknik psikologis menitikberatkan pada pengelolaan pikiran, persepsi, dan fokus mental atlet dalam menghadapi situasi kompetitif.

- 1) *Imagery* (Visualisasi). *Imagery* atau visualisasi merupakan proses membentuk bayangan mental secara nyata tanpa adanya stimulus dari luar.²⁴ Teknik ini melibatkan penggunaan indera untuk membayangkan

²³ Bagas Bantara, *Menggenggam Kebahagiaan Sejati di Genggaman Anda: Cara Sukses Menaklukkan Kecemasan* (Yogyakarta: Kita Terbit, 2023), hlm. 7.

²⁴ Nella Ramadhani, dkk, *Psikologi Untuk Indonesia Tangguh Dan Bahagia* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2018), hlm.114

situasi pertandingan secara detail. *Imagery* berperan penting dalam mempersiapkan mental dan otot atlet sebelum bertanding. Dengan membentuk gambaran yang tepat tentang apa yang akan dilakukan, atlet dapat mengurangi rasa khawatir dan meningkatkan kepercayaan diri.

2) *Goal Setting* (Penetapan Target). *Goal setting* adalah teknik penetapan target yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet.²⁵ Dengan memiliki target yang jelas, pikiran atlet akan terarah pada pencapaian tujuan tersebut dan tidak terbebani oleh pikiran-pikiran lain yang tidak relevan. Fokus pada target membantu atlet berkonsentrasi penuh, sehingga kecemasan dapat diminimalkan.

3) *Self Talk* (Berbicara pada Diri Sendiri). *Self talk* merupakan teknik berbicara kepada diri sendiri yang bertujuan untuk mengalihkan fokus dari faktor eksternal ke internal.²⁶ Ketika atlet merasa ragu atau cemas terhadap hasil pertandingan, *self talk* digunakan untuk menyingkirkan pikiran negatif tersebut dengan menggantinya menjadi ucapan-ucapan positif dan optimis. *Self talk* yang efektif mampu meningkatkan keyakinan diri dan mengurangi rasa takut serta keraguan.

²⁵ Aisya Kemala dan Elly Diana Mamesah, Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Atletik DKI Jakarta yang Pernah Mengalami Cedera Akut dan Cedera Kronis, *Motion*, Vol. 11, No.1, 2020, hlm.4

²⁶ Netty Prastika, dkk, *Sembuh dari Depresi* (Pondok Maritim: CV. Brilian Angkasa Jaya, 2021), hlm.218

B. Kajian/ Penelitian Terdahulu

Tabel II.1 Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian/ Nama Peneliti	Metode Penelitian	Kesimpulan	Persamaan dengan Penelitian Anda	Perbedaan dengan Penelitian Anda
1	Aalisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang/ Dwi Adiarmyartobi ²⁷	Deskriptif analisis	Kecemasan memengaruh i fisik, konsentrasi, dan performa atlet renang; faktor penyebab termasuk efikasi diri, latihan monoton, dan gender. Pengelolaan kondisi psikis dan mental perlu diperhatikan oleh atlet dan pelatih.	Sama-sama meneliti kecemasan pada atlet renang; menyoroti bahwa kecemasan memengaruh i performa dan perlu dikelola; menyadari peran pelatih.	Menekankan faktor penyebab kecemasan dan perbedaan gender; fokus pada analisis kondisi kecemasan, bukan peranan coach secara spesifik.
2	Tingkat Kecemasan Atlet	Survei kuantitatif	Tingkat kecemasan atlet	Sama-sama membahas kecemasan	Fokus pada atlet taekwondo,

²⁷ Dwi Adiarmyartobi Selpamira, "Analisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang", *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 10. No. 03, September 2022, hlm.39. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatanolahraga/article/view/48082?utm_source.com

	Taekwondo Pengcab Langsa Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Aceh (PORA)/ Rizkei Kurniawan dkk ²⁸		taekwondo terbagi rata: 50% rendah, 50% rata- rata; sebagian atlet membutuhka n perhatian lebih dalam mengelola tekanan kompetisi.	atlet menjelang pertandingan ; menekankan pentingnya pengelolaan kecemasan agar performa optimal; fokus pada atlet di tingkat daerah yang dipersiapkan untuk ajang tertentu.	bukan renang; menekankan tingkat kecemasan, bukan peranan pelatih; jumlah responden terbatas; menggunakan pendekatan kuantitatif, bukan kualitatif/deskr iptif mendalam.
--	--	--	--	---	--

²⁸ Rizki Kurniawan, dkk, “Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Pengcab Langsa Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Aceh (Pora)”, Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan, Vol.11, No. 2 Oktober 2023, hlm.271. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/1510/803>

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Lokasi Penelitian

Adapun waktu penelitian yang dilakukan peneliti adalah dari bulan Januari 2025 sampai Juni 2026.

No	Kegiatan	Tahun 2025			Tahun 2026					
		07	08	09	01	02	03	04	05	06
1	Pengajuan Judul									
2	Pengesahan Judul									
3	Penyusunan Proposal									
4	Bimbingan Proposal									
5	Seminar Proposal									
6	Revisi Proposal									
7	Pelaksanaan Penelitian									
9	Penyusunan Skripsi									
10	Bimbingan Skripsi									
8	Semha									
9	Revisi Skripsi									
11	Ujian/Sidang Skripsi									

Untuk memperoleh data dan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini maka yang menjadi tempat penelitian adalah *Southstar Swimming Club* Padangsidempuan yang beralamat di kolam renang Siharang-Karang Padangsidempuan Hutaimbaru. Adapun alasan lokasi penelitian ini dipilih karena klub ini memiliki fasilitas pelatihan yang lengkap serta atlet yang terlibat dalam kompetisi renang yang berpotensi mengalami kecemasan sebelum pertandingan.

B. Jenis dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami fenomena yang terjadi secara mendalam, terutama dalam konteks peran pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, peneliti dapat menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan atlet dan bagaimana pelatih berperan dalam memberikan dukungan emosional serta teknik-teknik untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antarfenomena yang diteliti berdasarkan kondisi yang terjadi di lapangan, tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap objek penelitian.¹ Metode deskriptif bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta serta karakteristik objek yang diteliti. Dalam penelitian ini, metode deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan kondisi kecemasan yang dialami atlet serta peran pelatih dalam membantu mengatasi kecemasan tersebut.

Melalui metode deskriptif, peneliti berupaya mengumpulkan dan menyajikan data apa adanya sesuai dengan kondisi di lapangan, tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian. Data diperoleh

¹Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, Bogor: Ghalia Indonesia, 2017, hlm. 43.

melalui teknik pengumpulan data seperti observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai fenomena yang diteliti.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini berjumlah sepuluh orang yang terdiri dari dua kelompok utama yang dipilih menggunakan purposive sampling jenis judgmental (berdasarkan pertimbangan peneliti), yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap paling mengetahui dan terlibat langsung dengan fokus penelitian di Southstar Swimming Club Padangsidempuan.

Purposive sampling jenis ini digunakan karena peneliti menetapkan subjek berdasarkan pertimbangan bahwa informan memiliki keterlibatan, pengalaman, serta peran yang relevan dalam program latihan dan kompetisi, sehingga mampu memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian.

Kelompok pertama adalah lima orang atlet yang aktif mengikuti program latihan dan kompetisi, sehingga berpotensi mengalami kecemasan sebelum bertanding. Kelompok kedua adalah satu orang pelatih (coach) yang berperan langsung dalam pendampingan serta strategi pengelolaan kecemasan atlet, serta satu orang tua atlet yang turut memberikan informasi terkait kondisi dan dukungan terhadap atlet. Kelompok ketiga adalah satu orang pemilik klub yang memberikan informasi mengenai kebijakan, program pelatihan, serta dukungan yang diberikan kepada atlet dan pelatih.

Dengan melibatkan delapan informan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memperoleh data yang komprehensif dan representatif mengenai peran pelatih dan manajemen klub dalam membantu atlet mengatasi kecemasan di Southstar Swimming Club Padangsidempuan.

D. Sumber Data

Data merupakan elemen penting yang diperlukan dalam sebuah penelitian. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas:

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sumber utama oleh peneliti melalui wawancara, observasi, dan pengamatan langsung di lapangan. Dalam penelitian ini, data primer diperoleh dari seluruh informan penelitian di Southstar Swimming Club Padangsidempuan yang terdiri dari 5 orang pelatih (coach), yaitu V.T., A., R.A., A.S., dan K., serta 5 orang atlet yang terdiri dari 3 atlet perempuan dan 2 atlet laki-laki, yaitu R., P., N., D., dan Rn yang berada pada kategori SMA dan aktif mengikuti program latihan serta kompetisi. Selain itu, data primer juga diperoleh dari pemilik klub sebagai informan yang memberikan informasi terkait kebijakan klub, program pelatihan, serta dukungan terhadap atlet dan pelatih. Penggunaan inisial pada nama informan dilakukan untuk menjaga kerahasiaan identitas responden sebagai bentuk etika penelitian. Data primer tersebut digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian dan mencapai tujuan penelitian mengenai kecemasan atlet dan peran coach dalam mengatasinya di Southstar Swimming Club Padangsidempuan.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung dari sumber yang sudah ada. Dalam penelitian ini, data sekunder diperoleh dari dokumen klub Southstar Swimming Club Padangsidempuan seperti jadwal dan program latihan, serta dari literatur, buku, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan kecemasan atlet dan peran coach. Data ini digunakan untuk melengkapi dan mendukung data primer dalam analisis penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode yang digunakan untuk mencatat peristiwa, informasi, atau karakteristik dari sebagian atau seluruh elemen masyarakat guna mendapatkan data yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan penelitian.² Dalam penelitian ini, data diperoleh secara langsung dengan mendatangi narasumber. Adapun alat pengumpulan data yang digunakan adalah:

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati secara sistematis dan terencana terhadap objek penelitian guna memperoleh informasi yang akurat mengenai perilaku, aktivitas, atau peristiwa yang terjadi.³ Sugiyono menyatakan bahwa observasi merupakan teknik pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan secara langsung terhadap objek penelitian untuk memperoleh data yang faktual dan

² Sujarweni, Metode Penelitian Bisnis Dan Ekonomi (Yogyakarta: Pt. Pustaka Baru, 2019), hlm. 31-32.

³ Fauziah Hamid Wada, dkk, *Buku Ajar Metodologi Penelitian* (Jambi: PT.Sonpedia Publishing Indonesia, 2024), hlm.136

mendalam mengenai perilaku atau fenomena yang diteliti.⁴ Peneliti melakukan observasi nonpartisipan dengan mengamati secara langsung aktivitas yang berlangsung tanpa terlibat dalam kegiatan tersebut. Observasi ini dilakukan untuk memperoleh data secara nyata serta memahami lebih mendalam mengenai peranan coach dalam mengatasi kecemasan atlet di *Southstar Swimming Club* Padangsidempuan.

2. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui tanya jawab secara langsung antara peneliti dan informan untuk memperoleh informasi yang mendalam, jelas, dan akurat sesuai dengan tujuan penelitian.⁵ Moleong menyatakan bahwa wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara dan narasumber, dengan tujuan memperoleh informasi yang relevan dan mendalam sesuai fokus penelitian.⁶ Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara non-terstruktur. Wawancara non-terstruktur adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan tanpa menggunakan daftar pertanyaan yang tersusun secara sistematis, melainkan bersifat fleksibel dan berkembang sesuai dengan alur pembicaraan, sehingga memungkinkan peneliti menggali informasi secara lebih mendalam.⁷

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2019), hlm. 203.

⁵ Sumiani Saroso, *Analisis Data Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: IKAPI, 2021), hlm.23

⁶ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), hlm.186

⁷ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif...*

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data berupa tulisan, gambar, atau karya monumental yang tidak langsung melibatkan subjek penelitian. Dalam penelitian ini, dokumentasi mencakup literatur dari buku, media massa, serta jurnal ilmiah yang relevan dengan tujuan penelitian.⁸

F. Teknik Keabsahan Data

Keabsahan data merupakan aspek penting yang dipengaruhi oleh konsep kesahihan dan keandalan. Dalam penelitian ilmiah, objektivitas menjadi keharusan untuk memenuhi kriteria penelitian. Oleh karena itu, peneliti harus memastikan stabilitas dan keandalan data yang diperoleh. Untuk menjamin keakuratan data, penelitian ini mengikuti tahapan berdasarkan pendapat Ahmad Nizar Rangkuti, yaitu:

1. Keikutsertaan peneliti dalam pengumpulan data sangat berpengaruh. Peneliti tidak hanya terlibat dalam waktu singkat, tetapi perlu memperpanjang keikutsertaan untuk meningkatkan tingkat kepercayaan terhadap data yang diperoleh
2. Ketekunan pengamatan dilakukan dengan mengidentifikasi ciri-ciri atau elemen yang relevan dengan isu yang diteliti. Peneliti kemudian memusatkan perhatian pada aspek-aspek tersebut secara mendalam dan terperinci.

⁸ Juliansyah Noor, *Metode Penelitian* (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), hlm. 139.

3. Triangulasi merupakan pendekatan analisis data dengan memeriksa data menggunakan sumber lain sebagai pembanding atau pengecekan. Hal ini bertujuan untuk memastikan konsistensi dan validitas data yang diperoleh.⁹

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses untuk menemukan atau mengidentifikasi pola-pola tertentu. Penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif berdasarkan konsep Miles dan Huberman, yang dilakukan secara interaktif melalui tiga tahapan:

1. Reduksi Data

Arikunto menyatakan bahwa reduksi data adalah kegiatan memilih, memusatkan perhatian, menyederhanakan, serta mengorganisasikan data mentah yang diperoleh dari lapangan agar sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian.¹⁰ Pada tahap ini, peneliti menentukan informasi yang relevan dan tidak relevan untuk mendukung tujuan penelitian.

2. Penarikan Kesimpulan

Bungin, menyatakan bahwa penarikan kesimpulan adalah proses akhir dari analisis data, di mana peneliti menyimpulkan temuan berdasarkan bukti dan informasi yang diperoleh dari penelitian.

⁹ Warni Lubis, Dkk, “Strategi Pemasaran Rumah Makan Dalam Meningkatkan Konsumen (Studi Rumah Makan Porang Goti)”, *Dalam Jurnal Proffes*, Vol. 01 No. 01, Juni 2022, hlm. 293. <https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Profetik/article/view/7123>

¹⁰ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), hlm.280

Kesimpulan ini berfungsi untuk menjawab masalah penelitian dan menjelaskan fenomena yang diamati.¹¹

¹¹ Burhan Bungin, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Kencana, 2017), hlm. 256

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Objek penelitian ini merupakan sebuah organisasi/kelompok yang bergerak di bidang olahraga renang yang didirikan pada tahun 2018. Pendirian organisasi ini merupakan hasil dari mufakat beberapa pelatih yang memiliki visi dan tujuan yang sama dalam mengembangkan kemampuan renang, khususnya bagi para atlet maupun peserta didik.

Sejak berdiri, organisasi ini telah memiliki struktur kepengurusan yang jelas guna mendukung kelancaran kegiatan operasional. Adapun struktur kepengurusan organisasi adalah sebagai berikut¹:

1. Ketua: Rahmad Rony
2. Sekretaris: Rahmad Hudi Asrory
3. Bendahara: Amir Hasan Daulay

Selain itu, organisasi ini juga didukung oleh sejumlah pelatih yang berkompeten di bidangnya, yaitu:

1. Vanhalen Tanjung
2. Asbin
3. Riski Ananda
4. Andriansyah Simatupang
5. Grace
6. Fifah

¹ Southstar Swimming Club Padangsidimpuan. (2026). *Struktur kepengurusan organisasi*.

7. Khourunnis¹

Dalam menunjang kegiatan latihan dan pembinaan, organisasi ini memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai. Adapun fasilitas yang tersedia meliputi:

1. Kolam renang
2. Baju renang
3. Papan renang (kickboard)
4. Noodle (alat bantu renang)
5. Paddle
6. Pull buoy

Selain itu, organisasi ini juga memiliki visi dan misi sebagai pedoman dalam menjalankan kegiatan.

1. Visi:

Menjadi organisasi renang yang unggul dalam pembinaan atlet serta mampu mencetak perenang yang berprestasi, disiplin, dan berkarakter.

2. Misi:

- a. Menyelenggarakan pelatihan renang yang terstruktur dan berkelanjutan.
- b. Meningkatkan kemampuan teknik dan fisik atlet secara optimal.
- c. Menanamkan nilai disiplin, sportivitas, dan kerja sama kepada seluruh anggota.
- d. Menciptakan lingkungan latihan yang aman, nyaman, dan kondusif.

¹Hasil observasi langsung terhadap pelati organisasi dilakukan pada 12 Maret 2026, pukul 10.00 WIB.

- e. Mendorong atlet untuk mengikuti berbagai kompetisi guna meningkatkan pengalaman dan prestasi.

B. Deskripsi Data Penelitian

Dalam penelitian ini, informan penelitian terdiri dari dua kelompok, yaitu pelatih (coach) sebagai sumber data primer dan atlet sebagai sumber data sekunder. Pemilihan informan dilakukan berdasarkan keterlibatan langsung mereka dalam kegiatan latihan di Southstar Swimming Club Padangsidempuan sehingga dapat memberikan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian.

Adapun daftar informan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel IV.1 berikut:

Tabel IV.1 Informan Penelitian

No	Nama Informan	Jenis Informan	Keterangan
1	Vanhalen Tanjung	Coach	Pelatih
2	Asbin	Coach	Pelatih
3	Riski Ananda	Coach	Pelatih
4	Andriansyah Simatupang	Coach	Pelatih
5	Khourunnisa	Coach	Pelatih
6	Riski	Atlet	Perempuan
7	Putri	Atlet	Perempuan
8	Nabila	Atlet	Perempuan
9	Dika	Atlet	Laki-laki
10	Roni	Atlet	Laki-laki

C. Temuan Khusus

1. Bentuk Kecemasan yang Dialami Atlet Saat Menghadapi Kompetisi

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan para atlet di Southstar Swimming Club Padangsidimpuan, ditemukan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis yang hampir selalu muncul ketika atlet akan menghadapi kompetisi. Kondisi ini menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari dunia olahraga, khususnya pada cabang renang yang menuntut kesiapan fisik dan mental secara bersamaan. Kecemasan yang dialami atlet tidak hanya bersifat ringan, tetapi dalam beberapa kondisi dapat memengaruhi kesiapan secara menyeluruh, baik dari segi mental, emosional, maupun fisik. Peneliti mengamati bahwa beberapa atlet menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti gugup, kurang percaya diri, dan terlihat tegang sebelum bertanding. Temuan ini diperkuat dari hasil wawancara atlet yang menyatakan adanya rasa takut gagal, overthinking, serta kekhawatiran terhadap hasil pertandingan.²

a. Kecemasan Psikologis (Mental dan Emosional)

Kecemasan yang dialami atlet umumnya muncul dalam bentuk rasa gugup, khawatir, dan takut sebelum perlombaan dimulai. Perasaan tersebut berkaitan dengan adanya tekanan untuk tampil maksimal serta kekhawatiran terhadap hasil yang tidak sesuai dengan harapan. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Riski, salah satu atlet:

“Biasanya sebelum lomba saya merasa gugup dan takut tidak bisa berenang secara maksimal. Perasaan itu sering muncul karena saya khawatir tidak mampu memberikan performa terbaik. Rasa cemas

² Hasil observasi peneliti di Southstar Swimming Club Padangsidimpuan dilakukan pada 12 Maret 2026, pukul 10.00 WIB.

semakin meningkat ketika melihat lawan yang terlihat lebih kuat atau berpengalaman. Hal tersebut membuat saya kurang percaya diri saat menghadapi pertandingan.”³

Berdasarkan hasil observasi, peneliti mengamati bahwa beberapa atlet terlihat lebih tegang, kurang fokus, serta menunjukkan ekspresi gugup dan tidak tenang ketika mendekati waktu perlombaan. Selain itu, atlet juga tampak lebih sering diam dan menunjukkan perilaku kurang percaya diri, terutama saat menunggu giliran bertanding. Kondisi ini memperkuat temuan bahwa kecemasan tidak hanya dirasakan secara subjektif melalui wawancara, tetapi juga tampak secara langsung melalui perilaku dan ekspresi atlet di lapangan.⁴

Putri (Atlet, Perempuan) menyatakan bahwa:

“Saya sering merasa kurang percaya diri sebelum bertanding karena takut hasilnya tidak sesuai harapan. Perasaan tersebut membuat saya ragu terhadap kemampuan diri sendiri. Akibatnya, fokus dan performa saat bertanding menjadi kurang optimal. Hal ini juga mempengaruhi kesiapan mental saya dalam menghadapi pertandingan.”⁵

Hal ini menegaskan bahwa ekspektasi terhadap hasil dapat menurunkan kepercayaan diri atlet.

Nabila (Atlet, Perempuan) menjelaskan bahwa:

“Kadang saya merasa cemas dan overthinking sebelum lomba, karena takut tidak bisa tampil maksimal. Pikiran tersebut sering membuat saya sulit tenang menjelang pertandingan. Akibatnya, konsentrasi saya menjadi terganggu. Hal ini juga mempengaruhi kepercayaan diri saat akan bertanding.”⁶

³ Riski, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 14:00 WIB).

⁴ Hasil observasi peneliti di Southstar Swimming Club Padangsidempuan dilakukan pada 12 Maret 2026, pukul 10.00 WIB.

⁵ Putri, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 14:30 WIB).

⁶ Nabila, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 15:00 WIB).

Pernyataan ini menunjukkan adanya pikiran berlebihan yang memperkuat kecemasan sebelum pertandingan.

Dika (Atlet, Laki-laki) mengatakan bahwa:

“Saya merasa tegang dan khawatir akan kalah ketika melihat lawan yang terlihat lebih siap. Perasaan tersebut membuat saya membandingkan kemampuan diri dengan orang lain. Akibatnya, rasa percaya diri saya menjadi menurun. Hal ini dapat mempengaruhi performa saya saat bertanding.”⁷

Hal ini menunjukkan bahwa perbandingan dengan lawan menjadi pemicu utama kecemasan.

Roni (Atlet, Laki-laki) mengungkapkan bahwa:

“Sebelum lomba saya sering merasa takut tidak bisa memberikan yang terbaik. Perasaan tersebut membuat saya merasa kurang yakin dengan kemampuan diri sendiri. Akibatnya, saya menjadi lebih mudah cemas menjelang pertandingan. Hal ini dapat mempengaruhi kesiapan mental dan performa saya saat bertanding.”⁸

Pernyataan ini menggambarkan adanya tekanan internal untuk mencapai performa optimal.

Berdasarkan kutipan wawancara dari Putri, Nabila, Dika, dan Roni, dapat disimpulkan bahwa kecemasan psikologis yang dialami atlet sebelum pertandingan terutama dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rasa kurang percaya diri, pikiran berlebihan (overthinking), serta tekanan dalam diri untuk memberikan performa terbaik. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari persepsi terhadap kekuatan lawan yang dianggap lebih unggul.

⁷ Dika, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 02 April 2026, Pukul 13:00 WIB).

⁸ Roni, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 02 April 2026, Pukul 14:10 WIB).

Berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan bahwa kondisi tersebut terlihat dari adanya kecemasan atlet yang muncul akibat kekhawatiran terhadap hasil yang tidak sesuai harapan serta kebiasaan membandingkan kemampuan diri dengan lawan. Hal ini tampak dari perilaku atlet yang menunjukkan penurunan kepercayaan diri serta meningkatnya ketegangan sebelum bertanding. Dengan demikian, hasil observasi menunjukkan bahwa kecemasan psikologis atlet muncul sebagai hasil interaksi antara tekanan internal dan pengaruh lingkungan kompetisi.⁹

b. Kecemasan Fisiologis (Reaksi Fisik)

Selain itu, kecemasan juga muncul dalam bentuk ketegangan fisik dan mental yang dirasakan secara bersamaan. Atlet mengalami berbagai gejala fisik sebagai respons terhadap tekanan yang dirasakan, seperti jantung berdebar, tangan terasa dingin, serta kesulitan dalam berkonsentrasi. Hal ini terlihat dari pernyataan berikut, Putri:

“Saya sering merasa jantung berdebar dan tangan terasa dingin sebelum turun ke kolam. Kondisi tersebut merupakan tanda kecemasan yang muncul menjelang pertandingan. Kadang, perasaan ini membuat saya menjadi sulit fokus. Akibatnya, konsentrasi dan performa saya saat bertanding bisa terganggu.”¹⁰

Riski (Atlet, Perempuan) menyampaikan bahwa:

“Saya sering merasa jantung berdebar dan tangan dingin sebelum turun ke kolam. Kondisi tersebut menunjukkan adanya rasa cemas yang muncul menjelang pertandingan. Hal ini membuat tubuh saya

⁹ Hasil observasi peneliti di Southstar Swimming Club Padangsidempuan dilakukan pada 01 April 2026, pukul 14.05 WIB.

¹⁰ Putri, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 14:35 WIB).

menjadi lebih tegang. Akibatnya, kesiapan saya untuk bertanding menjadi kurang optimal.”¹¹

Hal ini menunjukkan adanya respons fisik terhadap tekanan yang dirasakan sebelum pertandingan.

Nabila (Atlet, Perempuan) menjelaskan bahwa:

“Saya kadang gemetar dan sulit berkonsentrasi saat menunggu giliran. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ketegangan dan kecemasan sebelum bertanding. Perasaan ini dapat mengganggu fokus saya. Akibatnya, performa saat pertandingan menjadi kurang maksimal.”¹²

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan berdampak langsung pada kontrol fisik dan mental.

Dika (Atlet, Laki-laki) mengungkapkan bahwa:

“Jantung saya biasanya berdebar cepat sebelum mulai lomba. Kondisi ini menunjukkan adanya respon kecemasan menjelang pertandingan. Perasaan tersebut membuat tubuh saya menjadi lebih tegang. Akibatnya, kesiapan saya dalam bertanding bisa terganggu.”¹³

Pernyataan ini memperkuat adanya reaksi fisiologis sebagai bentuk kecemasan.

Roni (Atlet, Laki-laki) menyampaikan bahwa:

“Saya sering merasa tangan dingin dan tidak tenang sebelum bertanding. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kecemasan yang muncul menjelang pertandingan. Perasaan ini membuat saya sulit merasa rileks. Akibatnya, fokus dan kesiapan saya saat bertanding menjadi terganggu.”¹⁴

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan memengaruhi kondisi fisik dan ketenangan atlet.

¹¹ Riski, Atlet Renang, wawancara (Padangsidimpun: 01 April 2026, Pukul 14:10 WIB).

¹² Nabila, Atlet Renang, wawancara (Padangsidimpun: 01 April 2026, Pukul 15:05 WIB).

¹³ Dika, Atlet Renang, wawancara (Padangsidimpun: 02 April 2026, Pukul 13:05 WIB).

¹⁴ Roni, Atlet Renang, wawancara (Padangsidimpun: 02 April 2026, Pukul 14:15 WIB).

Dari kutipan tersebut dapat dipahami bahwa kecemasan tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memunculkan reaksi fisiologis yang nyata. Kondisi ini dapat mengganggu konsentrasi atlet serta menurunkan kesiapan dalam menghadapi pertandingan. Jika kondisi ini tidak segera diatasi, maka akan berdampak pada performa atlet secara keseluruhan.

c. Kecemasan dalam Performa dan Teknik

Kecemasan yang tidak terkontrol juga berdampak langsung terhadap teknik dan performa atlet saat bertanding. Atlet cenderung mengalami gangguan dalam mengatur pernapasan, kehilangan ritme, serta tidak mampu menerapkan teknik yang telah dilatih secara optimal. Hal ini diperkuat oleh pernyataan berikut. Dika mengatakan:

“Kalau sudah cemas, teknik renang saya jadi kurang bagus dan gerakan terasa tidak maksimal. Napas juga menjadi tidak teratur sehingga ritme berenang terganggu. Kondisi ini membuat performa saya menurun saat bertanding. Akibatnya, hasil yang dicapai tidak sesuai dengan harapan.”¹⁵

Riski (Atlet, Perempuan) mengungkapkan bahwa:

“Kalau sudah cemas, teknik renang saya menjadi kurang baik dan tidak maksimal. Gerakan terasa kurang terkontrol dan tidak seefektif biasanya. Kondisi ini membuat performa saya menurun saat bertanding. Akibatnya, hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan.”¹⁶

Pernyataan ini menunjukkan bahwa kecemasan berdampak langsung pada kualitas teknik. Berdasarkan hasil observasi, peneliti menemukan

¹⁵ Dika, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 02 April 2026, Pukul 13:05 WIB).

¹⁶ Riski, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 14:10 WIB).

bahwa beberapa atlet terlihat mengalami penurunan kualitas gerakan saat menjelang maupun saat bertanding, seperti ritme berenang yang tidak stabil, pernapasan yang tidak teratur, serta gerakan yang tampak kurang terkontrol. Selain itu, atlet juga terlihat lebih mudah kehilangan fokus ketika berada dalam situasi perlombaan. Kondisi ini memperkuat temuan bahwa kecemasan memberikan dampak nyata terhadap penurunan performa dan kualitas teknik atlet di lapangan.¹⁷

Putri (Atlet, Perempuan) menyatakan bahwa:

“Saat gugup, saya menjadi sulit mengatur napas dengan baik. Pernapasan terasa tidak teratur sehingga mengganggu ritme berenang. Kondisi ini membuat saya cepat lelah saat bertanding. Akibatnya, performa saya menjadi kurang maksimal.”¹⁸

Hal ini menunjukkan gangguan pada aspek pernapasan akibat tekanan mental.

Nabila (Atlet, Perempuan) menjelaskan bahwa:

“Kadang saya kehilangan ritme saat berenang karena terlalu cemas. Perasaan tersebut membuat gerakan saya menjadi tidak konsisten. Akibatnya, teknik dan kecepatan berenang ikut terganggu. Hal ini berdampak pada performa saya saat bertanding.”¹⁹
Pernyataan ini menunjukkan bahwa kecemasan memengaruhi

kestabilan performa.

Roni (Atlet, Laki-laki) mengungkapkan bahwa:

“Performa saya biasanya menurun ketika sudah merasa cemas. Perasaan tersebut membuat saya sulit fokus saat bertanding. Akibatnya, teknik dan ritme berenang menjadi terganggu. Hal ini berdampak pada hasil yang tidak maksimal.”²⁰

¹⁷ Hasil observasi peneliti di Southstar Swimming Club Padangsidempuan dilakukan pada 01 April 2026, pukul 14.35 WIB.

¹⁸ Putri, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 14:40 WIB).

¹⁹ Nabila, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 15:10 WIB).

²⁰ Roni, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 02 April 2026, Pukul 14:20 WIB).

Pernyataan ini menegaskan bahwa kecemasan berpengaruh langsung terhadap hasil pertandingan.

Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap aspek teknis dalam olahraga. Ketika atlet tidak mampu mengendalikan emosinya, maka kemampuan yang telah dilatih tidak dapat ditampilkan secara maksimal. Dengan demikian, kondisi mental yang tidak stabil dapat menurunkan kualitas performa atlet saat kompetisi berlangsung.

d. Kecemasan akibat Faktor Eksternal (Lingkungan dan Sosial)

Selain faktor internal, situasi di arena perlombaan juga menjadi pemicu utama munculnya kecemasan. Suasana kompetisi yang ramai, kehadiran penonton, serta tekanan saat menunggu giliran bertanding menjadi faktor yang memperkuat rasa tidak nyaman pada atlet. Hal ini sebagaimana diungkapkan:

“Paling membuat saya tertekan adalah saat menunggu giliran bertanding. Kondisi ini semakin berat ketika saya melihat jumlah penonton yang banyak. Hal tersebut membuat saya merasa gugup dan kurang tenang. Akibatnya, kesiapan mental saya sebelum bertanding menjadi terganggu.”²¹

Riski (Atlet, Perempuan) menyampaikan bahwa:

“Saya merasa tertekan saat melihat banyak penonton di arena lomba. Kondisi tersebut membuat saya semakin gugup sebelum bertanding. Perasaan ini juga menurunkan rasa percaya diri saya. Akibatnya, fokus dan performa saya menjadi kurang maksimal.”²²

Hal ini menunjukkan bahwa kehadiran penonton menjadi sumber tekanan eksternal.

²¹ Nabila, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 14:50 WIB).

²² Riski, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 14:15 WIB).

Putri (Atlet, Perempuan) mengungkapkan bahwa:

“Menunggu giliran bertanding merupakan hal yang paling membuat saya gugup. Pada saat itu, pikiran saya sering dipenuhi rasa khawatir. Kondisi tersebut membuat saya sulit merasa tenang. Akibatnya, kesiapan mental saya sebelum turun ke kolam menjadi terganggu.”²³

Pernyataan ini menunjukkan bahwa waktu tunggu meningkatkan kecemasan.

Nabila (Atlet, Perempuan) menjelaskan bahwa:

“Suasana lomba yang ramai membuat saya semakin tegang. Keramaian tersebut menambah tekanan sebelum saya bertanding. Hal ini membuat saya sulit untuk tetap tenang dan fokus. Akibatnya, kesiapan mental saya menjadi berkurang saat menghadapi lomba.”²⁴

Hal ini menunjukkan bahwa kondisi lingkungan berpengaruh pada emosi atlet.

Dika (Atlet, Laki-laki) menyatakan bahwa:

“Melihat lawan-lawan yang kuat membuat saya semakin tertekan. Hal tersebut menimbulkan rasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri. Akibatnya, saya menjadi kurang percaya diri sebelum bertanding. Kondisi ini dapat memengaruhi fokus dan performa saya di kolam.”²⁵

Pernyataan ini menegaskan bahwa faktor lawan menjadi pemicu kecemasan.

Roni (Atlet, Laki-laki) mengatakan bahwa:

“Saya merasa cemas saat harus menunggu lama sebelum giliran bertanding. Waktu tunggu yang lama membuat pikiran saya dipenuhi kekhawatiran. Hal ini membuat saya sulit tetap tenang dan fokus. Akibatnya, kesiapan mental saya sebelum bertanding menjadi terganggu.”²⁶

²³ Putri, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 14:45 WIB).

²⁴ Nabila, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 15:10 WIB).

²⁵ Dika, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 02 April 2026, Pukul 13:15 WIB).

²⁶ Roni, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 02 April 2026, Pukul 14:25 WIB).

Hal ini menunjukkan bahwa situasi kompetisi turut memperkuat kecemasan atlet. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh besar terhadap kondisi psikologis atlet. Tekanan yang muncul dari luar, seperti ekspektasi penonton dan suasana kompetitif, dapat memperburuk tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet.

Namun demikian, berdasarkan hasil wawancara juga ditemukan bahwa terdapat beberapa faktor yang membantu atlet dalam mengendalikan kecemasan. Atlet menyatakan bahwa mengingat latihan yang telah dilakukan, mengikuti arahan pelatih, serta berusaha mengendalikan pikiran negatif menjadi cara yang efektif untuk tetap tenang. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan mental tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi internal, tetapi juga oleh dukungan eksternal yang diterima oleh atlet.

Dari sudut pandang pelatih, kecemasan atlet dapat dikenali melalui perubahan sikap dan perilaku sebelum pertandingan. Atlet yang mengalami kecemasan biasanya terlihat lebih tegang, kurang percaya diri, serta sering menunjukkan keraguan terhadap kemampuannya. Hal ini dijelaskan oleh pelatih sebagai berikut:

“Sebagian atlet terlihat tegang, kurang percaya diri, dan sering bertanya sebelum lomba dimulai. Hal ini menunjukkan adanya rasa cemas menjelang pertandingan. Kondisi tersebut wajar terjadi dalam situasi kompetisi yang menegangkan. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat memengaruhi performa atlet saat bertanding.”²⁷

²⁷ Vanhalen Tanjung, Coach, wawancara (Padangsidimpuan: 02 April 2026, Pukul 15:00 WIB).

Sementara itu, dari perspektif pengelola klub, kondisi mental atlet memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pencapaian prestasi. Atlet yang mampu mengendalikan kecemasan dengan baik cenderung lebih fokus dan mampu menampilkan performa yang optimal. Sebaliknya, atlet yang tidak mampu mengelola kecemasan akan mengalami penurunan performa, meskipun secara teknis memiliki kemampuan yang baik.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami atlet mencakup berbagai aspek, yaitu aspek psikologis (rasa takut, gugup, kurang percaya diri), aspek fisiologis (jantung berdebar, tangan dingin), serta dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti lawan dan situasi pertandingan. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan menjadi hal yang sangat penting dalam mendukung performa atlet saat kompetisi.

2. Peranan Coach dalam Mengatasi Kecemasan Atlet

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Southstar Swimming Club Padangsidempuan, ditemukan bahwa coach memiliki peranan yang sangat penting dan strategis dalam membantu atlet mengatasi kecemasan, khususnya menjelang dan saat kompetisi berlangsung. Peran coach tidak hanya terbatas pada pemberian latihan teknis, tetapi juga mencakup pembinaan mental, emosional, serta psikologis atlet secara menyeluruh. Dalam konteks ini, coach berfungsi sebagai pembimbing, motivator, sekaligus pendukung utama yang membantu atlet mencapai kesiapan optimal dalam menghadapi tekanan kompetisi.

Hal ini juga diperkuat berdasarkan hasil observasi di lapangan, yang menunjukkan bahwa coach secara aktif mendampingi atlet baik pada saat latihan maupun menjelang pertandingan. Peneliti mengamati bahwa coach sering memberikan arahan, motivasi, serta menenangkan atlet yang terlihat tegang atau cemas sebelum bertanding. Selain itu, coach juga tampak melakukan pendekatan langsung kepada atlet untuk memberikan dukungan emosional, sehingga atlet terlihat lebih tenang dan percaya diri setelah mendapatkan arahan. Kondisi ini menunjukkan bahwa peran coach tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga sangat dominan dalam aspek psikologis atlet di lapangan.²⁸

a. Pemberian Motivasi dan Dukungan Emosional

Salah satu bentuk peran coach yang paling dominan adalah memberikan motivasi dan dukungan emosional kepada atlet. Motivasi yang diberikan oleh coach berfungsi untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet serta mengurangi rasa takut dan keraguan yang muncul sebelum pertandingan. Dukungan ini tidak hanya bersifat verbal, tetapi juga ditunjukkan melalui sikap yang tenang, perhatian, dan kehadiran yang menenangkan bagi atlet. Hal ini sebagaimana disampaikan oleh Putri atlet:

“Coach biasanya menenangkan kami dan memberi semangat agar lebih percaya diri saat bertanding. Arahan tersebut membantu mengurangi rasa gugup sebelum turun ke kolam. Kami juga menjadi lebih fokus dan siap menghadapi lomba. Hal ini membuat kondisi mental kami lebih stabil saat bertanding.”²⁹

²⁸ Hasil observasi peneliti di Southstar Swimming Club Padangsidempuan dilakukan pada 01 April 2026, pukul 14.40 WIB.

²⁹ Putri, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 14:45 WIB).

Vanhalen Tanjung (Coach) menyatakan bahwa:

“Saya selalu berusaha menenangkan atlet dan memberikan semangat agar mereka lebih percaya diri. Hal ini dilakukan untuk membantu mereka mengurangi rasa cemas sebelum bertanding. Dengan dukungan tersebut, atlet diharapkan bisa lebih fokus pada performa. Akibatnya, kesiapan mental mereka menjadi lebih baik saat lomba.”³⁰

Pernyataan ini menunjukkan bahwa coach berperan aktif dalam menstabilkan kondisi emosional atlet sebelum bertanding. Upaya menenangkan atlet tidak hanya membantu meredakan rasa cemas, tetapi juga berfungsi sebagai bentuk penguatan psikologis yang mendorong munculnya rasa percaya diri. Dengan adanya dorongan tersebut, atlet menjadi lebih siap secara mental dalam menghadapi tekanan kompetisi.

Asbin (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Saya berusaha mendekati atlet secara emosional agar mereka merasa didukung. Pendekatan ini membantu menciptakan rasa nyaman sebelum bertanding. Dengan begitu, atlet lebih mudah mengurangi rasa cemas dan tegang. Hal ini juga meningkatkan kepercayaan diri mereka saat menghadapi lomba.”³¹

Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan emosional menjadi strategi penting dalam membangun hubungan yang positif antara coach dan atlet. Ketika atlet merasa didukung secara emosional, mereka cenderung memiliki rasa aman yang lebih tinggi, sehingga kecemasan dapat ditekan. Kedekatan ini juga memperkuat kepercayaan atlet terhadap coach.

Riski Ananda (Coach) menjelaskan bahwa:

“Saya memberikan motivasi agar atlet tidak merasa takut dan lebih yakin dengan kemampuannya. Hal ini bertujuan untuk membangun

³⁰ Vanhalen Tanjung, Coach, wawancara (Padangsidimpun: 03 April 2026, Pukul 13:00 WIB).

³¹ Asbin, Coach, wawancara (Padangsidimpun: 03 April 2026, Pukul 13:05 WIB).

rasa percaya diri sebelum bertanding. Dengan dorongan tersebut, atlet diharapkan mampu mengendalikan kecemasan. Akibatnya, mereka bisa tampil lebih optimal saat lomba.”³²

Pernyataan ini menegaskan bahwa motivasi yang diberikan coach berfungsi sebagai penguat keyakinan diri atlet. Rasa takut yang muncul sebelum pertandingan dapat diminimalisir ketika atlet diingatkan akan kemampuan yang dimiliki. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi memiliki peran penting dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif.

Andriansyah Simatupang (Coach) menyatakan bahwa:

“Saya selalu memberikan dorongan mental agar atlet tidak merasa tertekan. Hal ini dilakukan untuk membantu mereka lebih tenang sebelum bertanding. Dengan dukungan tersebut, atlet diharapkan mampu mengelola kecemasan dengan baik. Akibatnya, performa mereka dapat menjadi lebih optimal saat lomba.”³³

Hal ini menunjukkan bahwa dorongan mental dari coach dapat membantu atlet dalam mengelola tekanan psikologis. Dengan adanya dukungan tersebut, atlet tidak merasa terbebani oleh ekspektasi yang ada, sehingga dapat lebih fokus pada performa.

Khourunnisa (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Saya mencoba menciptakan suasana yang tenang agar atlet merasa nyaman sebelum bertanding. Hal ini bertujuan untuk mengurangi rasa cemas dan ketegangan. Dengan suasana yang kondusif, atlet dapat lebih fokus pada persiapan. Akibatnya, mereka lebih siap dan percaya diri saat lomba.”³⁴

Pernyataan ini menunjukkan bahwa lingkungan yang kondusif menjadi faktor penting dalam mengurangi kecemasan atlet. Suasana yang

³² Riski Ananda, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 03 April 2026, Pukul 14:00 WIB).

³³ Andriansyah Simatupang, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 04 April 2026, Pukul 14:00 WIB).

³⁴ Khourunnisa, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 06 April 2026, Pukul 13:00 WIB).

tenang dapat membantu atlet mengontrol emosi dan meningkatkan konsentrasi sebelum bertanding.

Riski (atlet) juga menyatakan bahwa:

“Coach biasanya menenangkan kami dan memberi semangat supaya lebih percaya diri saat bertanding. Hal ini membantu mengurangi rasa gugup sebelum turun ke kolam. Dengan dukungan tersebut, kami menjadi lebih fokus dan siap menghadapi lomba. Akibatnya, performa kami dapat lebih maksimal saat bertanding.”³⁵

Pernyataan ini memperkuat bahwa peran coach tidak hanya dirasakan dari sudut pandang pelatih, tetapi juga diakui langsung oleh atlet. Hal ini menunjukkan adanya keselarasan persepsi antara coach dan atlet mengenai pentingnya dukungan emosional dalam menghadapi kompetisi.

b. Pemberian Motivasi pada Waktu yang Tepat (Menjelang Pertandingan)

Selain itu, waktu pemberian motivasi juga menjadi faktor yang menentukan efektivitas peran coach. Berdasarkan hasil wawancara, motivasi yang diberikan pada saat menjelang pertandingan memiliki dampak yang lebih besar dalam menenangkan atlet dibandingkan pada waktu lainnya. Hal ini dikarenakan momen sebelum pertandingan merupakan fase di mana tingkat kecemasan atlet berada pada titik tertinggi.

Berdasarkan hasil observasi latihan dilakukan secara terstruktur, rutin pagi (subuh) dan sore hari, serta sesekali dilakukan simulasi pertandingan.³⁶

Hal ini sesuai dengan hasil wawancara coach yang menyatakan bahwa

³⁵ Riski, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 14:20 WIB).

³⁶ Hasil observasi peneliti di Southstar Swimming Club Padangsidempuan dilakukan pada 01 April 2026, pukul 14.00 WIB.

simulasi lomba digunakan untuk membiasakan atlet menghadapi tekanan kompetisi.

Hal ini sebagaimana diungkapkan Roni, Atlet Renang

Saya kadang melakukan latihan pada waktu subuh yang ditemani oleh orang tua dan coach. Hal tersebut membantu meningkatkan kondisi fisik. Sementara itu, latihan pada sore hari lebih difokuskan pada penguatan teknik dan daya tahan. Saya juga mengungkapkan bahwa motivasi yang diberikan menjelang pertandingan memiliki dampak yang lebih besar dalam menenangkan diri saya dibandingkan pada waktu lainnya. Hal ini dikarenakan pada saat menjelang pertandingan, tingkat kecemasan berada pada kondisi yang cukup tinggi, sehingga diperlukan penguatan psikologis yang lebih intens untuk menjaga kondisi mental tetap stabil.”³⁷

Dia juga mengatakan bahwa:

“Dukungan pelatih paling terasa saat sebelum lomba dimulai, karena beliau selalu memberikan motivasi. Hal tersebut membuat kami merasa lebih tenang dan percaya diri. Dengan dorongan itu, rasa cemas sebelum bertanding dapat berkurang. Akibatnya, kami lebih siap dan fokus saat turun ke kolam.”³⁸

Selain bentuk motivasi, waktu pemberian motivasi juga sangat menentukan efektivitasnya.

Vanhalen Tanjung (Coach) menyatakan bahwa:

“Motivasi paling penting diberikan tepat sebelum atlet bertanding. Pada saat itu, atlet biasanya sedang berada dalam kondisi tegang dan cemas. Dorongan semangat dapat membantu menenangkan pikiran mereka. Akibatnya, atlet menjadi lebih percaya diri dan siap tampil maksimal.”³⁹

Pernyataan ini menunjukkan bahwa momen menjelang pertandingan merupakan fase kritis di mana tingkat kecemasan atlet berada pada

³⁷ Riski, Atlet Renang, wawancara (Padangsidimpuan: 01 April 2026, Pukul 14:20 WIB).

³⁸ Roni, Atlet Renang, wawancara (Padangsidimpuan: 01 April 2026, Pukul 14:20 WIB).

³⁹ Vanhalen Tanjung, Coach, wawancara (Padangsidimpuan: 03 April 2026, Pukul 13:10 WIB).

puncaknya. Oleh karena itu, intervensi berupa motivasi pada saat ini sangat efektif dalam menenangkan kondisi psikologis atlet.

Asbin (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Saya fokus memberikan semangat saat menjelang lomba karena itu merupakan momen yang paling krusial. Pada tahap tersebut, atlet biasanya berada dalam kondisi tegang dan penuh tekanan. Dukungan mental sangat dibutuhkan untuk menenangkan mereka. Akibatnya, atlet menjadi lebih siap dan percaya diri saat bertanding.”⁴⁰

Hal ini menegaskan bahwa ketepatan waktu dalam memberikan motivasi sangat memengaruhi kesiapan mental atlet. Pada saat tersebut, atlet membutuhkan penguatan mental agar tidak terjebak dalam pikiran negatif.

Riski Ananda (Coach) menjelaskan bahwa:

“Saya biasanya berbicara dengan atlet sebelum mereka masuk arena. Hal ini dilakukan untuk memberikan ketenangan dan motivasi. Dengan komunikasi tersebut, atlet merasa lebih didukung secara mental. Akibatnya, mereka menjadi lebih siap dan percaya diri saat bertanding.”⁴¹

Pernyataan ini menunjukkan adanya interaksi langsung antara coach dan atlet pada saat yang sangat menentukan. Komunikasi ini menjadi sarana untuk memberikan arahan sekaligus menenangkan atlet.

Andriansyah Simatupang (Coach) menyatakan bahwa:

“Saat sebelum lomba, saya memastikan atlet berada dalam kondisi mental yang siap. Hal ini dilakukan agar mereka tidak terlalu cemas atau tegang. Dengan kesiapan mental yang baik, atlet dapat lebih fokus pada pertandingan. Akibatnya, performa mereka menjadi lebih optimal saat bertanding.”⁴²

⁴⁰ Asbin, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 03 April 2026, Pukul 13:15 WIB).

⁴¹ Riski Ananda, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 03 April 2026, Pukul 14:05 WIB).

⁴² Andriansyah Simatupang, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 04 April 2026, Pukul 14:05 WIB).

Hal ini menunjukkan bahwa coach memiliki peran sebagai pengontrol kesiapan mental atlet. Coach tidak hanya fokus pada aspek teknis, tetapi juga memastikan kondisi psikologis atlet dalam keadaan stabil.

Khourunnisa (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Saya memberikan motivasi saat atlet mulai terlihat tegang sebelum lomba. Hal ini bertujuan untuk menenangkan pikiran mereka dan mengurangi rasa cemas. Dengan dukungan tersebut, atlet dapat kembali fokus pada persiapan. Akibatnya, mereka menjadi lebih percaya diri saat bertanding.”⁴³

Pernyataan ini menunjukkan bahwa coach mampu membaca tanda-tanda kecemasan pada atlet dan memberikan respon yang tepat. Kepekaan ini menjadi kunci dalam membantu atlet mengatasi kecemasan secara efektif.

Nabila atlet menyatakan bahwa:

“Dukungan pelatih paling terasa saat sebelum lomba dimulai karena beliau selalu memberikan motivasi. Hal ini membantu atlet merasa lebih tenang dan percaya diri. Dengan dorongan tersebut, rasa cemas dapat berkurang. Akibatnya, atlet lebih siap dan fokus saat bertanding.”⁴⁴

Pernyataan ini menunjukkan bahwa coach memiliki kemampuan untuk membaca situasi psikologis atlet dan memberikan intervensi yang tepat pada waktu yang krusial. Dengan demikian, peran coach tidak hanya sebatas memberikan arahan, tetapi juga memahami kebutuhan emosional atlet.

⁴³ Khourunnisa, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 06 April 2026, Pukul 13:05 WIB).

⁴⁴ Nabila, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 15:20 WIB).

c. Penyusunan Program Latihan yang Terstruktur

Di samping itu, program latihan yang terstruktur, konsisten, dan berkelanjutan juga menjadi bagian penting dari peran coach dalam mengatasi kecemasan atlet. Latihan yang dilakukan secara rutin tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga membangun kepercayaan diri atlet.

Atlet yang merasa siap secara teknis cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah karena mereka yakin terhadap kemampuan yang dimiliki. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Dika, atlet:

“Latihan yang rutin membuat saya lebih percaya diri karena sudah terbiasa dengan teknik yang diajarkan. Kebiasaan tersebut membantu saya menguasai gerakan dengan lebih baik. Dengan begitu, saya merasa lebih siap menghadapi pertandingan. Akibatnya, rasa cemas sebelum lomba dapat berkurang.”⁴⁵

Hal ini menunjukkan bahwa proses latihan memiliki kontribusi yang signifikan dalam membentuk kesiapan mental atlet. Dengan kata lain, kepercayaan diri yang terbentuk melalui latihan menjadi salah satu faktor penting dalam mengurangi kecemasan.

Program latihan yang terstruktur, konsisten, dan berkelanjutan menjadi salah satu strategi utama coach dalam membantu atlet mengatasi kecemasan.

Vanhalen Tanjung (Coach) menyatakan bahwa:

“Program latihan dibuat secara terstruktur agar atlet lebih siap menghadapi lomba. Susunan latihan yang jelas membantu atlet memahami tahapan peningkatan kemampuan. Dengan demikian,

⁴⁵ Dika, Atlet Renang, wawancara (Padangsidempuan: 01 April 2026, Pukul 14:40 WIB).

kesiapan fisik dan mental dapat berkembang secara optimal. Akibatnya, atlet lebih percaya diri saat bertanding.”⁴⁶

Pernyataan ini menunjukkan bahwa perencanaan latihan yang sistematis memiliki peran penting dalam membangun kesiapan atlet secara menyeluruh. Dengan program yang terarah, atlet memiliki gambaran yang jelas mengenai apa yang harus dilakukan, sehingga mengurangi ketidakpastian yang sering menjadi sumber kecemasan. Struktur latihan juga membantu atlet merasa lebih terkontrol dan percaya diri.

Asbin (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Latihan yang konsisten membantu membangun mental atlet. Dengan rutinitas tersebut, atlet menjadi lebih terbiasa menghadapi tekanan latihan dan pertandingan. Hal ini juga meningkatkan kepercayaan diri dalam bertanding. Akibatnya, atlet lebih siap secara fisik maupun mental saat lomba.”⁴⁷

Hal ini menunjukkan bahwa konsistensi latihan tidak hanya berdampak pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga membentuk ketahanan mental atlet. Proses latihan yang berulang akan menumbuhkan kebiasaan positif serta meningkatkan keyakinan diri, sehingga atlet lebih siap menghadapi tekanan kompetisi.

Riski Ananda (Coach) menjelaskan bahwa:

“Kami menyusun latihan secara bertahap supaya atlet terbiasa dengan tekanan. Tahapan latihan ini membantu mereka beradaptasi dengan situasi kompetisi. Dengan begitu, rasa cemas dapat berkurang secara perlahan. Akibatnya, atlet menjadi lebih siap dan tenang saat bertanding.”⁴⁸

⁴⁶ Vanhalen Tanjung, Coach, wawancara (Padangsidimpuan: 03 April 2026, Pukul 13:15 WIB).

⁴⁷ Asbin, Coach, wawancara (Padangsidimpuan: 03 April 2026, Pukul 13:20 WIB).

⁴⁸ Riski Ananda, Coach, wawancara (Padangsidimpuan: 03 April 2026, Pukul 14:10 WIB).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa latihan tidak hanya berfungsi sebagai penguasaan teknik, tetapi juga sebagai sarana adaptasi terhadap tekanan. Dengan pendekatan bertahap, atlet dilatih untuk menghadapi tantangan secara progresif, sehingga kecemasan dapat diminimalisir.

Andriansyah Simatupang (Coach) menyatakan bahwa:

“Latihan rutin membuat atlet lebih percaya diri saat bertanding. Kebiasaan berlatih secara konsisten membantu mereka menguasai teknik dengan lebih baik. Hal ini juga membuat atlet lebih siap menghadapi situasi lomba. Akibatnya, performa mereka menjadi lebih optimal saat bertanding.”⁴⁹

Hal ini menunjukkan bahwa rutinitas latihan memberikan efek psikologis berupa peningkatan rasa percaya diri. Atlet yang terbiasa berlatih secara rutin akan merasa lebih siap karena telah menguasai teknik yang diperlukan.

Khourunnisa (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Latihan yang terencana membuat atlet merasa lebih siap. Program yang tersusun dengan baik membantu atlet memahami target dan proses latihan. Hal ini meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi lomba. Akibatnya, atlet lebih tenang dan fokus saat bertanding.”⁵⁰

Pernyataan ini menunjukkan bahwa perencanaan latihan yang matang membantu atlet mengurangi rasa ragu terhadap kemampuan diri. Dengan kesiapan yang baik, kecemasan dapat ditekan dan fokus atlet meningkat.

Nabila, atlet menyatakan bahwa:

⁴⁹ Andriansyah Simatupang, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 04 April 2026, Pukul 14:10 WIB).

⁵⁰ Khourunnisa, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 06 April 2026, Pukul 13:10 WIB).

“Latihan yang rutin membuat saya lebih percaya diri karena sudah terbiasa dengan teknik yang diajarkan. Kebiasaan tersebut membantu saya menguasai gerakan dengan lebih baik. Dengan demikian, saya merasa lebih siap menghadapi pertandingan. Akibatnya, rasa cemas sebelum lomba dapat berkurang.”⁵¹

Pernyataan ini memperkuat bahwa latihan yang terstruktur secara langsung dirasakan manfaatnya oleh atlet dalam meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan.

d. Pemberian Arahan Teknis dan Fokus Diri

Dari sudut pandang pelatih, berbagai langkah konkret dilakukan untuk membantu atlet mengatasi kecemasan. Salah satu langkah yang dilakukan adalah memberikan arahan teknis sekaligus motivasi kepada atlet, serta mengingatkan untuk tetap fokus pada kemampuan diri sendiri daripada memikirkan lawan. Pendekatan ini bertujuan untuk mengalihkan perhatian atlet dari faktor eksternal yang dapat memicu kecemasan. Hal ini sebagaimana disampaikan:

Vanhallen Tanjung (Coach) menyatakan bahwa:

“Saya mengingatkan atlet untuk fokus pada kemampuan diri sendiri. Hal ini bertujuan agar mereka tidak terlalu memikirkan lawan yang lebih kuat. Dengan begitu, atlet dapat lebih percaya diri dengan kemampuannya. Akibatnya, konsentrasi mereka saat bertanding menjadi lebih baik.”⁵²

Pernyataan ini menunjukkan bahwa pengalihan fokus dari faktor eksternal ke internal merupakan strategi efektif dalam mengurangi

⁵¹ Nabila, Atlet Renang, wawancara (Padangsidimpun: 01 April 2026, Pukul 15:25 WIB).

⁵² Vanhalen Tanjung, Coach, wawancara (Padangsidimpun: 03 April 2026, Pukul 13:30 WIB).

kecemasan. Dengan fokus pada diri sendiri, atlet tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari lawan.

Asbin (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Saya selalu menekankan teknik dasar sebelum lomba. Hal ini penting agar atlet tidak melupakan hal-hal fundamental saat bertanding. Dengan penguatan teknik dasar, mereka menjadi lebih percaya diri. Akibatnya, performa atlet lebih stabil dan terkontrol di kolam.”⁵³

Hal ini menunjukkan bahwa penguatan teknik dasar dapat meningkatkan rasa percaya diri atlet. Ketika atlet yakin dengan tekniknya, kecemasan akan berkurang secara signifikan.

Riski Ananda (Coach) menjelaskan bahwa:

“Saya mengarahkan atlet agar tidak terlalu memikirkan lawan. Hal ini bertujuan supaya mereka lebih fokus pada kemampuan diri sendiri. Dengan begitu, atlet dapat mengurangi rasa cemas sebelum bertanding. Akibatnya, performa mereka menjadi lebih maksimal di kolam.”⁵⁴

Pernyataan ini menunjukkan bahwa fokus yang berlebihan pada lawan dapat memicu kecemasan. Oleh karena itu, coach berperan dalam mengarahkan perhatian atlet pada hal-hal yang dapat dikendalikan.

Andriansyah Simatupang (Coach) menyatakan bahwa:

“Fokus pada diri sendiri itu penting agar atlet tidak terpengaruh tekanan dari luar. Dengan begitu, mereka dapat lebih mengontrol pikiran dan emosi saat bertanding. Hal ini membantu mengurangi rasa cemas sebelum lomba. Akibatnya, performa atlet menjadi lebih stabil dan optimal.”⁵⁵

⁵³ Asbin, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 03 April 2026, Pukul 13:30 WIB).

⁵⁴ Riski Ananda, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 03 April 2026, Pukul 14:20 WIB).

⁵⁵ Andriansyah Simatupang, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 04 April 2026, Pukul 14:10 WIB).

Hal ini menegaskan bahwa kontrol diri merupakan kunci dalam menjaga stabilitas mental atlet. Atlet yang mampu mengendalikan fokusnya cenderung lebih tenang saat bertanding.

Khourunnisa (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Saya membantu atlet mengingat kembali teknik yang sudah dilatih. Hal ini bertujuan agar mereka lebih percaya diri saat bertanding. Dengan mengulang kembali teknik dasar, atlet menjadi lebih siap menghadapi lomba. Akibatnya, performa mereka dapat lebih optimal di kolam.”⁵⁶

Pernyataan ini menunjukkan bahwa penguatan kembali materi latihan sebelum pertandingan dapat membantu meningkatkan kesiapan mental dan teknis atlet.

e. Komunikasi yang Efektif dan Mudah Dipahami

Selain itu, komunikasi yang efektif juga menjadi bagian penting dari peran coach. Dalam kondisi atlet yang sedang mengalami tekanan, penyampaian instruksi harus dilakukan dengan bahasa yang sederhana, jelas, dan mudah dipahami agar tidak menambah beban pikiran atlet. Hal ini terlihat dari pernyataan berikut:

“Instruksi saya sampaikan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami, terutama saat atlet sedang tegang. Hal ini membantu mereka tetap fokus meskipun dalam kondisi tertekan. Dengan komunikasi yang jelas, atlet lebih cepat memahami arahan. Akibatnya, mereka dapat tampil lebih baik saat bertanding.”⁵⁷

Pernyataan ini menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi coach sangat berpengaruh terhadap penerimaan informasi oleh atlet. Komunikasi

⁵⁶ Khourunnisa, Coach, wawancara (Padangsidimpun: 06 April 2026, Pukul 13:15 WIB).

⁵⁷ Andriansyah Simatupang, Coach, wawancara (Padangsidimpun: 03 April 2026, Pukul 14:10 WIB)

yang baik dapat membantu atlet merasa lebih tenang dan memahami apa yang harus dilakukan dalam situasi kompetisi.

Komunikasi menjadi aspek penting dalam mendukung kesiapan mental atlet.

Vanhalen Tanjung (Coach) menyatakan bahwa:

“Saya menggunakan bahasa sederhana agar mudah dipahami atlet. Hal ini penting agar pesan yang disampaikan tidak menimbulkan kebingungan, terutama saat menjelang lomba. Dengan komunikasi yang jelas, atlet dapat lebih cepat menangkap instruksi. Akibatnya, mereka menjadi lebih siap dan percaya diri saat bertanding.”⁵⁸

Pernyataan ini menunjukkan bahwa kesederhanaan bahasa membantu atlet memahami instruksi dengan lebih baik, terutama dalam kondisi tertekan.

Asbin (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Komunikasi harus jelas supaya atlet tidak bingung. Penyampaian instruksi yang mudah dipahami membantu atlet lebih cepat mengerti arahan. Hal ini sangat penting terutama sebelum dan saat bertanding. Akibatnya, atlet dapat lebih fokus dan percaya diri dalam menjalankan pertandingan.”⁵⁹

Hal ini menunjukkan bahwa kejelasan komunikasi dapat mengurangi kebingungan dan tekanan mental yang dialami atlet.

Riski Ananda (Coach) menjelaskan bahwa:

“Saya menyesuaikan cara komunikasi dengan kondisi atlet. Hal ini dilakukan agar setiap atlet dapat memahami instruksi dengan baik, terutama saat mereka sedang tegang atau cemas. Dengan pendekatan yang tepat, atlet menjadi lebih tenang dan fokus. Akibatnya, proses latihan maupun pertandingan berjalan lebih optimal.”⁶⁰

⁵⁸ Vanhalen Tanjung, Coach, wawancara (Padangsidimpuan: 03 April 2026, Pukul 13:35 WIB).

⁵⁹ Asbin, Coach, wawancara (Padangsidimpuan: 03 April 2026, Pukul 13:35 WIB).

⁶⁰ Riski Ananda, Coach, wawancara (Padangsidimpuan: 03 April 2026, Pukul 14:10 WIB).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa fleksibilitas dalam komunikasi sangat penting untuk menyesuaikan dengan kondisi psikologis atlet yang berbeda-beda.

Andriansyah Simatupang (Coach) menyatakan bahwa:

“Saat atlet tegang, komunikasi harus lebih tenang.” Hal ini penting agar atlet merasa lebih nyaman dan tidak semakin tertekan. Dengan cara penyampaian yang tenang, mereka lebih mudah menerima instruksi. Akibatnya, atlet dapat kembali fokus dan siap melanjutkan pertandingan.”⁶¹

Hal ini menunjukkan bahwa cara penyampaian pesan memengaruhi kondisi emosional atlet. Komunikasi yang tenang dapat membantu meredakan kecemasan.

Khourunnisa (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Saya berusaha menyampaikan instruksi secara singkat dan jelas. Hal ini dilakukan agar atlet mudah memahami arahan tanpa merasa bingung. Dengan komunikasi yang efektif, mereka dapat lebih fokus pada latihan dan pertandingan. Akibatnya, performa atlet menjadi lebih optimal.”⁶²

Pernyataan ini menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif dapat membantu atlet tetap fokus dan tidak terbebani oleh informasi yang berlebihan.

f. Penerapan Pendekatan Psikologis (Simulasi Pertandingan)

Selain pendekatan komunikasi, coach juga menerapkan pendekatan psikologis melalui program latihan, salah satunya dengan melakukan simulasi pertandingan. Simulasi ini bertujuan untuk membiasakan atlet

⁶¹ Andriansyah Simatupang, Coach, wawancara (Padangsidimpun: 04 April 2026, Pukul 14:15 WIB).

⁶² Khouunnisa, Coach, wawancara (Padangsidimpun: 06 April 2026, Pukul 13:20 WIB).

menghadapi situasi yang menyerupai kondisi sebenarnya saat kompetisi, sehingga atlet tidak merasa asing atau terkejut ketika menghadapi tekanan di lapangan. Hal ini sebagaimana diungkapkan Khourennisa, Coach:

“Kami melatih mental atlet dengan simulasi lomba agar mereka terbiasa menghadapi tekanan.” Hal ini membantu atlet beradaptasi dengan situasi kompetisi yang sebenarnya. Dengan latihan tersebut, rasa cemas dapat berkurang secara bertahap. Akibatnya, atlet menjadi lebih siap dan percaya diri saat bertanding.”⁶³

Pendekatan ini menunjukkan bahwa coach tidak hanya fokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga memperhatikan kesiapan mental atlet secara sistematis. Dengan adanya simulasi, atlet dapat belajar mengelola emosi dan kecemasan dalam situasi yang terkontrol.

Pendekatan psikologis melalui simulasi menjadi bagian penting dalam pembinaan mental atlet.

Vanhalen Tanjung (Coach) menyatakan bahwa:

“Simulasi lomba membantu atlet terbiasa dengan tekanan. Dengan latihan yang menyerupai kondisi pertandingan, atlet dapat beradaptasi lebih baik. Hal ini membuat mereka lebih tenang saat menghadapi lomba sebenarnya. Akibatnya, performa atlet menjadi lebih optimal dan stabil.”⁶⁴

Pernyataan ini menunjukkan bahwa simulasi merupakan strategi efektif untuk membiasakan atlet menghadapi situasi kompetisi.

Asbin (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Kami membuat latihan seperti kondisi lomba sebenarnya.” Hal ini bertujuan agar atlet terbiasa dengan situasi kompetisi. Dengan cara tersebut, mereka dapat mengurangi rasa cemas saat bertanding.

⁶³ Khourennisa, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 06 April 2026, Pukul 13:20 WIB).

⁶⁴ Vanhalen Tanjung, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 03 April 2026, Pukul 13:40 WIB).

Akibatnya, atlet menjadi lebih siap dan percaya diri di arena lomba.”⁶⁵

Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan realistis dalam latihan membantu atlet beradaptasi dengan tekanan nyata.

Riski Ananda (Coach) menjelaskan bahwa:

“Simulasi dilakukan agar atlet tidak kaget saat kompetisi. Dengan latihan yang menyerupai kondisi pertandingan, atlet dapat lebih terbiasa dengan tekanan. Hal ini membantu mereka mengurangi rasa cemas saat lomba sebenarnya. Akibatnya, atlet menjadi lebih siap dan percaya diri saat bertanding.”⁶⁶

Pernyataan ini menunjukkan bahwa simulasi berfungsi sebagai sarana adaptasi terhadap situasi pertandingan.

Andriansyah Simatupang (Coach) menyatakan bahwa:

“Latihan mental penting untuk mengurangi kecemasan atlet. Dengan latihan tersebut, atlet dapat belajar mengelola pikiran dan emosi saat menghadapi tekanan. Hal ini membantu mereka tetap tenang sebelum dan saat bertanding. Akibatnya, performa atlet menjadi lebih stabil dan optimal.”⁶⁷

Hal ini menunjukkan bahwa aspek mental memiliki peran yang sama pentingnya dengan aspek fisik.

g. Pemberian Evaluasi yang Konstruktif

Dalam menghadapi kegagalan atau penurunan performa atlet, coach juga menunjukkan sikap yang suportif dan konstruktif. Pelatih tidak menyalahkan atlet, melainkan memberikan evaluasi yang bersifat

⁶⁵ Asbin, Coach, wawancara (Padangsidimpun: 03 April 2026, Pukul 13:40 WIB).

⁶⁶ Riski Ananda, Coach, wawancara (Padangsidimpun: 03 April 2026, Pukul 14:30 WIB).

⁶⁷ Andriansyah Simatupang, Coach, wawancara (Padangsidimpun: 04 April 2026, Pukul 14:20 WIB).

membangun serta tetap memberikan semangat agar atlet tidak kehilangan kepercayaan diri. Hal ini sebagaimana disampaikan:

Vanhalen Tanjung (Coach) menyatakan bahwa:

“Saya memberikan evaluasi tanpa menyalahkan atlet. Hal ini bertujuan agar mereka dapat menerima masukan dengan lebih terbuka. Dengan pendekatan tersebut, proses perbaikan menjadi lebih efektif. Akibatnya, atlet dapat berkembang dan meningkatkan performanya secara bertahap.”⁶⁸

Pernyataan ini menunjukkan bahwa pendekatan evaluasi yang positif dapat menjaga kepercayaan diri atlet.

Asbin (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Saya selalu memberikan semangat meskipun atlet mengalami kegagalan. Hal ini dilakukan agar mereka tidak merasa putus asa setelah bertanding. Dengan dukungan tersebut, atlet dapat tetap termotivasi untuk berlatih lebih baik. Akibatnya, mereka lebih siap menghadapi pertandingan berikutnya.”⁶⁹

Hal ini menunjukkan bahwa dukungan setelah kegagalan sangat penting dalam menjaga mental atlet.

Riski Ananda (Coach) menjelaskan bahwa:

“Evaluasi dilakukan untuk perbaikan, bukan untuk menyalahkan atlet. Proses ini bertujuan membantu mereka memahami kekurangan yang perlu diperbaiki. Dengan cara tersebut, atlet dapat berkembang secara lebih positif. Akibatnya, performa mereka akan semakin meningkat pada pertandingan berikutnya.”⁷⁰

Pernyataan ini menunjukkan bahwa evaluasi bertujuan sebagai proses pembelajaran.

Andriansyah Simatupang (Coach) menyatakan bahwa:

⁶⁸ Vanhalen Tanjung, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 03 April 2026, Pukul 13:45 WIB).

⁶⁹ Asbin, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 03 April 2026, Pukul 13:45 WIB).

⁷⁰ Riski Ananda, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 03 April 2026, Pukul 14:30 WIB).

“Saya membantu atlet belajar dari kesalahan yang terjadi saat bertanding. Hal ini bertujuan agar mereka dapat memahami apa yang perlu diperbaiki. Dengan evaluasi yang tepat, atlet bisa berkembang lebih baik ke depannya. Akibatnya, performa mereka akan meningkat pada kompetisi berikutnya.”⁷¹

Hal ini menunjukkan bahwa kesalahan dipandang sebagai peluang untuk berkembang.

Khourunnisa (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Saya tetap memberikan dukungan kepada atlet meskipun hasil yang diperoleh kurang baik. Hal ini bertujuan agar mereka tidak kehilangan semangat setelah bertanding. Dengan dukungan tersebut, atlet dapat belajar dari pengalaman yang ada. Akibatnya, mereka bisa lebih termotivasi untuk memperbaiki performa di latihan berikutnya.”⁷²

Pernyataan ini menunjukkan pentingnya menjaga motivasi atlet setelah mengalami kegagalan.

h. Pendekatan Individual Sesuai Karakter Atlet

Namun demikian, dalam menjalankan perannya, coach juga menghadapi berbagai kendala, terutama terkait dengan perbedaan karakteristik setiap atlet. Setiap atlet memiliki tingkat kecemasan, kepribadian, serta cara merespon tekanan yang berbeda-beda. Hal ini menuntut coach untuk memiliki kemampuan adaptasi dan pendekatan yang fleksibel. Hal ini sebagaimana diungkapkan:

Vanhalen Tanjung (Coach) menyatakan bahwa:

“Setiap atlet memiliki karakter yang berbeda dalam menghadapi latihan maupun pertandingan. Perbedaan ini terlihat dari cara mereka mengelola tekanan dan rasa cemas. Oleh karena itu, pendekatan

⁷¹ Andriansyah Simatupang, Coach, wawancara (Padangsidimpun: 04 April 2026, Pukul 14:30 WIB).

⁷² Khourunnisa, Coach, wawancara (Padangsidimpun: 06 April 2026, Pukul 13:35 WIB).

pelatih tidak bisa disamaratakan. Akibatnya, strategi pembinaan harus disesuaikan agar hasilnya lebih optimal.”⁷³

Pernyataan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang seragam tidak efektif untuk semua atlet.

Asbin (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Pendekatan harus disesuaikan dengan kondisi masing-masing atlet. Hal ini penting karena setiap atlet memiliki kemampuan dan tingkat kesiapan yang berbeda. Dengan penyesuaian tersebut, proses latihan menjadi lebih efektif. Akibatnya, perkembangan mental dan performa atlet dapat lebih optimal.”⁷⁴

Hal ini menunjukkan pentingnya fleksibilitas dalam metode pelatihan.

Riski Ananda (Coach) menjelaskan bahwa:

“Ada atlet yang membutuhkan perhatian lebih dalam proses latihan. Hal ini penting karena setiap atlet memiliki tingkat kepercayaan diri dan kecemasan yang berbeda. Dengan perhatian khusus, pelatih dapat membantu mereka lebih berkembang secara mental. Akibatnya, atlet menjadi lebih siap dan percaya diri saat bertanding.”⁷⁵

Pernyataan ini menunjukkan adanya kebutuhan pendekatan khusus pada atlet tertentu.

Andriansyah Simatupang (Coach) menyatakan bahwa:

“Saya menyesuaikan cara melatih dengan karakter masing-masing atlet. Hal ini dilakukan karena setiap atlet memiliki kebutuhan dan respons yang berbeda terhadap tekanan. Dengan pendekatan yang tepat, atlet lebih mudah memahami arahan dan merasa nyaman. Akibatnya, perkembangan kemampuan dan mental mereka menjadi lebih optimal.”⁷⁶

⁷³ Vanhalen Tanjung, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 03 April 2026, Pukul 13:50 WIB).

⁷⁴ Asbin, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 03 April 2026, Pukul 13:50 WIB).

⁷⁵ Riski Ananda, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 03 April 2026, Pukul 14:35 WIB).

⁷⁶ Andriansyah Simatupang, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 04 April 2026, Pukul 14:40 WIB).

Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan pelatihan bergantung pada kemampuan coach memahami atlet.

Khourunnisa (Coach) mengungkapkan bahwa:

“Pendekatan individual sangat penting dalam melatih mental atlet. Setiap atlet memiliki karakter dan tingkat kecemasan yang berbeda. Dengan pendekatan ini, pelatih dapat memberikan dukungan yang sesuai kebutuhan masing-masing. Akibatnya, perkembangan mental atlet menjadi lebih optimal dan terarah.”⁷⁷

Pernyataan ini menegaskan bahwa pemahaman karakter atlet menjadi kunci dalam mengatasi kecemasan secara efektif.

Selain itu, dari perspektif pengelola klub, peran coach dinilai sangat penting dalam membentuk ketahanan mental atlet. Pengelola klub juga berupaya mendukung peran coach dengan menciptakan lingkungan latihan yang kondusif, aman, dan suportif, sehingga atlet dapat berkembang secara optimal tanpa tekanan yang berlebihan.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa peranan coach dalam mengatasi kecemasan atlet sangatlah kompleks dan menyeluruh. Peran tersebut meliputi pemberian motivasi, dukungan emosional, komunikasi yang efektif, penerapan pendekatan psikologis, penyusunan program latihan yang terstruktur, serta kemampuan dalam memahami karakteristik atlet. Dengan peran yang komprehensif tersebut, coach menjadi faktor kunci dalam membantu atlet mengelola kecemasan dan mencapai performa terbaik saat kompetisi berlangsung.

⁷⁷ Khourunnisa, Coach, wawancara (Padangsidempuan: 06 April 2026, Pukul 13:40 WIB).

D. Analisis Hasil Penelitian

1. Analisis Bentuk Kecemasan Atlet

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet mengalami berbagai bentuk kecemasan, baik secara kognitif, fisiologis, maupun emosional. Kondisi ini sejalan dengan teori kecemasan dalam olahraga yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan respon individu terhadap tekanan atau ancaman yang dirasakan dalam situasi tertentu.

Secara kognitif, atlet menunjukkan adanya pikiran negatif seperti rasa takut gagal, kurang percaya diri, serta kekhawatiran terhadap hasil pertandingan. Hal ini sesuai dengan pendapat Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa kecemasan muncul akibat penilaian individu terhadap situasi yang dianggap melebihi kemampuan dirinya. Dalam konteks ini, atlet menilai kompetisi sebagai situasi yang menekan sehingga memicu munculnya kecemasan.

Selanjutnya, dari aspek fisiologis, atlet mengalami gejala seperti jantung berdebar, tangan dingin, serta gangguan konsentrasi. Temuan ini sejalan dengan indikator kecemasan fisiologis yang dikemukakan oleh Yohanes Anugraha Dwi Saputra, dkk, bahwa kecemasan dapat ditandai dengan perubahan respons tubuh akibat tekanan psikologis.

Selain itu, kecemasan juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kehadiran penonton, tekanan dari pelatih, serta ketakutan akan kegagalan. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa lingkungan kompetisi memiliki kontribusi besar dalam meningkatkan kecemasan atlet. Temuan ini

juga memperkuat konsep kecemasan sebagai hasil interaksi antara individu dan lingkungannya.

Jika dikaitkan dengan teori *Inverted-U Hypothesis* (Yerkes dan Dodson), temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian atlet mengalami kecemasan yang berada pada tingkat tinggi, sehingga justru menurunkan performa mereka. Hal ini terlihat dari penurunan teknik dan ketidakteraturan pernapasan saat bertanding. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tingkat kecemasan atlet belum berada pada titik optimal.

Lebih lanjut, berdasarkan Teori Multidimensional Anxiety, kecemasan yang dialami atlet terbagi menjadi kecemasan kognitif (pikiran negatif) dan kecemasan somatik (respon fisik). Kedua jenis kecemasan ini terbukti muncul secara bersamaan dalam diri atlet dan berpengaruh terhadap performa mereka.

2. Analisis Peranan Coach dalam Mengatasi Kecemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa coach memiliki peran yang sangat penting dalam membantu atlet mengatasi kecemasan. Peran tersebut sesuai dengan teori peran yang menyatakan bahwa peran merupakan perilaku yang diharapkan dari seseorang sesuai dengan kedudukannya dalam suatu sistem sosial. Dalam hal ini, coach menjalankan perannya sebagai pembimbing, motivator, dan pendukung mental atlet.

Berdasarkan teori Rusli Lutan dan Harsono, pelatih tidak hanya bertugas memberikan latihan teknis, tetapi juga berperan dalam membina mental dan kepribadian atlet. Temuan penelitian menunjukkan bahwa coach di lapangan

telah menjalankan fungsi tersebut dengan memberikan motivasi, arahan, serta evaluasi yang membangun.

Selain itu, peran coach sebagai pembimbing mental juga sesuai dengan pendapat Gunarsa yang menekankan bahwa pelatih memiliki fungsi sebagai motivator dan pembentuk kepercayaan diri atlet. Hal ini terlihat dari bagaimana coach memberikan dukungan emosional serta membantu atlet mengendalikan kecemasan sebelum pertandingan.

Jika dikaitkan dengan konsep coping, peran coach dapat dikategorikan sebagai bentuk *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*. Coach membantu atlet mengelola emosi melalui motivasi dan pendekatan psikologis, serta membantu menyelesaikan masalah melalui arahan teknis dan strategi latihan.

Selanjutnya, pendekatan yang dilakukan coach juga relevan dengan teori *Self-Determination Theory* (SDT), di mana coach berperan dalam meningkatkan motivasi intrinsik atlet. Dengan memberikan dukungan, kepercayaan, serta lingkungan latihan yang positif, coach membantu atlet membangun rasa percaya diri dan kemandirian dalam menghadapi kompetisi.

Selain itu, pendekatan coach juga dapat dikaitkan dengan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), di mana atlet tidak dituntut untuk menghilangkan kecemasan sepenuhnya, tetapi belajar menerima kondisi tersebut dan tetap fokus pada performa. Hal ini terlihat dari strategi pelatih yang menekankan fokus pada diri sendiri dan teknik yang telah dilatih.

Namun demikian, penelitian juga menemukan adanya kendala yang dihadapi coach, yaitu perbedaan karakter setiap atlet. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan tidak dapat disamaratakan, melainkan harus disesuaikan dengan kebutuhan individu masing-masing atlet.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang dilakukan di *Southstar Swimming Club* Padangsidimpuan ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah informan dalam penelitian ini masih terbatas, yaitu hanya melibatkan lima orang coach dan lima orang atlet, sehingga belum sepenuhnya merepresentasikan keseluruhan populasi yang ada. Selain itu, penelitian ini hanya dilakukan pada satu lokasi, sehingga hasil yang diperoleh bersifat kontekstual dan tidak dapat digeneralisasikan ke klub renang lain dengan kondisi yang berbeda. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa wawancara juga sangat bergantung pada kejujuran dan keterbukaan informan, sehingga memungkinkan adanya subjektivitas dalam penyampaian informasi.

Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada pendekatan kualitatif tanpa menggunakan instrumen pengukuran psikologis yang terstandar, sehingga tingkat kecemasan atlet tidak dapat diukur secara kuantitatif. Keterbatasan waktu penelitian juga menyebabkan peneliti tidak dapat mengamati kondisi psikologis atlet secara berkelanjutan dalam berbagai situasi kompetisi. Perbedaan karakter, pengalaman, dan tingkat kemampuan masing-masing atlet juga menjadi faktor yang memengaruhi variasi data yang diperoleh. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah informan yang lebih banyak,

menggunakan metode yang lebih beragam, serta dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Bentuk kecemasan yang dialami atlet saat menghadapi kompetisi di *Southstar Swimming Club* Padangsidempuan meliputi aspek psikologis, fisiologis, dan situasional. Secara psikologis, atlet mengalami rasa gugup, takut gagal, khawatir, serta kurang percaya diri sebelum pertandingan. Secara fisiologis, kecemasan ditandai dengan gejala seperti jantung berdebar, tangan dingin, dan kesulitan berkonsentrasi. Selain itu, kecemasan juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kekuatan lawan, tekanan dari penonton, serta suasana kompetisi. Kecemasan yang tidak terkontrol terbukti dapat memengaruhi performa atlet, khususnya dalam aspek teknik dan konsentrasi saat bertanding.
2. Peranan coach dalam mengatasi kecemasan atlet memiliki fungsi yang sangat penting dan strategis. Peranan coach dalam mengatasi kecemasan atlet sangat penting dan strategis, yaitu sebagai motivator, pembimbing mental, dan pemberi dukungan emosional. Peran tersebut dilakukan melalui motivasi sebelum pertandingan, komunikasi yang efektif, program latihan yang terstruktur, arahan teknik dan fokus diri, simulasi pertandingan, evaluasi konstruktif, serta pendekatan individual sesuai karakter atlet sehingga membantu atlet mencapai performa yang optimal saat kompetisi.

B. Implikasi Hasil Penelitian

1. Implikasi Teoritis. Hasil penelitian di Southstar Swimming Club Padangsidempuan menunjukkan bahwa kecemasan merupakan faktor psikologis yang berpengaruh terhadap performa atlet, baik dalam aspek kognitif maupun fisiologis. Temuan ini memperkuat teori kecemasan dalam olahraga yang menyatakan bahwa tekanan kompetisi dapat memunculkan rasa takut, gugup, serta reaksi fisik yang memengaruhi kesiapan atlet. Selain itu, penelitian ini juga mempertegas teori peran bahwa coach tidak hanya berfungsi sebagai pelatih teknis, tetapi juga sebagai pembimbing mental, motivator, dan pendukung emosional bagi atlet.
2. Implikasi Praktis bagi Coach. Penelitian ini menunjukkan bahwa coach memiliki peran strategis dalam membantu atlet mengatasi kecemasan. Oleh karena itu, coach diharapkan mampu menerapkan pendekatan psikologis dalam proses latihan, seperti memberikan motivasi, menggunakan komunikasi yang efektif, serta melakukan simulasi pertandingan. Pendekatan tersebut dapat membantu atlet lebih siap secara mental dalam menghadapi tekanan kompetisi.
3. Implikasi Praktis bagi Atlet. Bagi atlet, hasil penelitian ini memberikan pemahaman bahwa kemampuan mengelola kecemasan sangat penting untuk mencapai performa optimal. Atlet diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri, mengendalikan emosi, serta fokus pada kemampuan diri sendiri agar tidak terpengaruh oleh tekanan eksternal seperti lawan dan penonton.

4. Implikasi bagi Klub. Bagi pihak klub, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dalam menyusun program pembinaan atlet. Klub diharapkan dapat menciptakan lingkungan latihan yang kondusif, aman, dan suportif serta memberikan perhatian tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada kesiapan mental atlet. Dengan demikian, pembinaan yang dilakukan dapat berjalan secara lebih optimal dan berkelanjutan.

C. Saran

1. Bagi Coach

Diharapkan kepada para coach di Southstar Swimming Club Padangsidimpuan untuk lebih meningkatkan perannya tidak hanya dalam aspek teknis, tetapi juga dalam pembinaan mental atlet. Coach perlu memberikan motivasi secara konsisten, menggunakan komunikasi yang efektif, serta menerapkan pendekatan psikologis seperti simulasi pertandingan dan latihan pengendalian emosi agar atlet lebih siap menghadapi tekanan kompetisi.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan diri serta mengelola kecemasan yang muncul sebelum dan saat pertandingan. Atlet juga perlu lebih fokus pada kemampuan diri sendiri, mengikuti arahan pelatih dengan baik, serta membiasakan diri menghadapi tekanan agar dapat menampilkan performa yang optimal.

3. Bagi Klub

Pihak klub diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih optimal dalam pembinaan atlet, terutama dalam aspek mental dan psikologis. Klub perlu menciptakan lingkungan latihan yang nyaman, aman, dan suportif serta mempertimbangkan penyusunan program pembinaan yang terintegrasi antara aspek fisik, teknik, dan mental.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah informan yang lebih banyak, menggunakan metode yang lebih beragam, serta menambahkan instrumen pengukuran yang lebih mendalam agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif dan akurat.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Annisa, Dona Fitri & Ifdil Ifdil. *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. Yogyakarta: 2017).
- Aryani, Fariadi. *Stres Belajar*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika, 2016.
- Bantara, Bagus. *Menggenggam Kebahagiaan Sejati di Genggaman Anda: Cara Sukses Menaklukkan Kecemasan*. Yogyakarta: Kita Terbit, 2023.
- Bungin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana, 2017.
- Dermawan, Muhammad Azis. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Anak Hebat Indonesia, 2024.
- Fitri, Windy Freska. *Animal-assisted Therapy Gangguan Kecemasan Anak*. Bantul: Perumahan GMA Cepokosari, 2023.
- Gunarsa, Singgih D. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia, 2017.
- Harsono. *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2015.
- Husdarta. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Koswanto, Alvin. *Pendampingan Narapidana Menuju Bebas Masa Tahanan*. Yogyakarta: Deepublish Digital, 2024.
- Lutan, Rusli. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Depdiknas, 2000.
- Mahfud. *Pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah, Motivasi Kerja, dan Disiplin Kerja terhadap Kinerja Guru SMA Negeri Sekota Bima*. 2021.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018.
- Nazir, Moh. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2017.
- Nella Ramadhani, dkk. *Psikologi untuk Indonesia Tangguh dan Bahagia*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2018.
- Netty Prastika, dkk. *Sembuh dari Depresi*. Pondok Maritim: CV. Brilian Angkasa Jaya, 2021.

- Nining Aslihah. *Peran Orang Tua dan Guru Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa*. Lombok Tengah: Pusat Pengembangan dan Penelitian Indonesia, 2021.
- Noor, Juliansyah. *Metode Penelitian*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013.
- Rumawatine, Ztella. *Buku Ajar Konsep PJOK*. Jawa Barat: CV. Mega Press Nusantara, 2024.
- Saroso, Sumiani. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: IKAPI, 2021.
- Soekanto, Soerjono. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Cet. ke-45. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2017.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Sujarweni. *Metode Penelitian Bisnis dan Ekonomi*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru, 2019.
- Tim Musyawarah. *Bahan Dasar untuk Pelayanan Konseling pada Satuan Pendidikan Menengah Jilid I*. Jakarta: Grasindo, 2016.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Keempat. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Widiarta, Made Bayu Okay, dkk. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia, 2023.
- Yuliandra Pratama, Edo & Rismar Julia Utami. *Psikologi Olahraga: Pendekatan Holistik bagi Atlet*. Jawa Tengah: Pradina Pustaka, 2024.

Jurnal / Artikel Ilmiah / Online

- Annisa, Dona Fitri & Ifdil Ifdil, *Konsep kecemasan (anxiety) pada lanjut usia (lansia)*, *Jurnal Konselor* Vol. 5 No. 2 (2017).
<https://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/6480>
- Dalam Prilaku Pemecahan Masalah Matematis Siswa.” *Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif*, Vol.6, No.4, Juli 2023.
<https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/jpmi/article/view/17962>
- Fadilah, Rizki Nur, & Anung Primbodo. “Stress dan Kecemasan Dalam Olahraga Kompetensi.” *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, Vol.4, No.1, 2024.
<https://ejournal.penerbitjurnal.com/index.php/humaniora/article/view/660>

- Fixie Nurcahyadi, Muhammad, & Dewi Trihandayani. "Eksplorasi Ketangguhan Mental dan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Arung Jeram di Jakarta." *Jurnal Psikologi*, Vol.12, No.2, 2024. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/Jurnal-OnlinePsikogenesis/article/view/46>
- Hamid, Muflih Wahid, Peran Motivasional Self-Talk Pada Mahasiswa-Athlet Yang Mengalami Kecemasan Pra-Pertandingan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol, 15, No, 1, 2024. <https://jurnalfpk.uinsa.ac.id/index.php/JPP/article/view/1210>
- Helmida, Najwa Auliya dan Rivan Saghita Pratama, Peran Bimbingan dan Konseling Pada Atlet yang Mengalami Kecemasan Menjelang Pertandingan, *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, ISSN 2579-9916. <https://publikasi.stkipgribkl.ac.id/index.php/KGU/article/download/1188/771/3691>
- Hindiari, Yuandika dan Himawan Wismanadi, Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim, *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 10. No. 01, 2022. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan_olahraga/article/view/44094
- Ilham, Zaikal. "Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet." Vol.1, No.2, November 2021. <https://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2177/1326>
- Kamila, Aisyatin. "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan." *Happiness*, Vol.4, No.1, Juli 2020. <https://jurnal.fuda.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/363>
- Kemala Aisyah dan Elly Diana Mamesah, Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Atletik DKI Jakarta yang Pernah Mengalami Cedera Akut dan Cedera Kronis, *Motion*, Vol. 11, No.1, 2020. <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/1860>
- Lubis, Warni, dkk. "Strategi Pemasaran Rumah Makan Dalam Meningkatkan Konsumen (Studi Rumah Makan Porang Goti)." *Jurnal Profjes*, Vol.01, No.01, Juni 2022. <https://jurnal.uinsyahada.ac.id/index.php/Profetik/article/view/7123>
- Mahfud. "Pengaruh Kepemimpinan Kepala Sekolah, Motivasi, Kerja, dan Disiplin kerja Terhadap Kinerja Guru SMA Negeri Sekota Bima." *JMPIS*, Vol.2, No.1, 2021. <https://dinastirev.org/JMPIS/article/view/359>
- Permana, Dwindi Abi, dkk, Kecemasan dan Percaya Diri Atlet Atletik Menjelang Pertandingan, *Jurnal Psikologi Perseptual*, Vol. 7 No. Juli 2022.

https://www.researchgate.net/publication/361683765_Kecemasan_dan_Percaya_Diri_Atlet_Atletik_Menjelang_Pertandingan

Qory Jumratul, dkk. “Dampak Kecemasan Anxiety dalam Olahraga Terhadap Atlet.” *Josita*, Vol.1, No.1, 2022. <https://pdfs.semanticscholar.org/b4ec/a196c046fe4c31a8c40777d3132de80c4fd1.pdf>

Rajendra Dandi Firjatullah Suprono dan Gigih Siantoro, Tingkat Kecemasan Atlet Ku 15 Tahun Sekolah Bola Basket Semen Indonesia Gresik Pada Saat Menjelang Pertandingan, *Jurnal Prestasi Olahraga*, Vol.5, No. 5, 2022. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasiolahraga/article/view/46753>

Rizki Kurniawan, dkk. “Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo Pengcab Langsa Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Aceh (Pora).” *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, Vol.11, No.2, Oktober 2023. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/1510/803>

Ruli, Redo Martila, & Rafiq Zulkarnain. “Efektivitas Self-Determination Theory

Saputra, M. Alfin Tri, dkk, Strategi Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Menjelang Pertandingan Sepakbola, *Jolmauniversitas PGRI Palembang*, Vol. II No II Tahun 2022. <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/Jolma/article/view/7893>

Saputra, Yohanes Anugraha Dwi, dkk, Analisis Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Pertandingan pada Atlet Arung Jeram di Kota Pontianak, *Jurnal Ilmu Olahraga*, Vol 6 No 3 Tahun 2025 <https://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/article/view/910>

Sudibyo Aji Narendra Buwana, dkk. “Sumber Stres dan Coping Stress Pekerja Dalam Masa Pandemi.” *Jurnal Psikologi*, Vol.9, No.1, Maret 2022. https://www.researchgate.net/publication/361067409_Sumber_Stres_dan_Coping_Stress_Pekerja_dalam_Masa_Pandemi_Covid-19

Lampiran 1

PEDOMAN OBSERVASI

Aspek yang Diamati:

1. Kondisi dan Suasana Tempat Latihan
2. Bentuk Kecemasan Psikologis Atlet
3. Gejala Fisik Kecemasan Atlet
4. Perilaku Atlet Saat Latihan dan Kompetisi
5. Gaya dan Cara Arahan Coach kepada Atlet
6. Waktu Pemberian Arahan Coach
7. Pendekatan Pelatihan yang Berkaitan dengan Pengelolaan Kecemasan
8. Peran Pemilik/Pengelola Klub dalam Mendukung Kondisi Psikologis Atlet

Lampiran 2

PEDOMAN WAWANCARA

A. Pedoman Wawancara Atlet (Tingkat SMA)

1. Dapatkah Saudara memperkenalkan diri secara singkat, meliputi nama dan usia?
2. Apa yang melatarbelakangi Saudara bergabung dengan Southstar Swimming Club Padangsidempuan?
3. Bagaimana frekuensi dan intensitas latihan renang yang Saudara ikuti dalam satu minggu?
4. Bentuk kecemasan apa yang anda rasakan sebelum mengadakan perlombaan?
5. Apakah Saudara pernah mengalami ketegangan fisik maupun mental sebelum atau saat bertanding? Jelaskan pengalaman tersebut.
6. Menurut pengalaman Saudara, apakah rasa gugup atau cemas tersebut memengaruhi teknik berenang atau hasil perlombaan?
7. Situasi apa di arena perlombaan yang paling membuat Saudara merasa tertekan atau tidak nyaman?
8. Bagaimana sikap dan pendekatan coach ketika Saudara menunjukkan tanda-tanda kurang percaya diri?
9. Pada momen apa dukungan atau arahan coach dirasakan paling membantu dalam mengurangi kecemasan?
10. Apakah program latihan yang Saudara ikuti berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri dalam bertanding? Jelaskan alasannya.
11. Menurut Saudara, faktor apa yang paling membantu atlet agar dapat tetap tenang dan fokus saat kompetisi berlangsung?

B. Pedoman Wawancara Coach

1. Mohon Bapak memperkenalkan diri serta menjelaskan peran Bapak dalam kegiatan kepelatihan di klub ini.
2. Apa latar belakang pengalaman Bapak hingga menjadi pelatih di Southstar Swimming Club Padangsidempuan?

3. Sejak kapan Bapak aktif menangani atlet secara rutin, baik dalam sesi latihan maupun kompetisi?
4. Berdasarkan pengamatan Bapak, reaksi psikologis apa yang paling sering muncul pada atlet menjelang perlombaan?
5. Indikator apa yang biasanya Bapak gunakan untuk mengenali atlet yang sedang mengalami kecemasan?
6. Langkah-langkah konkret apa yang Bapak lakukan untuk membantu atlet menenangkan diri sebelum bertanding?
7. Bagaimana cara Bapak menyampaikan instruksi atau arahan agar dapat diterima dengan baik oleh atlet yang sedang tertekan?
8. Menurut Bapak, kapan waktu yang paling efektif untuk memberikan motivasi kepada atlet?
9. Apakah Bapak menerapkan pendekatan mental atau psikologis dalam program latihan? Jika ya, mohon dijelaskan bentuk penerapannya?
10. Bagaimana sikap Bapak ketika atlet menunjukkan performa yang menurun atau mengalami kegagalan dalam kompetisi?
11. Kendala apa yang paling sering Bapak hadapi dalam membantu atlet mengendalikan rasa cemas?

C. Pedoman Wawancara Pemilik/Pengelola Klub

1. Mohon Bapak memperkenalkan diri dan menjelaskan posisi serta tanggung jawab Bapak dalam pengelolaan klub.
2. Apa latar belakang pendirian Southstar Swimming Club Padangsidempuan?
3. Menurut pandangan Bapak, seberapa besar pengaruh kondisi mental atlet terhadap pencapaian prestasi renang?
4. Upaya apa yang dilakukan klub untuk menjaga keseimbangan mental dan emosional atlet?
5. Bagaimana Bapak menilai kontribusi pelatih dalam membentuk ketahanan mental atlet?
6. Apakah klub memiliki kebijakan atau program tertentu yang mendukung kesiapan psikologis atlet?

7. Strategi apa yang diterapkan klub untuk menciptakan suasana latihan yang kondusif, aman, dan suportif?
8. Sejauh mana keterlibatan Bapak dalam pengambilan keputusan terkait pembinaan atlet menjelang kompetisi?
9. Bagaimana bentuk perhatian atau dukungan klub terhadap atlet yang mengalami tekanan akibat kekalahan atau hasil yang tidak sesuai target?
10. Apa harapan Bapak terhadap pengembangan peran coach dalam pembinaan mental atlet di masa mendatang?

DOKUMENTASI







KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kota Padangsidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022 Website: uinsyahada. ac. id

Nomor : 28/Un.28/F/TL.01/04/2026
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : *Mohon Bantuan Informasi*
Skripsi Mahasiswa

9 April 2026

YTH. Manager Southstar Swimming Club Padangsidempuan

Di
tempat

Dengan Hormat, Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan menerangkan bahwa :

Nama : Aprizal Fauzi Siregar
NIM. : 1930200056
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
Alamat : Perumnas Pijorkoling Padangsidempuan

adalah benar Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan judul "**Peranan Coach Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet di Southstar Swimmng Club Padangsidempuan**".

Sehubungan dengan itu, kami bermohon kepada Manager Southstar Swimming Club Padangsidempuan untuk dapat memberikan izin pengambilan data dan informasi sesuai dengan maksud judul tersebut.

Demikian disampaikan atas perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih.



Dekan
Dr. Magdalena, M.Ag.
NIP. 197403192000032001



SOUTH STAR SWIMMING CLUB PADANGSIDIMPUAN

Jl. Sutan Soripada Mulia No.44, Kec. Padangsidempuan Utara,
Kota Padangsidempuan, Sumatera Utara
Telp. 0813 7020 5022 E-mail: Southssc07@gmail.com

Nomor : 064/SSS-PSP/IV/2026
Sifat : Penting
Lampiran : -
Hal : Surat Balasan Penelitian

Dengan hormat,

Menindak lanjuti surat permohonan izin observasi Nomor : 288/Un.28/F/TL.01./04/2026 yang telah Saudara/i ajukan, kami dari pihak South Star Swimming Club menyampaikan bahwa pada prinsipnya **menyetujui** pelaksanaan kegiatan penelitian tersebut.

Adapun kegiatan observasi dapat dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : Senin, 9 April 2026 s/d selesai
Waktu : 14.30 WIB s/d Selesai
Tempat : Kolam Renang Siarang-Karang Padangsidempuan

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Mematuhi seluruh peraturan dan tata tertib yang berlaku di South Star Swimming Club.
2. Berkoordinasi dengan pihak South Star Swimming Club sebelum dan selama kegiatan berlangsung.
3. Menjaga etika, sopan santun, serta nama baik South Star Swimming Club.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan. Kami berharap kegiatan penelitian ini dapat berjalan dengan lancar dan memberikan manfaat bagi Saudara/i.

Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Padangsidempuan, 16-April 2026


(Rahmad Hudi Asrory S.Pd.)