

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN EFIKASI DIRI DENGAN
HASIL RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET RENANG
PERSATUAN RENANG JAKA UTAMA
BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

**Oleh
M FAIZAL ALI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN EFIKASI DIRI DENGAN HASIL RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET RENANG PERSATUAN RENANG JAKA UTAMA BANDAR LAMPUNG

Oleh

M Faizal Ali

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan efikasi diri dengan hasil renang gaya bebas pada atlet renang persatuan renang Jaka Utama Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Populasi penelitian berjumlah 26 atlet terdiri dari 15 atlet putri dan 11 atlet putra dengan teknik *total sampling*, serta menggunakan teknik analisis data korelasi *product moment*. Hasil penelitian pada atlet putri antara kecemasan dengan hasil renang menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,769 > (0,514) r_{tabel}$. Kemudian hubungan efikasi diri dengan hasil renang menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,048 < (0,514) r_{tabel}$ dan hubungan antara kecemasan dan efikasi diri dengan hasil renang menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,771 > (0,514) r_{tabel}$. Sedangkan hasil penelitian pada atlet putra antara kecemasan dengan hasil renang menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,769 > (0,514) r_{tabel}$, kemudian hubungan efikasi diri dengan hasil renang menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,048 < (0,514) r_{tabel}$ dan hubungan antara kecemasan dan efikasi diri dengan hasil renang menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,771 > (0,514) r_{tabel}$. Kesimpulan penelitian pada atlet putri dan putra adalah terdapat hubungan negatif antara kecemasan dengan hasil renang. Artinya, jika kecemasan atlet meningkat maka hasil renang gaya bebas akan rendah. Kemudian tidak ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan hasil renang, artinya dengan efikasi diri yang tinggi saja belum tentu akan menghasilkan renang yang baik. Serta terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan efikasi diri dengan hasil renang, artinya untuk mendapatkan prestasi renang yang baik atlet harus memiliki efikasi diri yang terkendali atau tidak berlebihan disertai dengan kecemasan yang moderat.

Kata kunci: efikasi diri, hasil renang, kecemasan

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN EFIKASI DIRI DENGAN
HASIL RENANG GAYA BEBAS PADA ATLET RENANG
PERSATUAN RENANG JAKA UTAMA
BANDAR LAMPUNG**

Oleh

M FAIZAL ALI

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN
EFIKASI DIRI DENGAN HASIL RENANG GAYA
BEBAS PADA ATLET RENANG PERSATUAN
RENANG JAKA UTAMA BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **M Faizal Afi**

No. Pokok Mahasiswa : 1213051040

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.
NIP. 19581210 198712 1 001

Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.
NIP. 19580127 198503 1 003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswanti Rifi, M.Si.
NIP. 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Ade Jubaedi, M.Pd.**



Sekretaris : **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**



Penguji
Bukan Pembimbing : **Dr. Suranto, M.Kes.**



Dean Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Eusef, M.Hum.
NIP. 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **22 Juni 2016**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : M Faizal Ali

NPM : 1213051040

Tempat tanggal lahir : Tanjung Karang, 05 Desember 1994

Alamat : jalan. Murai B.10 No.8 Sukarame Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Hubungan Antara Kecemasan dan Efikasi Diri Dengan Hasil Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Persatuan Renang Jaka Utama Bandar Lampung**" adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 14 Februari 2016. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 18 Juni 2016




M Faizal Ali

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Tanjung Karang Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung pada hari senin tanggal 5 Desember 1994 dari pasangan bapak Endang Sugandi dan ibu Sri Rezeki. Penulis adalah anak pertama dari tiga bersaudara. Penulis menyelesaikan studi tingkat Taman Kanak-Kanak Al-Azhar Bandar Lampung pada tahun

2000, kemudian menempuh pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Sukarame Bandar Lampung pada tahun 2006, dilanjutkan ke tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) 1 Bandar Lampung pada tahun 2009, kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Atas (SMA) NEGERI 12 Bandar Lampung pada tahun 2012. Pada tahun 2012 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Penjaskes Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, melalui jalur Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru (SNMPTN).

Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan Tenis Meja mulai dari tingkat Nasional maupun Provinsi.

Pada tahun 2015 penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di SD Negeri 1 Laay Kecamatan Karya Penggawa Kabupaten Pesisir Barat.

MOTTO

**“ Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum
Sehingga mereka mengubah keadaan mereka sendiri”
(QS. Arra'du:11)**

**“Percayalah Usaha dan Doa, tidak
akan membohongi hasilnya”
(M Fiazal ali)**

PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta kasih dan ridho allah, kupersembahkan skripsi ini kepada :

**Kedua orang tuaku tercinta terkasih dan tersayang
Endang Sugandi dan Sri Rezeki yang senantiasa
mendoakan, membimbing dan bersabar menantikan kelulusanku.**

Adik-Adiku ku tersayang

Muhammad Aridan dan Cahaya Agistaserta Sahabat-sahabat

dan temanteman terbaikku

yang selalu memberikan semangat kepadaku.

Serta almamater Tercinta yang ku banggakan

khususnya mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2012 yang tak terlupakan

SANWACANA

Assalamualaikum. Wr. Wb

Alhamdulillah puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi dengan judul “**Hubungan Antara Kecemasan Dan Efikasi Diri Dengan Hasil Renang Gaya Bebas Pada Atlet Renang Persatuan Renang Jaka Utama Bandar Lampung**” adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam Kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dengan segala kerendahan dan ketulusan hati serta rasa syukur ku pada-MU ya Allah Puji syukur penulis ucapkan atas semua anugerah yang telah diberikan.
2. Kedua orang tuaku, yang telah memberikan motivasi dalam keadaan apapun dengan penuh rasa sabar, kasih sayangnya hingga saat ini.
3. Bapak Dr. Hi. Muhammad Fuad, M.Hum sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si sebagai Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

5. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd sebagai dosen Pembimbing Pertama atas motivasinya yang tinggi, seorang konseptor yang baik dan sosok bapak yang sabar dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes sebagai dosen Pembimbing Kedua atas kesediaannya untuk memberikan bimbingan dalam penulisan, saran dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Drs. Suranto, M.Kes sebagai dosen Pembahas atas kesediaannya untuk memberikan bimbingan dan pembahasan, kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini .
8. Ketua Persatuan Renang Jaka Utama Bandar Lampung yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Sahabat-sahabat saya Saldi somay, Okti, Gandi Gelocx, Jananda Forest, M Zaqi, I Putu Edy, Falensia Emak, Ulfa, Gia Gitix, Dian Codo, Ahmat Thobrani, Dani, Ferdy, Ragil Yoso, Widiyatno dan teman-teman angkatan 2012 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Akhir Kata, Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, amin..

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Bandar Lampung, 22 Mei 2016
Penyusun

M Faizal Ali
NPM. 1213051040

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian	6
II. TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Renang.....	7
1. Pengertian	7
2. Jenis Jenis Renang	8
3. Renang Gaya Bebas	9
4. Perlombaan dalam Renang.....	10
5. Aspek Aspek Renang	10
B. Kecemasan.....	14
1. Pengertian.....	14
2. Definisi Kecemasan.....	15
3. Ciri Ciri Kecemasan.....	16
4. Macam Macam Kecemasan	17
5. Tingkat Kecemasan	19
C. Efikasi Diri	21
1. Pengertian.....	21
2. Definisi Efikasi Diri	23

3. Aspek Aspek Efikasi Diri	24
4. Ciri Efikasi Diri.....	25
D. Penelitian Relevan.....	26
E. Kerangka Berfikir	27
F. Hipotesis	29
III. METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Metode Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel	31
C. Variabel Penelitian	32
D. Desain Penelitian.....	32
E. Definisi Operasional Variabel	33
F. Instrumen Penelitian	34
G. Teknik Pengumpulan Data	36
H. Teknik Analisis Data.....	37
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil	39
1. Deskripsi Data.....	39
2. Hasil Analisis Data.....	43
3. Uji Hipotesis	44
B. Pembahasan	46
1. Deskripsi Data.....	46
2. Hasil Analisis Data.....	48
3. Uji Hipotesis	48
V. KESIMPULAN.....	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Kisi Kisi Efikasi Diri.....	34
1.2 Kisi Kisi Kecemasan.....	35
2.1 Hasil Korelasi Data Atlet Putri	43
2.2 Hasil Korelasi Data Atlet Putra.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Model Teoritis Desain Penelitian.....	33
2.1 Data Jenis Kelamin	39
2.2 Data usia.....	39
2.3 Data Kecemasan Atlet Putri.....	40
2.4 Data Kecemasan Atlet Putra	40
2.5 Data Efikasi Diri Atlet Putri.....	41
2.6 Data Efikasi Diri Atlet Putra	41
2.5 Data Renang Gaya Bebas Putri	42
2.8 Data Renang Gaya Bebas Putra	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	56
2. Surat Keterangan Penelitian.....	57
3. Instrumen Kecemasan	58
4. Instrumen Efikasi Diri.....	62
5. Hasil Data Atlet Putri.....	65
6. Hasil Data Atlet Putra	66
7. Hasil Pengolahan Data Korelasi Pada Atlet Putri.....	67
8. Hasil Pengolahan Data Korelasi Pada Atlet Putra	68
9. Foto Foto Penelitian	69

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang baik untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, karena disamping melibatkan otot besar terutama otot lengan dan tungkai juga melibatkan jantung dan paru-paru. Renang juga merupakan olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat, sekaligus jenis olahraga yang menjadi sarana hiburan, rekreasi dan juga perlombaan. Gaya dalam renang yang dikenal adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Di dalam olahraga renang ada beberapa aspek yang diperlukan agar mendapatkan hasil renang yang baik yaitu aspek fisik, teknik dan mental.

Aspek fisik merupakan aspek yang paling mendasar bagi pengembangan aspek aspek lainnya dan memberikan peranan yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi olahraga. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1988:204) bahwa komponen fisik yang dibutuhkan dalam olahraga renang adalah kelentukan punggung, power lengan, kekuatan otot tungkai, daya tahan otot tungkai dan kelentukan otot tungkai.

Kemudian aspek teknik sangat penting dalam meningkatkan prestasi seseorang. Dalam renang gaya bebas beberapa teknik yang harus dipelajari terutama dalam gerakan antara lain entry, push-pull, dan recovery. Selain itu gerakan yang tidak kalah penting nyadalam renang gaya bebas adalah meluncur , gerakan lengan , gerakan kaki, gerakan tungkai dan cara pengambilan nafas ketika berada di dalam air.

Demikian pula aspek yang tidak kalah pentingnya dalam perlombaan renang yakni aspek mental, terutama dalam menyelesaikan keseluruhan lomba. Aspek mental meliputi rasa percaya diri, rasa takut dan kecemasan. Biasanya ketika sebelum bertanding atlet merasa khawatir, takut atau kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Hal-hal seperti ini yang akan memicu timbulnya rasa cemas yang dapat mempengaruhi hasil seorang atlet dalam suatu perlombaan renang. Menurut Cratty (1973:22) kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan atau beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.

Kecemasan merupakan hal yang normal terjadi pada setiap individu, reaksi umum terhadap stres kadang dengan disertai kemunculan kecemasan. Namun kecemasan itu dikatakan menyimpang bila individu tidak dapat meredakan (merekpresikan) rasa cemas tersebut dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa adanya kesulitan yang berarti. Kecemasan dapat muncul pada situasi tertentu seperti berbicara didepan umum, tekanan pekerjaan yang tinggi, menghadapi ujian, dan salah satunya adalah saat berlangsungnya proses pembelajaran renang. Situasi-situasi tersebut dapat

memicu munculnya kecemasan bahkan rasa takut. Namun, gangguan kecemasan muncul bila rasa cemas tersebut terus berlangsung lama, terjadi perubahan perilaku, atau terjadinya perubahan metabolisme tubuh. Perasaan perasaan seperti ini yang dapat mempengaruhi jatuhnya mental menurunnya tingkat konsentrasi dan rasa percaya diri sehingga kurang maksimalnya kemampuan anak.

Disamping rasa cemas (anxiety) yang melanda atlet sebelum perlombaan, tentu saja rasa percaya diri termasuk efikasi diri seringkali mempengaruhi sikap mental atau keadaan kejiwaan atlet sebelum, selama, ataupun setelah pertandingan dan juga sangat mempengaruhi performa atlet itu sendiri. Efikasi diri merupakan sebuah istilah yang diciptakan oleh Albert Bandura berkaitan dengan teori belajar social. Efikasi diri atau *Self Efficacy* berhubungan dengan kepercayaan diri seseorang untuk mencapai apa yang diinginkannya. Oleh karena itu, efikasi diri berhubungan erat dengan motivasi. Individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi dapat memotivasi dirinya sendiri untuk dapat konsisten menjalani usaha untuk mencapai hasil yang diinginkan.

Menurut Bandura (1997:44) efikasi diri adalah keyakinan seseorang bahwa ia dapat menguasai situasi dan mendapatkan hasil yang positif. Secara keseluruhan, efikasi diri berarti yakin terhadap kompetensi diri. Kepercayaan terhadap kompetensi diri ini berkaitan dengan sifat-sifat yang mengantarkan seseorang untuk mencapai keberhasilan, antara lain integritas, kerendahan hati, kesetiaan, kontrol diri, keberanian, keadilan, kesabaran, kerajinan, dan kreativitas. Efikasi diri berhubungan dengan pencapaian. Dengan mempunyai

efikasi diri yang tinggi, seseorang diharapkan dapat mencapai target yang diinginkan. Untuk mencapai suatu target yang diinginkan, seseorang harus menimbang setiap perubahan yang akan dilakukan, seperti baik dan benar, maupun tepat atau salahnya. Dari efikasi diri yang tinggi ketika melakukan renang gaya bebas, diharapkan mencapai atau mendapatkan hasil renang yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih luas tentang Hubungan Efikasi Diri dan kecemasan dengan hasil renang gaya bebas klub renang jaka utama Bandar Lampung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah penulis kemukakan, maka permasalahan yang timbul dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Bukan hanya aspek teknik dan fisik saja yang di perlukan dalam olahraga renang namun aspek psikis atau mental juga sangat menentukan tingkat keberhasilan seorang atlet untuk mencapai hasil yang baik dalam mengikuti suatu perlombaan terutama pada perlombaan atau event kejuaraan yang sangat menentukan sekali bagi dirinya maupun daerahnya.Kejuaraan kejuaraan tersebut antara lain PON, KEJURNAS, POPNAS, POMNAS dan masih banyak lagi.
2. Banyak perasaan cemas yang timbul sebelum atlet terjun dalam suatu kejuaraan, seperti rasa takut akan gagal, tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki, cemas akan kemampuan lawan maupun bayang-bayang bila

tidak dapat mencapai target, misalnya bonus di PON, hadiah yang dijanjikan bila meraih medali.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas , maka yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan hasil renang gaya bebas 50 meter.
2. Apakah ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan hasil renang gaya bebas 50 meter.
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan efikasi diri dengan hasil renang gaya bebas 50 meter.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka penelitian ini bertujuan:

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan hasil renang gaya bebas.
2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan hasil renang gaya bebas.
3. Untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan efikasi diri dengan hasil renang gaya bebas.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil ini penelitian ini diharapkan, antara lain :

1. Bagi Guru Olahraga atau Pelatih

Hasil penelitian ini sebagai bahan rujuk untuk mengkaji kemampuan siswa atau atlet untuk meningkatkan motivasi dalam berlatih atau belajar renang.

2. Bagi Klub Renang

Sebagai salah satu metode untuk mengetahui seberapa besar hubungan efikasi diri dan tingkat kecemasan dengan hasil renang gaya bebas.

3. Bagi Program Studi

Sebagai informasi dan pengembangan ilmu bagi pihak yang ingin melaksanakan penelitian.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Renang

1. Pengertian Renang

Olahraga renang merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang semua umur. Renang adalah salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat dan merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat diajarkan pada anak-anak dan dewasa, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang. Kemudian pengertian renang yang dituangkan dalam Modul Teori Renang I, Badruzaman (2007: 13) mengemukakan bahwa: “Pengertian renang secara umum adalah the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift.”. Yang artinya adalah pengertian renang secara umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air. Gaya renang adalah cara melakukan gerakan lengan dan tungkai berikut koordinasi dari ke dua gerakan tersebut yang memungkinkan orang berenang maju di dalam air. Meskipun demikian, orang juga dapat berenang hanya dengan menggerakkan kedua belah kaki sementara lengan tetap diam, atau hanya dengan kedua belah lengan sementara kaki tetap diam.

2. Jenis Jenis Gaya Renang

a. Gaya Bebas

Pengertian gaya renang bebas adalah saat berenang posisi dada dipermukaan air. Gaya renang bebas biasa disebut dengan gaya rimau. Gaya ini merupakan gaya seperti binatang yang sedang berenang seperti bunglon, buaya, anjing, dan lainnya. Cara melakukan gaya renang bebas adalah kedua tangan bergantian jauh ke depan kemudian kedua kaki saling menggantung atau seperti gerakan gunting secara bergantian. Posisi kepala saat berenang berada di permukaan air. Ambil pernafasan saat tangan digerakan ke atas air. Kepala bisa digelengkan ke kanan atau ke kiri. Gaya bebas sangat mudah dipraktikkan. Gaya ini juga merupakan gaya renang yang paling cepat.

b. Gaya Dada

Gaya katak atau gaya dada adalah gaya renang yang posisi kepala di atas permukaan air dalam waktu yang lama, posisi dada berada dipermukaan air, dan gerakan tangan dan kaki seperti seekor katak yang sedang berenang. Ketika tangan digerakan seperti katak, kedua kaki dalam keadaan lurus. Sebaliknya saat kedua kaki mengayuh atau seperti katak berenang, kedua tangan lurus ke depan. Gaya ini juga sangat mudah untuk dilakukan bagi pemula.

c. Gaya Punggung

Gaya renang punggung adalah gaya berenang dengan punggung di atas permukaan air dengan posisi tubuh terlentang, kedua tangan dan kaki

digerakkan seperti gaya bebas. Gaya ini menurut saya sulit dilakukan oleh pemula. Pengambilan napas dari gaya punggung bisa dilakukan secara bebas karena posisi kepala berada dipermukaan air.

d. Gaya Kupu-kupu

Gaya kupu-kupu adalah gaya renang yang merupakan pengembangan dari gaya dada, kedua tangan di ayunkan ke depan saat tubuh berada atau keluar dari air. Orang biasa menyebut gaya kupu-kupu dengan gaya lumba-lumba. Gaya ini merupakan gaya yang paling sulit untuk dilakukan bagi pemula.

3. Renang Gaya Bebas

Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air. Dalam melakukan renang gaya bebas, untuk menimbulkan dorongan dan memperkecil tahanan diperlukan teknik renang yang baik, daya dorong yang dimiliki perenang merupakan hasil kayuhan

lengan dan cambukan kaki, sedangkan untuk memperkecil tahanan air, posisi tubuh perenang harus sejajar dengan permukaan air.

Ada beberapa hal yang harus dilakukan sebelum belajar renang gaya bebas, antara lain adalah: (1) pengenalan terhadap air, (2) cara membuang nafas di air, (3) melakukan permainan di air, (4) teknik dasar mengapung, (5) teknik dasar meluncur.

4. Perlombaan Dalam Renang

Perlombaan renang terdiri dari nomor-nomor perlombaan menurut jarak tempuh, jenis kelamin, dan empat gaya renang yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya kupu kupu dan gaya punggung. Nomor nomor renang putra dan putri yang diperlombakan dalam berbagai event kejuaraan seperti Olimpiade, PON, Maupun Kejuaraan kejuaraan nasional yang berpedoman pada FINA (*Federal Internationale De Natation*) adalah

- a) Gaya Bebas : 50m, 100m, 200m, 400m, 800m (Putri), 1500m (Putra).
- b) Gaya dada : 50m, 100m dan 200m
- c) Gaya kupu-kupu : 50m, 100m dan 200m
- d) Gaya Punggung : 50m, 100m dan 200m
- e) Gaya Ganti Perorangan : 200m dan 400m
- f) Gaya Ganti Estafet : 4 x 100m

5. Aspek Aspek Yang Mendukung Keberhasilan Renang, khususnya Renang

Gaya Bebas, antara lain:

- a. Aspek Fisik

Aspek kondisi fisik merupakan aspek yang paling mendasar bagi pengembangan aspek-aspek lainnya dan memberikan peranan yang sangat penting dalam pencapaian suatu prestasi olahraga. Hal ini dijelaskan oleh Harsono (1988:153) bahwa, “Sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet.”

Peningkatan yang diperoleh dari latihan fisik dapat dilihat antara lain berupa peningkatan kemampuan gerak, tidak cepat merasa lelah, peningkatan keterampilan (skill) dan sebagainya, Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditunda-tunda atau ditawar-tawar lagi.”

Beberapa penjelasan di atas menegaskan bahwa latihan kondisi fisik merupakan bagian yang paling mendasar dalam usaha meningkatkan prestasi atlet. Oleh karena itu dalam proses pelatihan cabang olahraga perlu adanya penekanan pada aspek fisik dengan tidak mengenyampingkan kondisi-kondisi lainnya seperti teknik, taktik dan mental. Mengenai komponen-komponen kondisi fisik oleh unsur pokok kondisi fisik itu adalah: 1) daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah, 2) kelentukan persendian, 3) kekuatan, 4) daya tahan otot, 5) kecepatan 6) agilitas, dan 7) power.”

Beberapa pendapat tersebut di atas terlihat adanya kesamaan mengenai komponen-komponen kondisi fisik. Dengan demikian dapat disimpulkan

bahwa komponen-komponen fisik itu terdiri dari kekuatan, kecepatan, kelentukan, daya tahan dan gabungan dari beberapa komponen tersebut. Dalam proses pelatihan kondisi fisik perlu memperhatikan tuntutan fisik dari cabang olahraganya. Oleh karena cabang olahraga yang menjadi objek penelitian ini adalah olahraga renang, maka komponen kondisi fisik yang dilatih pun sesuai dengan tuntutan cabang olahraga renang itu sendiri, yaitu daya tahan, stamina dan power. Harsono (1988:204) menjelaskan, “Komponen fisik beberapa anggota tubuh yang diperlukan dalam cabang olahraga renang adalah kelentukan punggung, power lengan, kekuatan otot tungkai, daya tahan otot tungkai, dan kelentukan otot tungkai.”

b. Aspek Teknik

Kemampuan dalam teknik dasar suatu cabang olahraga menggambarkan tingkat keterampilan dalam cabang olahraga tersebut. Indikator yang dapat diamati adalah penguasaan teknik dasar cabang olahraganya. Seseorang dinyatakan terampil dalam suatu cabang olahraga, apabila ia dapat menguasai teknik-teknik dasar cabang olahraga tersebut dengan sempurna. Hal ini berarti aspek teknik meliputi keterampilan seseorang dalam suatu cabang olahraga.

Keterampilan diterjemahkan dari istilah skill yang dalam dunia olahraga ditandai dengan adanya aktivitas fisik yang bukan saja melibatkan otot-otot besar, melainkan juga melibatkan otot-otot halus dalam melakukan gerakan. Aktivitas keterampilan dalam olahraga berbeda-beda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga lain.

Beberapa pendapat tentang keterampilan dikemukakan oleh para ahli, diantaranya, Harsono (1988:231) mendefinisikan keterampilan sebagai, “Suatu kemampuan yang dipelajari untuk meningkatkan hasil sebelumnya dengan usaha maksimal”. Tipe keterampilan olahraga dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu: 1) keterampilan eksternal (external paced skill), keterampilan ini melibatkan respon-respon lingkungan yang berubah-ubah sehingga sulit diprediksi, dan 2) keterampilan internal (internally paced skill), keterampilan yang tidak terpengaruh oleh kondisi lingkungan dengan sasaran yang tetap.

Dalam proses pelatihan teknik perlu memperhatikan tuntutan teknis dari cabang olahraganya. Oleh karena cabang olahraga yang menjadi objek penelitian ini adalah olahraga renang, maka aspek-aspek teknis yang dilatih pun sesuai dengan tuntutan cabang olahraga renang itu sendiri, seperti teknik entry, pull, push, dan recovery.

c. Aspek Mental

Aspek mental sering kurang mendapat perhatian dalam pelatihan, karena dianggap kurang berpengaruh dalam penampilan atlet. Padahal beberapa literatur menyatakan bahwa para ahli makin menyadari bahwa faktor non-fisik akan besar pengaruhnya terhadap prestasi atlet untuk dapat memenangkan pertandingan.

Pada umumnya kondisi psikologis atlet sebelum pertandingan cenderung labil, karena mereka dihadapkan pada “harapan untuk sukses” dan “ketakutan akan gagal”. Harapan dan ketakutan tersebut secara langsung akan mempengaruhi penampilan atlet. Harsono

(1988:242) menjelaskan, “Apabila emosi atlet tergugah dengan hebat akan terjadi sesuatu gangguan terhadap fungsi-fungsi intelektualnya, yang berakibat penampilan atau permainan atlet menjadi kacau.”

Masalah-masalah psikologis yang sering dihadapi atlet terindikasi oleh perilaku yang berubah dari biasanya, seperti rasa cemas yang berlebihan (anxiety). Masalah kecemasan tersebut secara teoritis sering dihadapi oleh atlet sebelum dan saat pertandingan, bahkan merupakan salah satu penyebab kegagalan atlet atau tim.

Dalam proses pelatihan mental perlu memperhatikan tuntutan psikologis dari cabang olahraganya. Oleh karena cabang olahraga yang menjadi objek penelitian ini adalah olahraga renang, maka aspek-aspek mental yang dilatih pun sesuai dengan tuntutan cabang olahraga renang itu sendiri, yaitu persaingan dalam menempuh jarak tertentu dalam waktu yang cepat, membutuhkan kerja keras, sehingga tuntutan ini sering menimbulkan kecemasan, kurang percaya diri, terlalu percaya diri, emosional dan sebagainya.

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah status perasaan tidak menyenangkan yang terdiri atas respon-respon patofisiologis terhadap antisipasi bahaya yang tidak riil atau yang tak terbayangkan secara nyata, yang disebabkan oleh konflik intrapsikis yang tidak diketahui. Kecemasan juga merupakan salah satu bentuk respon individu untuk mengantisipasi stimulus yang dirasa sebagai ancaman oleh individu. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap

memiliki nilai positif sebagai motivasi, namun apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Durand & Barlow, 2006). Kecemasan sebagai ketegangan, rasa tidak nyaman dan kekhawatiran yang timbul karena dirasakan akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, tetapi sumbernya tidak diketahui. Nevid juga menjelaskan bahwa kecemasan juga merupakan suatu keadaan individu khawatir dan mengeluhkan sesuatu yang buruk akan terjadi. Hal-hal yang dapat menjadi sumber kecemasan misalnya kesehatan, relasi, sekolah, ujian dan kondisi lingkungan. Adapula faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, seperti faktor biologis, tingkah laku, kognitif emosional dan lingkungan sosial (Nevid, 2005).

Dari beberapa definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan takut, khawatir, serta suatu bentuk keluhan terhadap hal yang buruk yang akan terjadi dan dalam bentuk perilaku menimbulkan kegugupan serta perilaku gemetar yang mengganggu tugas atau pekerjaan dalam hal ini adalah renang gaya bebas.

2. Definisi Kecemasan

Cemas menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2007:181) adalah “tidak tenang (karena khawatir, takut), gelisah”. Anshel (2001:14) mengatakan kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Selanjutnya Weinberg dan Gould (2001:75) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan

perubahan sistem jaringan tubuh. Definisi kecemasan menurut pandangan beberapa ahli. Dalam Dictionary of Sport dan Exercise Sciences (Anshel 2001:15) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan subyektif tentang ketakutan atau adanya persepsi tentang sesuatu hal yang mengancam.

3. Ciri -Ciri Gangguan Kecemasan

Menurut Anshel (2001:14) aspek psikis yang di dalam kelangsungannya sering-sering membawa efek-efek perubahan organis, misalnya denyut jantung cepat, pernafasan yang sesak, keringat dingin yang mengalir dan sebagainya. Jadi dalam pengalaman emosional yang terdapat aspek aspek perasaan, aspek kesadaran, aspek tingkah laku nyata dan aspek organis atau fisiologis. Menurut pendapat Harsono (1984: 13) tanda-tanda kecemasan, dapat dilihat atau dianalisis dalam tiga bagian yaitu:

a. Secara fisik

Bicara gugup, banyak keringat, telapak tangan basah, mata berair atau berkaca-kaca dan sering berkedip, dan sering tidak mau tinggal diam atau selalu bergerak.

b. Secara psikis

Mudah risi, baik terhadap pakaian yang dipakainya maupun situasi dan kondisi lapangan atau ruangan yang akan dipakainya, sering membesar besarkan kemampuan lawan dan memperbincangan kekurangan atau kelemahan dirinya dan dalam bicara sering emosional atau kadang kadang bicaranya gagap.

c. Secara fisiologis

Gerak terasa kaku akibat getaran-getaran yang disebabkan oleh persyarafan secara umum, perubahan secara fisiologis termasuk di dalamnya sekresi hormon adrenalin, perubahan-perubahan dari kegiatan organ tubuh melalui denyut nadi bertambah, diare, konstipasi (sembelit), dan sering ingin buang air kecil.

4. Macam-Macam Kecemasan

a. State Anxiety

Hackfort & Schwenkmezger (2011:15) mendefinisikan state kecemasan sebagai : “subjective, consciously perceived feelings of inadequacy and tension accompanied by an increased arousal in the autonomous nervous system.”

Sementara Spielberger (199:24) mengatakan :“state anxiety is defined as a temporary emotional condition of the human organism that varies in intensity and is unstable with regard to time. It is described as consisting of subjective, consciously perceived feelings of tension and anxious expectancy, combined with an increase in activity of the autonomic nervous system.”

Dari kedua definisi diatas, state kecemasan merupakan keadaan yang sementara dan relatif tidak stabil. State kecemasan juga dianggap sebagai kombinasi dari persepsi masing-masing individu dalam mempersepsikan perasaan cemasnya dan meningkatnya aktivitas pada sistem saraf otonom. Keadaan ini menghasilkan dua komponen yang ada dalam state kecemasan yang disebut oleh Liebert dan Morris (dalam Hackfort &

Schwenkmezger, 1993) sebagai worry dan emotionality. Worry didefinisikan sebagai elemen kognitif dari kecemasan, seperti misalnya pengharapan (expectation) negatif dan perhatian terhadap dirinya, keadaan yang sedang terjadi, dan akibat-akibat yang berpotensi untuk muncul. Sementara emotionality didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap indikasi-indikasi yang muncul pada sistem saraf otonom dan perasaan yang tidak menyenangkan seperti misalnya tegang dan gelisah. Worry merupakan penilaian individu mengenai suatu keadaan di luar dirinya yang dianggap mengancam, sementara emotionality lebih kepada penilaian terhadap keadaan yang terjadi dalam dirinya terutama perubahan pada sistem saraf otonom.

b. Trait Anxiety

Spielberger (2011: 15) mengatakan:

“The concept of trait anxiety depicts relatively stable individual differences in susceptibility to anxiety reactions, i.e., in the tendency to perceive a broad spectrum of situation as dangerous or threatening.”Sementara Hackfort & Schwenkmezger (1993:15) berpendapat:“Trait anxiety is defined as an acquired behavior disposition, independent of time, causing an individual to perceive a wide range of objectively not very dangerous circumstances as threatening.”

Dari definisi-definisi diatas, trait anxiety dianggap stabil dan sudah menjadi kecenderungan individu untuk bereaksi cemas terhadap situasisituasi yang mengancam atau yang tidak mengancam.

Kecenderungan tersebut juga menyebabkan trait anxiety tidak tergantung pada waktu seperti halnya pada state kecemasan.

5. Tingkat Kecemasan

Menurut Spielberger (2011: 18) kecemasan memiliki 4 tingkatan yaitu:

a. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati dan waspada. Individu terdorong untuk belajar yang akan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

1. Respon fisiologis : sesekali nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, gejala ringan pada lambung, muka berkerut dan bibir bergetar.
2. Respon kognitif : lapang persegi meluas, mampu menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah, menyelesaikan masalah secara efektif.
3. Respon perilaku dan emosi : tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan, suara kadang-kadang meninggi.

b. Kecemasan Sedang

Pada tingkat ini lahan persepsi terhadap lingkungan menurun individu lebih memfokuskan pada hal penting saat itu dan mengesampingkan hal lain.

1. Respon fisiologis : sering nafas pendek, nadi ekstra systole dan tekanan darah naik, mulut kering, anorexia, diare konstipasi, gelisah.
2. Respon kognitif : lapang persepsi menyempit, rangsang luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

3. Respon perilaku dan emosi : gerakan tersentak-sentak (meremas tangan), bicara banyak dan lebih cepat, perasaan tidak nyaman.

c. Kecemasan Berat

Pada kecemasan berat lahan persepsi menjadi sempit. Individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal-hal yang lain. Individu tidak mampu berfikir berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan atau tuntutan.

1. Respon fisiologis : sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan sakit kepala, penglihatan kabur.
2. Respon kognitif : lapang persepsi sangat menyempit, tidak mampu menyelesaikan masalah, respon perilaku dan emosi, perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat, blocking.
3. Respon perilaku dan emosi : perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat, blocking.

d. Panik

Pada tingkat ini persepsi sudah terganggu sehingga individu sudah tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi pengarahan.

1. Respon fisiologis : nafas pendek, rasa tercekik dan berdebar, sakit dada, pucat, hipotensi.
2. Respon kognitif : lapang persepsi menyempit, tidak dapat berfikir lagi.
3. Respon perilaku dan emosi : agitasi, mengamuk dan marah, ketakutan, berteriak-teriak, blocking, persepsi kacau, kecemasan yang timbul

dapat diidentifikasi melalui respon yang dapat berupa respon fisik, emosional, dan kognitif atau intelektual.

Berdasarkan kecemasan yang dialami seseorang menunjukkan beberapa ciri fisiologis antara lain sebagai berikut :

- a. Nafas sering pendek
- b. Denyut nadi dan tekanan darah naik
- c. Berkeringat dan sakit kepala
- d. Penglihatan kabur
- e. Diare
- f. Sembelit
- g. Sering ingin buang air kecil

C. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Menurut Bandura (1986 : 34) manusia memiliki keyakinan yang memungkinkan dirinya dapat mengontrol pikiran, perasaan serta perbuatannya dan bahwa pikiran, perasaan dan keyakinan tersebut dapat mempengaruhi perilaku seseorang. Hal ini merupakan konsep dasar yang melatarbelakangi dasar pemikiran tentang konsep efikasi diri, yaitu komponen konsep yang terkait dengan pendapat individu tentang kemampuan menghadapi tugas . Selanjutnya Bandura (1986 : 34) mendefinisikan efikasi diri sebagai suatu keyakinan tentang sejauh mana seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu tugas khusus.

Lebih jauh dikatakan, efikasi diri tidak berkaitan dengan kemampuan yang sebenarnya, melainkan terkait dengan keyakinan seseorang

Menurut Bandura penilaian efikasi diri juga mencakup keyakinan individu bahwa ia memiliki kemampuan dan keterampilan yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan dalam keadaan yang tidak mengenakan atau menekan. Hal ini berarti persepsi efikasi diri meliputi keyakinan individu bahwa suatu masalah dapat diatasi, bahwa ia mampu mengendalikan situasi mengganggu, dan bahwa akan ada keuntungan atau hal positif yang diperoleh dengan berperilaku. Keyakinan tersebut menimbulkan perasaan mampu mengendalikan kejadian atau masalah secara efektif.

Seperti indikator pada keyakinan diri, efikasi diri juga dipertimbangkan sebagai arah suatu hubungan yang dekat dengan motivasi. Efikasi diri yang tinggi akan menumbuhkan rasa percaya akan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas. Lebih lanjut dikatakan, dalam situasi-situasi yang sulit orang-orang yang memiliki efikasi diri rendah akan mengurangi upaya mereka untuk bekerja sama, dan ketika mereka dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha atau mencoba lebih keras menghadapi tantangan.

Bandura berpendapat bahwa tingkat efikasi diri akan mempengaruhi pilihan individu mengenai suatu aktivitas. Tugas yang menuntut efikasi diri tinggi lebih disukai daripada yang menuntut efikasi diri rendah. Upaya keras yang dilakukan untuk melakukan aktivitas menunjukkan efikasi diri yang lebih besar akan menyebabkan usaha yang lebih besar pula. Dan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat ketekunan. Pemilihan usaha dan ketekunan merupakan unsur utama dari suatu motivasi.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah penilaian individu mengenai kemampuannya mengorganisasikan dan

berperilaku yang dibutuhkan untuk mencapai hasil tertentu. Penilaian ini cenderung bersifat subyektif karena menekankan keyakinan individu sebagai hasil persepsinya tentang kemampuan yang ia miliki. Penilaian efikasi diri juga bersifat spesifik dalam arti menitik beratkan pada penilaian tentang kemampuan individu dalam situasi atau tugas tertentu dan cenderung tidak digeneralisasikan pada situasi lain kecuali terdapat banyak kemiripan antara dua situasi tersebut. Persepsi efikasi diri mencakup keyakinan tentang kemampuan mencapai suatu tujuan atau hasil tertentu dalam keadaan menekan serta perasaan mampu mengendalikan masalah-masalah yang terjadi dengan efektif.

2. Definisi Efikasi Diri

Istilah efikasi diri sesungguhnya merupakan persepsi subyektif, yang mencerminkan seberapa jauh individu memiliki kemampuan, potensi, dan kecenderungan yang ada pada dirinya untuk dipadukan dengan tuntutan lingkungan, jadi tidak menggambarkan secara akurat mengenai keadaan yang sebenarnya. Konsep ini menekankan bahwa penilaian individu tentang kemampuannya lebih penting dari pada kemampuan nyata yang ia miliki karena pola pikir, reaksi emosi dan perilaku individu dalam situasi ditentukan oleh hasil penilaian itu.

Definisi Efikasi diri adalah suatu keyakinan seseorang pada kemampuannya untuk melakukan latihan atau tugas khusus atau komponen dan berbagai komponen tugas. Efikasi diri mempengaruhi motivasi dan prestasi aktual. Persepsi orang mengenai efikasi dirinya untuk suatu tugas merupakan hasil dari suatu proses kognitif yang melibatkan pengalaman masa lalu dan

keterkaitannya dengan masa sekarang. Proses kognitif merupakan bagian jaringan yang lebih luas dari suatu proses yang lain, yang oleh Bandura digambarkan sebagai teori kognitif sosial.

3. Aspek Aspek Efikasi Diri

Komponen efikasi diri Bandura (1997:42) mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga komponen, yaitu *magnitude*, *strength* dan *generality*. Masing-masing mempunyai implikasi penting di dalam penampilan, yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut.

- a. Tingkat kesulitan tugas *magnitude* merupakan masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasar ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas, individu akan berupaya melakukan tugas tertentu yang ia persepsikan dapat dilaksanakannya dan ia akan menghindari situasi dan perilaku yang ia persiapkan.
- b. Kekuatan keyakinan *strength* berkaitan dengan kekuatan pada keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan, walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang. Sebaliknya pengharapan yang lemah dan ragu-ragu akan kemampuan diri akan mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak menunjang.
- c. Generalitas atau *generality* merupakan hal yang berkaitan cakupan luas bidang tingkah laku dimana individu merasa yakin terhadap

kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas dan bervariasi.

4. Ciri Ciri Efikasi Diri

Individu yang memiliki efikasi diri tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Individu yang ragu akan kemampuan mereka (efikasi diri yang rendah) akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai ancaman bagi mereka. Individu seperti ini memiliki aspirasi yang rendah serta komitmen yang rendah dalam mencapai tujuan yang mereka pilih atau mereka tetapkan. Ketika menghadapi tugas-tugas yang sulit, mereka sibuk memikirkan kekurangan-kekurangan diri mereka, gangguan-gangguan yang mereka hadapi, dan semua hasil yang dapat merugikan mereka. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah tidak berpikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. Saat menghadapi tugas yang sulit, mereka mengurangi usaha-usaha mereka dan cepat menyerah. Mereka juga lamban dalam membenahi ataupun mendapatkan kembali efikasi diri mereka ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997).

Dari hal-hal di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa individu yang memiliki efikasi diri tinggi memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Dapat menangani secara efektif situasi yang mereka hadapi.
- b. Yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan
- c. Ancaman dipandang sebagai suatu tantangan yang tidak perlu dihindari.

- d. Gigih dalam berusaha.
- e. Percaya pada kemampuan diri yang dimiliki.
- f. Hanya sedikit menampakkan keragu-raguan.
- g. Suka mencari situasi baru.

Individu yang memiliki efikasi diri rendah memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

1. Lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali efikasi diri ketika menghadapi kegagalan.
2. Tidak yakin dapat menghadapi rintangan.
3. Ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari.
4. Mengurangi usaha dan cepat menyerah.
5. Ragu pada kemampuan diri yang dimiliki.
6. Tidak suka mencari situasi baru.
7. Aspirasi dan komitmen pada tugas lemah.

D. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Dimas Kurniawan dengan judul “Hubungan Self Efficacy Dengan Motivasi Berprestasi Dalam Olahraga Pada Mahasiswa Atlet Futsal profesional” .hasil penelitian menunjukkan bahwa Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara self efficacy dengan motivasi berprestasi dalam olahraga pada mahasiswa atlet futsal professional. Dibuktikan dengan harga r-hitung sebesar 0,185 lebih besar dari r-tabel (pada n=80 dengan signifikansi 5%) sebesar 0,220, dan nilai signifikansi sebesar 0,50 lebih besar dari 0,05.
2. Penelitian yang dilakukan oleh M Hasan Fahmi dengan judul “Hubungan Antara kecemasan dengan ketepatan *Floating overhand serve* bola voli pada

siswa ekstrakurikuler bola voli di MA Negeri 1 Rengel Kabupaten Tuban.” Skripsi pada program studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negative yang signifikan antara kecemasan dengan ketepatan *Floating overhand serve* bola voli pada MA Negeri Rengel. Dengan hasil r_{hitung} sebesar -0.992 dan taraf signifikan sebesar 0.000 ($p > 0.05$).

3. Penelitian yang dilakukan oleh Welas Prihatini dengan judul “Hubungan Antara kecemasan dengan prestasi belajar renang ”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negative yang signifikan antara kecemasan dengan prestasi belajar renang pada siswa kelas V SD Negeri 1 Singaraja. Dengan hasil r_{hitung} sebesar -0.452 dan taraf signifikan sebesar 0.012 ($p > 0.05$).

E. Karangka Berfikir

1. Hubungan Kecemasan dengan Hasil Renang Gaya Bebas

Teknik dan kemampuan anak dalam berenang memang sangat mempengaruhi tingkat keberhasilan anak saat mengikuti proses pembelajaran renang, namun faktor psikis juga sangat berperan, karena pada situasi tersebut kondisi anak dalam keadaan tegang dan timbul perasaan cemas. Perasaan cemas yang dialami anak tersebut pasti akan membuat anak merasa takut, tegang dan hilangnya konsentrasi yang menyebabkan menurunnya kemampuan anak.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa untuk menganalisis suatu hasil renang gaya bebas bukan hanya kemampuan teknik

dan fisik yang baik tetapi faktor psikis dalam hal ini adalah kecemasan juga akan menentukan tingkat keberhasilnya.

2. Hubungan Efikasi Diri dengan Hasil Renang Gaya Bebas

Efikasi diri adalah keyakinan diri sendiri mengenai seberapa bagus kemampuan diri dapat berfungsi dalam situasi tertentu, dimana kemampuan itu meliputi kemampuan untuk menyadari, menerima dan mempertanggungkan semua potensi, ketrampilan atau keahlian secara tepat. (Alwisol 2004:32). Efikasi diri berhubungan dengan pencapaian. Dengan mempunyai efikasi diri yang tinggi, seseorang diharapkan dapat mencapai target yang diinginkan. Untuk mencapai suatu target yang diinginkan, seseorang harus menimbang setiap perubahan yang akan dilakukan, seperti baik dan benar, maupun tepat atau salahnya. Dari efikasi diri yang tinggi ketika melakukan renang gaya bebas, diharapkan siswa dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mendapatkan hasil yang diinginkan. Dalam melakukan *renang gaya bebas* siswa harus memiliki keyakinan diri untuk mendapatkan hasil yang baik. Maka dengan keyakinan yang tinggi memungkinkan siswa untuk menghasilkan hasil renang gaya bebas yang memuaskan.

3. Hubungan Kecemasan dan Efikasi Diri dengan Hasil Renang Gaya Bebas

Menjadi seorang siswa didalam dunia pendidikan, banyak problem yang melingkupi pendidikan di indonesia seharusnya membuat setiap siswa sadar,

bahwa mereka memasuki sebuah keadaan yang penuh dengan trik dan intrik. Sehingga kecerdasan dan keberanian harus dimiliki dan menjadi salah satu modal utama siswa. Sebab untuk menjadi siswa yang baik, seorang siswa haruslah menjadi seorang yang baik secara individu. Untuk menjadi seorang siswa dibutuhkan rasa percaya diri, keberanian, konsentrasi yang baik serta sikap positif lain. Misalnya kemampuan mengurangi kesalahan sebanyak mungkin, cepat melupakan kesalahan yang terjadi, tidak gampang menyerah dan cuek. Kemampuan mengurangi kesalahan harus dimiliki oleh setiap siswa agar dalam pembelajaran tidak terjadi banyak kesalahan yang dilakukan. Didalam pelajaran renang perkembangan fisik harus simultan dengan perkembangan non fisik seperti perkembangan psikologis seperti efikasi diri dan kecemasan siswa. Sehingga siswa dengan keyakinan diri yang tinggi, dan memiliki kecemasan yang rendah maka memungkinkan siswa dapat melakukan tindakan sesuai dengan keinginan yaitu mampu melakukan renang gaya bebas sesuai target yang diinginkan.

E. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus diuji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Suatu hipotesis adalah perkiraan jawaban sementara terhadap problem penelitian Sugiyono (2008:60). Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

H₁ : Ada hubungan yang signifikan antara Efikasi diri dengan hasil renang gaya bebas pada Atlet Persatuan Renang Jaka Utama Bandar Lampung

H₀: Tidak ada hubungan yang signifikan antara Kecemasan dengan hasil renang gaya bebas pada atlet Persatuan Renang Jaka Utama Bandar Lampung

H₂ : Ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan hasil renang gaya bebas pada Atlet Persatuan Renang Jaka Utama Bandar Lampung.

H₀: Tidak ada hubungan yang signifikan antara Efikasi diri dengan hasil renang gaya bebas pada atlet Persatuan Renang Jaka Utama Bandar Lampung

H₃ : Ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan Efikasi diri dengan hasil renang gaya bebas pada Atlet Persatuan Renang Jaka Utama Bandar Lampung

H₀: Tidak ada hubungan yang signifikan antara Kecermasan dan Efikasi diri dengan hasil renang gaya bebas pada atlet Persatuan Renang Jaka Utama Bandar Lampung

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif korelasional. Menurut Riduwan (2007 : 207) metode deskriptif korelasional yaitu studi yang bertujuan mendeskripsikan atau menggambarkan peristiwa atau kejadian yang sedang berlangsung pada saat penelitian tanpa menghiraukan sebelum dan sesudahnya.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan peneliti populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. (Suharsimi Arikunto, 2013 : 108). Dalam penelitian ini penulis mengambil populasi semua siswa atlet renang pada persatuan renang Jaka Utama Bandar Lampung yang berjumlah 26 atlet yang terdiri dari 15 atlet putri dan 11 atlet putra.

2. Sampel Penelitian

Jika kita hanya meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Sampel adalah sebagian atau wakil dari

populasi yang akan diteliti. (Suharsimi Arikunto, 2013 : 109). Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel adalah *total sampling* yaitu dengan meneliti semua sampel yang ada pada populasi.

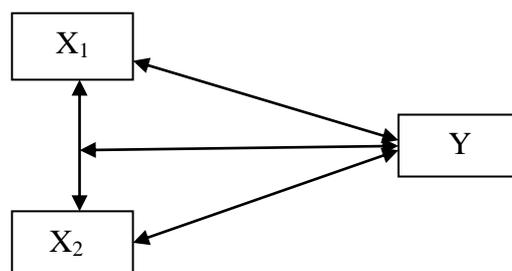
C. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi dua yaitu variabel bebas dan variabel terikat, yaitu :

1. Variabel bebas dalam kajian ini adalah kecemasan (X_1) dan Efikasi diri (X_2).
2. Variabel terikat dalam kajian ini adalah prestasi belajar pendidikan jasmani (Y).

D. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskripsi korelasi yang dimaksudkan untuk mendeskripsikan hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini juga merupakan penelitian *ex-post facto*, karena tidak melakukan perubahan terhadap responden, tetapi berdasarkan gejala dan keadaan yang telah ada pada diri responden sebelum penelitian ini dilakukan. Desain hubungan yang akan dianalisa dalam penelitian ini dapat dilihat pada Gambar.



Gambar 7 : Desain penelitian sumber Sugiyono (2008 : 10)

Keterangan :

X_1	=	Kecemasan
X_2	=	Efikasi Diri
Y	=	Hasil Renang Gaya bebas

E. Definisi Operasional Variabel

Untuk menyamakan persepsi mengenai variabel-variabel yang diukur dalam penelitian ini, maka perlu dipaparkan definisi operasional variabel sebagai berikut:

- 1) Kecemasan adalah perasaan takut, khawatir, serta suatu bentuk keluhan terhadap hal yang buruk yang akan terjadi dan dalam bentuk perilaku menimbulkan kegugupan serta perilaku gemetar yang mengganggu tugas atau pekerjaan.
- 2) Efikasi diri adalah suatu keyakinan tentang sejauh mana seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu tugas khusus.
- 3) Hasil Renang gaya bebas adalah kemampuan siswa untuk melakukan gerakan renang dari start tanpa berhenti menuju finish dengan jarak 50 meter berdasarkan jarak yang di syahkan oleh (Federal Internationale De Natation) atau FINA dan diukur dengan kecepatan waktu tempuh dalam satuan detik

F. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 136) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah.

1. Instrumen Pengukuran Data Efikasi diri

Instrumen yang digunakan penulis untuk mengukur efikasi diri siswa adalah menggunakan angket. Yang telah di uji cobadan memiliki koefisien reliabelitas sebesar 0.890 serta koefisien validitas berkisar 0.363 sampai 0.716.

Berikut adalah kisi kisi angket efikasi diri

Tabel Kisi kisi skala efikasi diri

Skala Efikasi Diri	Indikator	Item favorable	Item unfavorable
<i>Outcome Expectancy</i>	Suatu kemungkinan hasil dari suatu perilaku yaitu suatu perkiraan tingkah laku yang bersifat khusus. Mengandung keyakinan sejauh mana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi tertentu	2, 3, 10, 17, 25	4, 8, 18, 19, 30
<i>Efficacy Expectancy</i>	Menunjukkan bahwa harapan seseorang berkaitan dengan kesanggupan melakukan suatu perilaku yang dikehendaki.	1, 7, 14, 22, 28	6, 11, 16, 23, 27
<i>Outcome Value</i>	Nilai yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila suatu pilihan dilakukan dan seseorang harus mempunyai <i>outcome Value</i> yang tertinggi untuk mendukung <i>outcome expectancy</i> yang dimiliki	12, 13, 21, 24, 29	5, 9, 20, 15, 26

Sumber: Bandura dalam Anggi Feri Dennis (2013)

2. Instrumen Pengukuran Data Kecemasan

Untuk mengukur kecemasan siswa penulis menggunakan angket sebagai instrumen atau alat pengumpul data. Angket telah di uji coba dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.852 serta koefisien validitas berkisar 0.367 sampai 0.689.

Berikut adalah kisi kisi angket kecemasan

Tabel Kisi kisi skala kecemasan

Variabel	Sub Variabel	Indikator	No Soal	
			+	-
Anxiety "kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugah system kebutuhan"	State Anxiety	1. Motivasi menurun		1,3
		2. Tegang	2,4,	5,6,
		3. Perubahan irama pernafasan	26	38,40
		4. Lutut gemetar	10,15,	34
		5. keringat dingin berlebihan	39,41	13
		6. Pucat	20	8,37
		7. Denyut jantung	23	33
	Trait Anxiety	1. Was-was	24	44,35
		2. Takut gagal	25,	18,22
		3. Perubahan emosi	43,	21,27
		4. Kurang percaya diri	31,36,	16,
		5. Merasa terancam	45,	29,30,
		6. Gangguan pencernaan	17,19	7,32
		7. Kontraksi otot setempat	11	9,12

Sumber: Weiberg dan Goul dalam Iqlima Chaerunisa (2013)

3. Instrumen Pengukuran Hasil Renang Gaya Bebas

Instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil renang gaya bebas siswa adalah tes kecepatan waktu tempuh. Alat yang digunakan adalah *stopwatch*.

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah survei dengan teknik tes dan metode angket.

Adapun tata cara pengumpulan data pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Teknik Pengumpulan Data Kecemasan

- a. Setelah selesai mengerjakan angket efikasi diri atlet dikumpulkan kembali untuk mengerjakan angket kecemasan.
- b. Kemudian atlet mengisi data pribadi
- c. Dan mengerjakan atau mengisi angket Kecemasan.

2. Teknik Pengumpulan data Efikasi diri

- a. Atlet dikumpulkan dan diberikan penjelasan mengenai tata cara pengisian angket.
- b. Kemudian siswa mengisi data pribadi
- c. Selanjutnya atlet mengerjakan atau mengisi angket efikasi diri.

3. Teknik Pengumpulan Data Hasil Renang Gaya Bebas

- a. Berikutnya atlet diberikan penjelasan mengenai tata cara pengambilan hasil renang gaya bebas.
- b. Kemudian atlet melakukan pemanasan untuk persiapan pengambilan data tes renang.

c.Selanjutnya tes renang gaya bebas 50m dilakukan oleh siswa secara bergantian dan dihitung waktu tempuhnya menggunakan stopwatch.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi ganda (multiple correlation). Adapun prosedurnya adalah sebagai berikut.

1. Pengujian Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2013: 74), untuk menguji hipotesis antara X_1 dengan Y dan X_2 dengan Y digunakan statistik melalui korelasi *product moment* dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{(N\Sigma X^2 - \Sigma X)^2 \cdot (N\Sigma Y^2 - \Sigma Y^2)}}$$

Keterangan :

r_{xy} = Koefisien korelasi product moment
 X = Variabel bebas
 Y = Variabel terikat
 N = Jumlah Sampel

Adapun kriteria penilaian korelasi menurut Sugiyono (2008:216) yaitu :

Tabel 3. Kriteria Penilaian Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.00 - 0.199	Sangat Rendah
0.20 - 0.399	Rendah
0.40 - 0.599	Sedang
0.60 - 0.799	Kuat
0.80 - 1.00	Sangat Kuat

Sumber : Sugiyono (2003:216)

Teknik analisis dengan program SPSS.

Kriteria ujinya adalah :

1. Jika nilai sig. atau probabilitas (p) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima
2. Jika nilai sig. Atau probabilitas (p) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

Selanjutnya hipotesis ketiga diuji dengan teknik korelasi ganda dengan persamaan :

$$R_{x_1 \cdot x_2 \cdot y} = \sqrt{\frac{r^2 x_1 \cdot y + r^2 x_2 \cdot y - (rx_1 \cdot y) \cdot (rx_2 \cdot y) \cdot (rx_1 \cdot x_2)}{1 - r^2 x_1 \cdot x_2}}$$

Selanjutnya untuk melihat signifikansi korelasi ganda dilanjutnya dengan uji F dengan persamaan :

$$F_{hitung} = \frac{\frac{R^2}{k}}{\frac{(1 - R^2)}{n - k - 1}}$$

Hipotesis yang diajukan

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat

H_1 : Terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat

Teknik analisis dengan program SPSS.

Kriteria ujinya adalah :

1. Jika nilai sig. atau probabilitas (p) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima
2. Jika nilai sig. atau probabilitas (p) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan dengan hasil renang gaya bebas pada atlet persatuan renang jawa utama bandar lampung. Artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan hasil renang gaya bebas. Dapat disimpulkan bahwa jika kecemasan atlet tinggi maka hasil renang gaya bebas akan rendah.
2. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara efikasi diri dengan hasil renang gaya bebas pada atlet persatuan renang jawa utama bandar lampung. Artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan hasil renang gaya bebas. Karena efikasi diri yang tinggi saja tidak cukup mendukung peningkatan prestasi renang atlet karena meskipun memiliki efikasi diri yang tinggi akan tetapi tidak didukung faktor lain seperti faktor teknik dan fisik maka atlet tersebut akan kesulitan meraih prestasi renang yang optimal
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan efikasi diri dengan hasil renang gaya bebas pada atlet persatuan renang jawa utama. Dengan demikian untuk mendapatkan prestasi renang yang

baik atlet harus memiliki efikasi diri yang terkendali atau tidak berlebihan disertai dengan kecemasan yang moderat.

B. Saran

1. Untuk memperoleh informasi lebih luas mengenai prestasi atlet dalam cabang olahraga renang maka perlu dikaji lagi faktor faktor lain selain faktor kecemasan dan efikasi diri.
2. Kajian mengenai kecemasan dan efikasi diri terhadap prestasi renang tentu belum cukup, karena itu diharapkan kepada peneliti yang tertarik pada bahasan yang sama perlu memperhatikan aspek psikis lainnya dan menambah jumlah sampel agar diperoleh hasil penelitian yang komperensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, 2004. Psikologi Kepribadian. Malang: UUM Press*
- Anshel, M. H. 1997. Sport Psychology: From Theory To Practice. Scottsdale, Az: Gorsuch Scarisbrick.*
- Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta :Rineka Cipta.*
- Badruzaman. 2007. Teori Renang 1. Bandung. FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia.*
- Bandura, Albert. 1997. Self Efficacy The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman and Company.*
- Bandura, Albert. 1986. Social Foundation Of Thought and Action. A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall*
- B. Bower. Richard dan Edward L. Fox. 1992. Sport Physiology. Wm. C. Brown Publisher*
- Chaerunisa, Iqlima. 2013. Dampak Kecemasan Siswa Terhadap Hasil Belajar Renang. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia/ repository. upi. edu / perpustakaan.upi.edu*
- Cratty, BJ. 1973. Psyshology In Contemporary Sport. New York.Prentice Hall, Englewood Cliffs*
- Haller, David. 2007. Belajar Renang. Jakarta. CV.Pioner jaya*
- Durand, V. Mark dan Barlow, David H. 2006. Intisari Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.*
- Feri, Dennis Anggi. 2013.Hubungan Kecerdasan Emosional Dan Efiukasi Diri Dengan Hasil Keterampilan Sepak Bola Pada SSB Batang Boys. Universitas Negeri Semarang /repository.unesa.edu /perpustakaan.unesa.edu*

- Gunarsa. 2000. *Psikologi Praktis. Anak*. Jakarta. PT BPK Gunung Mulia
- _____. 1996. *Psikologi Olahraga*. Jakarta. PT BPK Gunung Mulia
- Hackfort, D. &Schwenkmezger, P. 1993. *Measuring anxiety in sport* New York.Hemisphere.
- Harsono. 1998. *Coaching*. Jakarta.Tambak Kusuma.
- _____. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Lutan, Rusli.1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK. Jakarta.
- M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta. Depdikbud
- Nevid, Jeffrey S , Rathus, Spencer A. & Greene, Beverly. (2005). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru dan Peneliti Pemuda*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono.2008. *Metode Penelitian Kuantitatif & Kualitatif*, Bandung: Alfabeta.
- Weinberg, Robert S & Gould, Daniel. 2005. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Canada: Human Kinetik Publisher.
- _____. 2011. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Canada: Human Kinetik Publisher.
- Spielberger, CD. 2000. *Anxiety Current Trends In Theory and Research*. New York. Academic Press.