

KECEMASAN PADA ATLET DALAM OLAHRAGA RENANG

Oleh:

Nurdiansyah

Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Lambung Mangkurat

Abstrak

Setiap atlet yang akan menghadapi suatu pertandingan dalam berbagai even pertandingan, dalam keadaan cemas karena berbagai tekanan yang menjadi beban bagi dirinya. Kecemasan berdasarkan pengelompokannya ada kecemasan bawaan, dan ada juga kecemasan yang sesaat. Kecemasan bawaan lebih mendapatkan penanganan yang agak sulit karena sudah bawaan, sedangkan kecemasan sesaat dapat dilakukan dengan berbagai penanganan yang lebih mudah dibandingkan kecemasan bawaan. Kecemasan sesaat masih dikelompokkan lagi dalam kecemasan cognitive dan kecemasan somatic. Banyak hasil penelitian mengungkapkan kecemasan somatic yang banyak cenderung berpengaruh pada atlet ketika menjelang pertandingan dibandingkan dengan kecemasan kognitif.

Kata Kunci: Kecemasan, Olahraga, Renang,

A. PENDAHULUAN

Mari kita pelajari dan pahami kasus yang baru-baru ini menimpa seorang atlet renang dari Amerika Serikat, Missy Franklin. Kejadiannya adalah beberapa hari menjelang Olimpiade 2012 di London, Missy Franklin, sebagai seorang perenang wanita Amerika Serikat harus menghadapi kenyataan bahwa dirinya akan meninggalkan kota asalnya Colorado, untuk berkompetisi dalam keadaan cemas dan berduka. Hanya beberapa hari sebelum berlaga di even akbar itu, Franklin dikejutkan dengan tragedi penembakan di sebuah bioskop di Aurora, Colorado, yang menewaskan 12 orang dan 50 lainnya luka-luka.

(<http://olimpiade.kompas.com/read/xml/2012/07/24/17554340/Franklin.Akan.Bertanding.dalam.Kecemasan.dan.Duka>). Dari penjelasan kejadian tersebut membuat kita tersadar bahwa

Franklin sedang mengalami kecemasan yang diakibatkan dari faktor lingkungan, sehingga hal tersebut dimungkinkan akan berpengaruh pada penampilan. Bagaimana cara membantu atlet renang yang sedang menghadapi kecemasan, tentu berbeda dengan atlet di cabang olahraga yang lain. Atas dasar pengaruh lingkungan maka perlakuan untuk lebih peduli pada lingkungan perlu dalam populasi klinis (Humara, 1999).

Kecemasan selalu muncul dimana saja dan kapan saja, bisa faktor internal dan juga faktor eksternal dan juga jenis kecemasannya berbeda-beda. Bagaimana dengan atlet yang levelnya nasional, level regional tentu mengalami kecemasan juga, dan makin tinggi even yang dihadapi makin besar pula tingkat kecemasannya, merujuk pada teori U terbalik. Hasil kajian menunjukkan bahwa pengaruh terbesar kecemasan terhadap performance ada pada gerak motorik seorang atlet, seperti yang

diungkapkan dalam hasil penelitian (Humara, 1999) bahwa kecemasan berdampak terhadap performa. Sebagai dampak yang muncul dapat kita amati kecemasan tersebut, seperti tubuh yang gemetar membuat gerakan-gerakan menjadi terbatas, belum lagi dengan kekakuan otot yang mengiringi atlet yang cemas. Hasilnya, penampilan tidak akan maksimal. Kejadian di kolam renang sering terlihat atlet yang cemas cenderung melakukan kesalahan-kesalahan dalam gerakan teknik gerak renang, atau gerakan yang tidak terkontrol akan muncul tanpa sadar sebagai dampak paling dirasa adalah hasil performa yang tidak bagus.

Berdasarkan berbagai permasalahan tersebut maka kecemasan pada dasarnya ada dua yakni kecemasan bawaan dan kecemasan sesaat, sedangkan kecemasan sesaat dibagi menjadi dua kelompok yakni kecemasan kognitif dan kecemasan somatic. Jika atlet renang menghadapi suatu kecemasan maka pada dasarnya lebih tinggi mana kecemasan somatic atau kecemasan kognitif. Atas dasar itulah maka penulis mengangkat kajian yang mencoba mencari jawaban berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan.

B. PENGERTIAN KECEMASAN

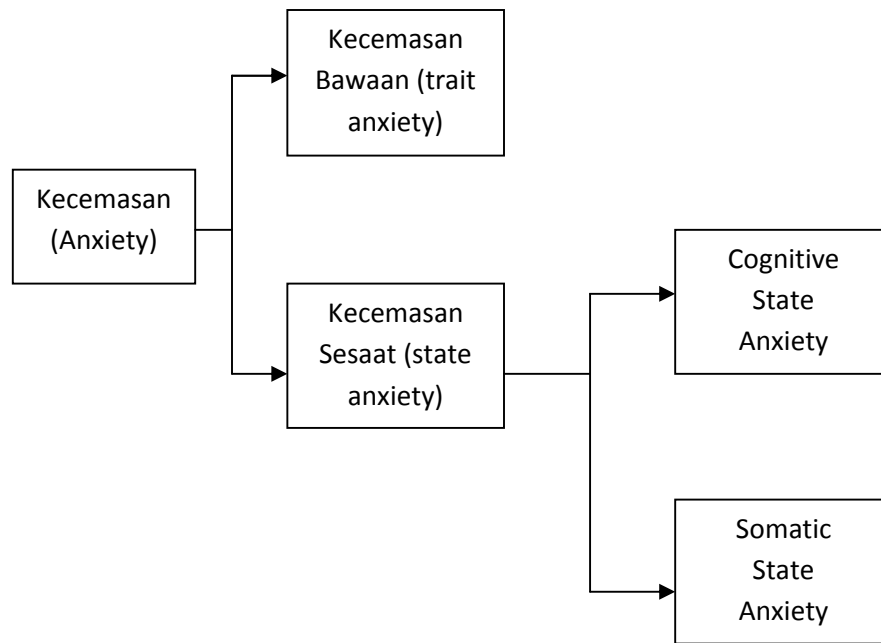
Berdasarkan paparan di bagian pendahuluan makin membuat kita bertanya apa sebenarnya kecemasan yang dialami atlet renang tersebut. Uraian awal menjelaskan apa yang dimaksud dengan cemas. Pengertian sederhana cemas (*anxiety*) memiliki arti perasaan tak aman, tanpa sebab yang jelas (Setyobroyo, 1993). Sedangkan menurut Singgih D. Gunarsa (1989) mendefinisikan cemas sebagai perasaan tidak berdaya, tekanan tanpa sebab yang jelas, kabur, atau samar-samar. Jadi dari beberapa ahli dinyatakan kecemasan adalah keadaan tertekan dengan sebab atau tak ada sebab yang mengerti, kegelisahan hampir selalu disertai dengan

gangguan sistem syarat otonom dan disertai rasa mual. Berdasarkan beberapa pengertian tersebut maka kecemasan diartikan perasaan takut yang disebabkan oleh faktor tertentu. Hal tersebut senada dengan penjelasan Ghiltora dan Dhingra (2010) bahwa cemas pada umumnya *fear and exgerated arousal*. Levitt, 1990 memberikan makna yang sama (dalam Monty 2000) mengartikan kecemasan sebagai perasaan subjektif disebabkan ketakutan dan meningkatnya "*Psychological arousal*".

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dari beberapa literatur dan ahli maka penulis dapat mengambil suatu makna dasar yang dikaitkan dengan atlet olahraga renang, apa sebenarnya kecemasan, maka kecemasan adalah perasaan tidak menentu yang dialami seorang atlet renang sehingga menimbulkan ciri gelisah dan takut yang cenderung merugikan penampilannya.

C. KECEMASAN DAN PENGELOMPOKANNYA

Kecemasan yang dialami oleh atlet renang jelas sangat merugikan, Kartini Kartono (1981) menyatakan kecemasan mempunyai ciri yang merugikan. Jika memang merugikan tentu kecemasan seperti apa yang merugikan tersebut. Rita L. Atkinson (1983) mengemukakan tanda kecemasan seperti bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak kekhawatiran, keprihatinan, rasa takut yang kadang-kadang dialami atlet dalam tingkat yang berbeda-beda. Misalnya sebelum memasuki lapangan pertandingan, atlet takut tidak dapat bermain baik sehingga khawatir kalah, hal tersebut akan menimbulkan kecemasan yang ditampilkan dalam bentuk perasaan was-was. Jika demikian maka kecemasan dapat diuraikan lagi beberapa kelompok, lihat gambar C.1.



Gambar C.1. Pengelompokan Cemas

Pada gambar tersebut (C.1) merujuk pada penjelasan yang dipaparkan oleh Spielberger, 1972 (dalam Monty, 2000) membedakan kecemasan ke dalam 2 kelompok yakni:

1. Kecemasan bawaan (*trait anxiety*)

Kecemasan bawaan adalah berkaitan dengan persepsi keadaan dari situasi yang mengandung suatu bahaya atau tidak aman, sehingga menimbulkan kecemasan. Menurut (Singgih D. Sunarsa, 2004) *trait anxiety* adalah predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Di kajian Monty dan Singgih menjelaskan kecemasan jenis ini merupakan bagian dari kepribadian yang bersifat relatif menetap. Kecemasan sulit diminimalisir karena memang sudah bawaan sejak lahir.

Jadi seorang atlet yang mengalami *trait anxiety* dapat mengubah gambaran (mengubah persepsi) dari kepribadiannya melalui berbagai pengalaman positif, misalnya meraih prestasi terus menerus dalam berbagai pertandingan. Tetapi tidak semua atlet mengalami hal tersebut, di lapangan pada umumnya berkata lain. Sering kita temui seorang atlet termasuk

atlet renang yang sebenarnya memiliki potensi mendulang medali emas justru tidak menjadi juara sehingga target emas tidak tercapai, akhirnya kalah yang disebabkan rasa cemas dan tegang yang berlebihan.

2. Kecemasan sesaat (*state anxiety*)

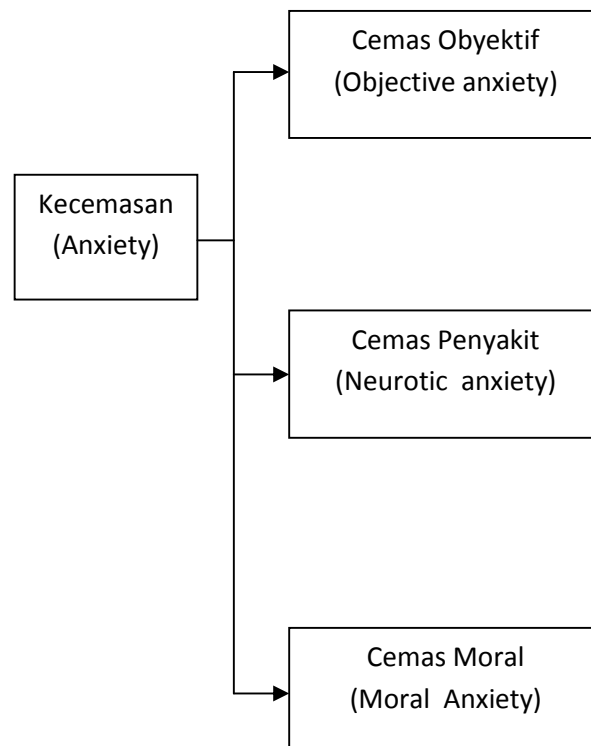
Kecemasan sesaat pada umumnya bersifat kondisional dan tentatif, serta fluktuatif karena tergantung pada situasi dan kondisi yang dialami atlet. Hal tersebut pada umumnya terjadi karena lawan lebih berat, target yang cukup tinggi sehingga menyebabkan situasi bertanding lebih mencemaskan dari situasi berlatih. Sehingga sering di jumpai ungkapan "berlatih seperti bertanding dan bertanding seperti berlatih", hal tersebut tidak lain untuk prestasi dan melawan situasi berlatih lebih mencemaskan. Satu hal yang perlu diketahui juga bahwa kecemasan sesaat dipengaruhi oleh kecemasan bawaan. Namun kecemasan sesaat masih dapat diminimalisir dengan perlakuan tertentu sedang kecemasan bawaan agak sulit diminimalisir.

Dalam pengelompokan berikutnya adalah kecemasan sesaat masih dibagi lagi

menjadi dua kelompok lagi berdasarkan ciri atau tanda, yakni:

a. *Cognitive State Anxiety*, ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi. Situasi yang membahayakan atau mengancam pada diri seorang atlet menimbulkan rasa gelisah dan ketakutan karena ancaman tersebut. *Cognitive State Anxiety* berdasarkan hasil penelitian, kalau merujuk pada model Teori Kecemasan Multidimensional (Burton, 1988, Humara, 1999) bahwa terdapat hubungan negatif dengan performa, yang artinya kecemasan sebagai akibat dari *Cognitive State Anxiety* tidak berpengaruh pada performa, walaupun ada cenderung kecil.

b. *Somatic State Anxiety*, ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang. Seorang atlet secara antropometri memiliki ukuran tubuh yang berbeda yang berdampak pada keadaan fisik, seperti keadaan fisik yang kurang memiliki kebugaran maksimal menjelang bertanding tentu akan menimbulkan rasa gelisah, padahal target yang harus dicapai cukup tinggi. Dalam penelitian Jones dan Hanton (1996) yang fokus pada *Competitive Anxiety*, yang diteliti pada Atlet Renang (N=91) kemudian dinilai *Cognitive* dan *Somatic Anxiety* dengan analisis Manova diperoleh hasil bahwa *Competitive Anxiety* tidak begitu banyak diperlukan dalam performa olahraga.



Gambar C.2 Pengelompokan Kecemasan

Berdasarkan hasil kajian dari Freud, dalam paparan Singgih D. Gunarsa (1978) bahwa Freud membedakan kecemasan menjadi 3 yaitu :

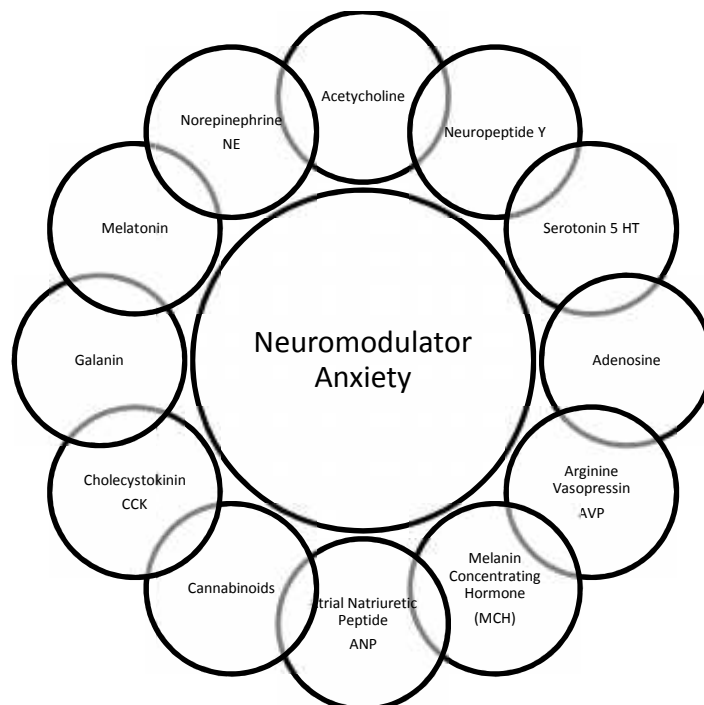
1. Cemas obyektif (*objective anxiety*) yaitu cemas yang timbul karena sejak lahir seseorang sudah dihadapkan pada keadaan yang bersikap menekan.

2. Cemas penyakit (*neurotic anxiety*) yaitu kecemasan yang dialami seseorang yang pernah mengalami pengalaman yang menakutkan pada situasi serupa sehingga seseorang mengalami trauma bila dihadapkan pada situasi yang tidak menyenangkan dan kecemasan ini dapat juga timbul karena akibat yang mungkin timbul jika tuntutan yang dihadapi tidak terpenuhi, akibatnya seseorang selalu berada dalam keadaan cemas karena takut menghadapi akibat buruk dan situasi tertentu. Sebagai contoh seorang atlet renang mengalami cedera pada awal berlatih renang sehingga untuk bertanding di kolam tersebut menimbulkan trauma.
3. Cemas moral (*Moral Anxiety*) yaitu kecemasan yang timbul karena larangan-larangan dan pembatasan moral yang berasal dari orang tua, lingkungan, budaya dan perasaan takut mendapat

hukuman. Kecemasan ini dapat timbul oleh tekanan-tekanan berat karena dirasa berlawanan dengan keyakinan hati nurani.

D. NEUROMODULATOR KECEMASAN

Kecemasan sudah dikenal memberikan ciri-ciri pada fisik berupa gerakan yang terganggu, apa sebenarnya yang menjadi penyebab, beberapa penyebab menurut Ghilotra dan Dhingra (2010) adalah keturunan (*heredity*), pribadi seseorang (*Personality*), pengalaman hidup seseorang (*Life experiences*). Berdasarkan penyebab maka apa saja yang terlibat dalam otak kita ketika ancaman itu ada. Maka beberapa Neuromodulator dalam kecemasan dapat digambarkan sebagai berikut.



E. KECEMASAN DALAM OLAHRAGA RENANG

Di beberapa penjelasan sebelumnya sudah dibahas apa sebenarnya kecemasan, dan bagaimana terjadi, serta berdasarkan neuro-modulator apa saja yang terlibat ketika kecemasan itu terjadi. Pada penjelasan berikutnya bagaimana kecemasan terjadi dalam olahraga renang, hal tersebut dipaparkan berdasarkan hasil-hasil penelitian yang terkait langsung dengan kecemasan dan olahraga renang.

Penelitian yang dilakukan oleh Pavlidou dan Doganis (2008) Dampak intervensi psikologis pada program olahraga renang, penelitian dilakukan dengan menggunakan Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) dan performa masing-masing atlet renang. Penelitian dilakukan pada 14 perenang muda (10 laki-laki dan 4 perempuan) sebagai kelompok eksperimen dan 29 perenang (15 laki-laki dan 14 perempuan) sebagai kelompok kontrol. Penelitian dilakukan selama 9 minggu kemudian dites setelah selesai mengisi CSAI-2. Hasil menunjukkan bahwa ada peningkatan performa dan kepercayaan diri setelah 9 minggu untuk kelompok eksperimen dan tidak ada perubahan signifikan pada cognitive dan somatic anxiety ketika dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dapat diambil suatu makna oleh penulis disini bahwa kecemasan memberikan pengaruh pada performa tetapi tidak pada kecemasan cognitive dan somatic.

Penelitian Jones dan Hanton (1996) yang fokus pada Competitive Anxiety, yang diteliti pada Atlet Renang (N=91) kemudian dinilai Cognitive dan Somatic Anxiety dengan analisis Manova diperoleh hasil bahwa Competitive Anxiety tidak begitu banyak diperlukan dalam performa olahraga. Dapat diambil suatu makna oleh penulis disini kecemasan kompetitif yang didalamnya dinilai Cognitive dan Somatic Anxiety tidak ada pengaruh, hal tersebut sama dengan hasil penelitian sebelumnya.

Cognitive State Anxiety berdasarkan hasil penelitian, kalau merujuk pada model Teori Kecemasan Multidimensional (Burton, 1988, Humara, 1999) bahwa terdapat hubungan negatif dengan performa, yang artinya kecemasan sebagai akibat dari Cognitive State Anxiety tidak berpengaruh pada performa, walaupun ada cenderung kecil. Dapat diambil makna oleh penulis bahwa kecemasan memang berpengaruh pada performa tetapi kecemasan yang kelompok mana yakni Cognitive State Anxiety.

Hasil penelitian Blasquez, Font dan Ortis, 2009, menunjukkan penelitian yang dilakukan pada 6 perenang ahli (master) dengan penilaian menggunakan CSAI-2 bahwa ada peningkatan kecemasan dari Competitive Somatic Anxiety tetapi pada Cognitive State Anxiety dan percaya diri tidak ada perubahan.

Hal menarik yang perlu dipahami bahwa olahraga renang sendiri dapat mengurangi kecemasan itu sendiri. Hasil penelitian Sawane, dan Gupta (2011) yang dilakukan pada 100 Mahasiswa jurusan fisiologi yang dibagi menjadi dua kelompok yang sama kemudian melakukan aktivitas renang selama 12 minggu. Diukur dengan menggunakan Beck's Anxiety Inventory diperoleh hasil bahwa kecemasan mereka mengalami pengurangan yang sangat signifikan.

Dari beberapa penelitian yang dirangkum oleh penulis maka dapat diambil suatu makna secara umum bahwa kecemasan memang berpengaruh pada olahraga khususnya pada atlet renang, namun kecemasan itu cenderung terjadi perubahan State Anxiety khususnya pada Somatic State Anxiety, dan cenderung tidak pada Cognitive State Anxiety.

F. CARA MENGELOLA KECEMASAN

Cemas kalau dilihat berdasarkan penjelasan ahli dan hasil-hasil penelitian maka dapat diartikan cemas sebagai gejala psikis

yang akan berpengaruh terhadap performa atlet renang, yang bisa berdampak positif dan negatif. Tentu kecemasan yang berdampak positif yang diharapkan. Agar kecemasan dapat menghasilkan dampak positif apa yang perlu pelatih dan atlet renang lakukan.

Menurut Townsend (2012) dalam paparannya yakni *Handling Your Swimmer's Anxiety Before Big Races* adalah

1. Teknik relaksasi cepat.
2. Visualisasi dan Imajeri
3. Berbicara pada diri sendiri (self talk) dan afirmasi
4. Penggunaan Musik
5. Distraksi.

Hal yang sudah dijelaskan tersebut sebaiknya dilakukan seminggu 2 kali, dengan didukung motivasi yang bagus, mind power yang terus menerus dilakukan pelatih pada atlet. Setelah itu menuliskannya setiap kemajuan yang dialami oleh atlet dengan baik sehingga kemajuannya bisa terdeteksi dengan baik. Tentu juga dibantu oleh para ahli seperti psikiater dan juga ahli terkait lainnya.

G. PENUTUP

Dari paparan secara kajian literatur yang dilakukan menggambarkan bahwa kecemasan berpengaruh pada performa atlet khususnya atlet renang yang akan menghadapi suatu pertandingan dalam berbagai tingkatan. Dalam prosesnya bagi seorang pelatih yang membina atletnya harus memperhatikan secara serius kondisi psikologis atletnya, terutama berkaitan dengan kecemasan. Mengapa demikian, karena kecemasan yang dimiliki atlet akan sangat memberikan dampak pada performa yang dimilikinya sehingga prestasi yang diraih justru hanya sebuah angan belaka, padahal persiapan fisik dan teknik sudah cukup baik dan matang. Pelatih dapat menggunakan berbagai cara untuk mengurangi cemas yang dihadapi atletnya salah satunya seperti relaksasi dan musik serta cara lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Atikison L. Rita, dkk (1983). Pengantar psikologi. Jakarta : Erlangga.
- Blasquez, Font, Ortis, 2009, Heart Rate Variability, and Precompetitive Anxiety in Swimmer, *Psicothema*, Vol. 27. No. 4 Halaman 531-536
- Burton, 1988, Do Anxious Swimmer Swim Slower? Re examining the Elusive Anxiety Performance Relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, Vol, 10 Halaman 45-61.
- Gilothra, Dhingra, 2010, Neurochemical Modulation of Anxiety Disorders, *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Science*, Vol. 2 No. 1 Halaman 1-6
- <http://olimpiade.kompas.com/read/xml/2012/07/24/17554340/> Franklin. Akan.Bertanding.dalam.Kecemasan.dan. Duka.
- Humara, 1999, The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive Behavioral Perspective, *The Online Journal of Sport Psychology*, Vol. 1 No.1. Halaman 1-14
- Jones, Hanton, 1996, Interpretation of Competitive Anxiety Symptoms and Goal Attainment Expectancies, *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol. 18. Halaman 144-157.
- Kartini Kartono. (1981). Gangguan-gangguan Psikologi Olahraga. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Monty, P.S. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Pavlidou, Doganis, 2008, The Effects of a Psychological Intervention Program in Swimming, *Journal of Excellence*, Issue No. 2 Halaman, 71-77
- Sawane, Gupta, 2011, Efficacy of Yoga and Swimming in Reducing Anxiety: A Comparison Study, *People's Journal of Scientific Research*, Vol. 6 No. 1 Halaman 20-24
- Setyobroto, S. (1993). Psikologi Kepelatihan. Jakarta: Jaya Sakti.
- Singgih D. Gunarso. (1996) Psikologi Olahraga Teori dan Praktek. Jakarta: Gunung Mulia.
- Townsend, 2012, Handling Your Swimmer's Anxiety Before Big Races, *Journal International Society of Swimming Coaching* Vol.1 No. 2 Halaman 6-10.