

Analisis Tingkat Kepercayaan Diri dan Tingkat Kecemasan pada Atlet Renang saat Bertanding Krapprov JATENG 2025

Ajenia Dona Novita^{1✉}, Aziz Amrulloh¹

¹Ilmu Keolahragaan, FIK, Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author*

Email: ajeniaadn@students.unnes.ac.id

Info Artikel

Abstract

Diajukan: 2026-02-23
Direvisi: 2026-03-09
Diterima: 2026-03-16
Diterbitkan: 2026-03-25

Keywords:

Self-confidence; Anxiety;
Swimming Athletes; Krapprov

This study aims to determine the levels of self-confidence and anxiety of swimming athletes during the Central Java InterClub Swimming Championship (Krapprov) 2025. This research employed a descriptive quantitative approach using a survey design. The participants consisted of 30 swimming athletes who competed in the Central Java Krapprov, selected through total sampling. Data were collected using self-confidence and anxiety questionnaires adapted from previous studies. Data analysis was conducted using descriptive statistics, including minimum and maximum scores, mean, standard deviation, frequency, and percentage, with the assistance of IBM SPSS Statistics version 25.0. The results revealed that the athletes' self-confidence level was predominantly categorized as low (40.01%), with a mean score of 111.17 and a standard deviation of 11.507. Meanwhile, the level of anxiety was mainly categorized as moderate (50.00%), with a mean score of 18.27 and a standard deviation of 5.638. These findings indicate that although most athletes experienced moderate anxiety, low selfconfidence remains the primary psychological challenge that may affect athletic performance during competition.

Kata Kunci:
Kepercayaan Diri; Kecemasan;
Atlet Renang; Krapprov

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet renang saat bertanding pada event Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Provinsi (Krapprov) Jawa Tengah 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data secara survei. Subjek penelitian berjumlah 30 atlet renang yang mengikuti Krapprov Jawa Tengah, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian berupa angket kepercayaan diri dan kecemasan yang telah diadaptasi dari penelitian sebelumnya. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai minimum, maksimum, mean, standar deviasi, frekuensi, dan persentase, dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet renang didominasi oleh kategori rendah sebesar 40,01%, dengan nilai rata-rata 111,17 dan standar deviasi 11,507. Sementara itu, tingkat kecemasan atlet didominasi oleh kategori cukup sebesar 50,00%, dengan nilai rata-rata 18,27 dan standar deviasi 5,638. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kecemasan atlet umumnya berada pada tingkat sedang, rendahnya kepercayaan diri menjadi tantangan utama yang berpotensi memengaruhi performa atlet saat bertanding.

Copyright (c) 2026 Ajenia Dona Novita, Aziz Amrulloh

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



✉ Alamat korespondensi:

Ilmu Keolahragaan, FIK, Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

How to cite:

Novita, A. D., & Amrulloh, A. (2026). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri dan Tingkat Kecemasan pada Atlet Renang saat Bertanding Krapprov JATENG 2025. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 242-250. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1047>

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang dilakukan seseorang untuk tetap sehat. Olahraga baik untuk kesehatan fisik dan juga kesehatan mental (Sya'bani et al., 2024). Olahraga merupakan salah satu kebutuhan yang dijalani manusia untuk meningkatkan kualitas kehidupan seseorang. Seperti yang tercantum dalam dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pada Pasal 1 Ayat 1 yakni menjelaskan sebagai berikut: "Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya" (Iksan et al., 2024). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwasanya olahraga merupakan serangkaian kegiatan fisik atau latihan yang dilakukan secara teratur dan terencana oleh individu dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Dengan demikian, aktivitas olahraga adalah kegiatan atau aktifitas fisik yang secara teratur dan terencana dilakukan oleh individu untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya (Anggraini et al., 2023). Salah satu bentuk olahraga yang lumayan disukai oleh banyak kalangan di Indonesia adalah renang (Elzas, 2021).

Renang adalah olahraga yang banyak digemari masyarakat baik anak-anak maupun orang tua untuk meningkatkan potensi kualitas hidup (Cita & Adriyani, 2013). Olahraga renang dapat menunjang penguatkan otot, meningkatkan kesehatan kardiovaskular, dan membantu menurunkan berat badan (Rizki & Yuwono, 2021). Dalam perkembangannya renang termasuk dalam olahraga prestasi hal ini dibuktikan bahwa cabang olahraga renang ada di berbagai kejuaraan. Empat gaya renang yang biasanya digunakan oleh atlet dan sering muncul di perlombaan yaitu gaya bebas(crawl), gaya dada(breast), gaya punggung(back), dan gaya kupu-kupu(butterfly) (Sembiring & Wiyaka, 2021).

Prestasi olahraga adalah kegiatan dalam

suatu olahraga yang dilakukan atau bertujuan untuk mengembangkan seorang atlet secara berkelanjutan dan sistematis untuk masa mendatang. Untuk mencapai prestasi olahraga biasanya dipengaruhi oleh 2 faktor, yakni interna dan eksternal (Rizki Y & Nining W, 2021). Menurut Catur Fathonah Djarwo (2020)) faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari kondisi luar diri atlet. . Faktor eksternal meliputi: pelatih, sarana dan prasarana, organisasi, lingkungan, dan sebagainya (Aguss & Fahrizqi, 2020).

Faktor internal adalah faktor yang mempengaruhi hasil individu yang berasal dari diri atlet (Hasmarita & Meirizal, 2024). Faktor internal dikategorikan menjadi faktor psikologis dan faktor fisiologis. Menurut Hasmarita and Meirizal (2024) faktor internal memiliki sub indikator seperti persepsi diri, harga diri, kondisi fisik, dan pengalaman hidup. Faktor eksternal meliputi: pelatih, sarana dan prasarana, organisasi, lingkungan, dan sebagainya.

Psikologi olahraga sangat penting untuk meningkatkan mental para atlet saat bertanding karena ini meningkatkan semangat para atlet untuk mengikuti event (Abdullah & Azhari, 2024). Menurut Aditria and Priambodo (2022) Dalam dunia olahraga, aspek psikologis memegang peranan krusial sebagai disiplin ilmu yang membedah kaitan antara kondisi mental dengan capaian fisik serta performa atlet secara menyeluruh. Para ahli di bidang ini tidak sekadar berfokus pada hasil pertandingan, tetapi juga melihat lebih lanjut bagaimana rutinitas olahraga mampu mengoptimalkan taraf kesehatan sekaligus memperbaiki emosional seorang perenang. Mengambil contoh pada cabang renang, keunggulan seorang atlet tidak selalu ditentukan oleh kekuatan otot atau kemahiran teknik di air. Lebih dari itu, kesiapan mental, khususnya kemampuan mengelola kepercayaan diri serta mengontrol tingkat kecemasan sering kali menjadi faktor penentu yang membedakan antara kegagalan dan keberhasilan di lintasan.

Percaya diri adalah ketika seseorang melakukan sesuatu dengan penuh percaya diri

tanpa khawatir akan gagal (Kurniawan et al., 2020). Kepercayaan diri memiliki hubungan positif dan signifikan dengan performa atlet artinya semakin tinggi tingkat kepercayaan diri atlet, semakin baik hasil yang dapat di capai dalam cabang olahraga (Lochbaum et al., 2022). Kepercayaan diri adalah komponen karakter yang sangat penting bagi setiap orang, termasuk dalam olahraga (Tanjung et al., 2023).

Dalam olahraga renang, rasa percaya diri memiliki peran yang sangat penting karena cabang olahraga ini menuntut fokus tinggi, pengendalian diri yang baik, serta kesiapan mental untuk menghadapi tekanan waktu dan persaingan. Kepercayaan diri terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap hasil perlombaan renang, semakin percaya diri seorang atlet, semakin besar kemungkinannya untuk mencatatkan waktu terbaik dalam pertandingan (Utami et al., 2024). Atlet atau tim akan menjadi lebih percaya diri jika mereka mempersiapkan diri dengan baik untuk latihan, mempersiapkan diri dengan baik, mengikuti uji coba (*try in, try out*), dan pertandingan (Athyra et al., 2025).

Bukan hanya kepercayaan diri yang mempengaruhi psikolog atlet, kecemasan juga sangat penting bagi setiap individu atlet. Kecemasan adalah reaksi tubuh terhadap situasi tertentu yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, takut, dan gelisah hati. Salah satu kondisi yang mempengaruhi bagaimana atlet tampil dengan baik adalah cemas (Andi Khairunnisa., et al 2021). Menurut Purnamasari and Novian (2021) tingkat kecemasan yang mempengaruhi penampilan atlet; jika atlet mengalami kecemasan yang ringan, atlet masih bisa sedikit percaya diri, namun bila atlet mengalami cemas berlebihan, maka penampilannya akan menurun.

Olahraga renang di Indonesia mengalami perkembangan yang pesat, terdapat banyak klub daerah yang rutin mengikuti kejuaraan provinsi sebagai medan pembuktian prestasi dan seleksi menuju ke tingkat nasional. Jawa Tengah, salah satunya event Kapprov 2025 yang berada di Batang, secara berkelanjutan melatih dan membina atlet muda untuk siap menghadapi berbagai kompetisi,. Namun, dari hasil pengamatan awal, terlihat bahwa tingkat

kepercayaan diri dan kecemasan para atlet sebelum bertanding masih berbeda-beda, dan hal ini dapat memengaruhi performa mereka di perlombaan. Beberapa atlet mampu tampil baik saat latihan, tetapi kesulitan mempertahankan performa yang sama saat pertandingan sebenarnya berlangsung, yang menunjukkan adanya masalah pada kesiapan mental, terutama rasa percaya diri dan kecemasan saat menjelang bertanding. Pada cabor renang tingkat provinsi, terutama pada event kejuaraan tingkat provinsi (Kraprov 2025), terkadang terjadi situasi di mana atlet yang sangat baik secara fisik dan teknik telah mempersiapkan diri tetapi tidak berhasil dalam lomba. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah kurangnya kepercayaan diri dalam situasi kompetisi, seperti mengelola stres dan ekspektasi, adaptasi terhadap lintasan, dan tekanan start.

Berdasarkan uraian diatas , penelitian terkait tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet renang Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Provinsi (Kraprov) Jateng 2025 belum diketahui. Namun sudah ada beberapa penelitian yang membahas mengenai tingkat percaya diri dan kecemasan atlet. Beberapa temuan diatas akan mempengaruhi kemampuan atlet dalam bertanding dan mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Dasar peneliti mengambil topik ini adalah untuk dapat mengetahui seberapa besar tingkat kepercayaan diri dan kecemasan pada atlet renang saat bertanding Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Provinsi (Kraprov) Jateng 2025.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif yang untuk mengidentifikasi Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Renang Pada Kraprov Jateng 2025. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan data statistik atau angka untuk menggambarkan suatu fenomena atau populasi (Usman et al., 2024). Desain penelitian ini akan menggunakan penelitian dengan cara survei. Yusri (2020) menyatakan "Secara metodologis, survei dipahami sebagai instrumen untuk memetakan pemahaman melalui pengolahan data

kuantitatif. Angka-angka yang dikumpulkan berfungsi sebagai fondasi utama dalam membangun kerangka berpikir yang jelas mengenai fenomena atau objek yang sedang diteliti."

Partisipan

Pada penelitian ini, yang menjadi populasi adalah total sampling pada atlet Krapprov Jawa Tengah. Berdasarkan prinsip diatas, maka penggunaan sampel pada penelitian ini adalah semua atlet yang mengikuti Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Provinsi (Krapprov) . Dengan demikian, jumlah sampel penelitian adalah 30 atlet Krapprov Jawa Tengah.

Instrumen

Untuk dapat memiliki data yang akan dilakukan untuk rencana penelitian, maka dikumpulkan data melalui angket dengan survei. Instrumen penelitian yang digunakan pada variabel kepercayaan diri di adopsi dari (Faizin, 2024) dan kecemasan di adopsi dari (Utomo, 2024).

Prosedur

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan cara curvei untuk mengetahui tingkatan kepercayaan diri dan kecemasan atlet renang pada KRAPPROV Jawa Tengah 2025. Populasi penelitian adalah seluruh atlet yang mengikuti kejuaraan tersebut dengan teknik total sampling sebanyak 30 atlet. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket kepercayaan diri dan kecemasan yang telah diadaptasi dari penelitian sebelumnya. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan menggunakan statistik deskriptif berupa frekuensi, persentase, mean, dan standar

deviasi dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics versi 25.0. Hasil analisis digunakan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis atlet saat bertanding.

Analisis Data

Kajian Analisis data ini menggunakan dengan statistik deskriptif, seperti frekuensi, presentase, atau diagram, yang memiliki gambaran dari data yang akan digunakan dalam penelitian. Seluruh proses analisis statisti dilakukan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statustics versi 25.

HASIL

Presentase PACER Test dan Hasil Analisis Deskriptif

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kepercayaan diri.

Deskripsi Statistik	
Kepercayaan Diri	
N	O2
Min	X2
Max	04
SUM	3335
Mean	111.17
Std. Dev	11.507

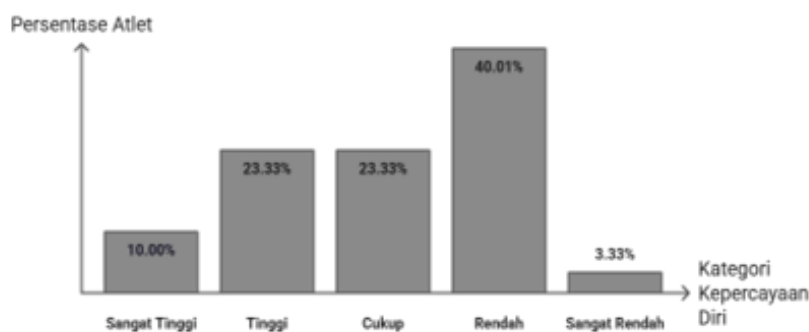
Berdasarkan hasil analisis deskriptif dalam penelitian yang sama, pada variabel kepercayaan diri yang diukur dari 30 atlet menunjukkan skor minimum sebesar 89 dan skor maksimum sebesar 137, dengan total skor 3335, rata-rata (*mean*) sebesar 111,17, dan standar deviasi sebesar 11,507, yang mengindikasikan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet memiliki variasi yang cukup tinggi di sekitar nilai rata-ratanya.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri

Kategori	Interval	Frekuensi	%
Sangat Tinggi	$x > 117,90$	3	10,00
Tinggi	$111,05 < x \leq 117,90$	7	23,33
Cukup	$104,21 < x \leq 111,05$	7	23,33
Rendah	$97,36 < x \leq 104,21$	12	40,01
Sangat Rendah	$x \leq 97,36$	1	3,33
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tingkat kepercayaan diri atlet renang saat bertanding Kaprov 2025, dari 30 atlet sebagian besar berada pada kategori rendah, yaitu 12 atlet (40,01%). Kategori cukup dan tinggi masing-masing berjumlah 7 atlet (23,33%). Sementara

itu, kategori sangat tinggi ditempati oleh 3 atlet (10,00%), dan kategori sangat rendah hanya 1 atlet (3,33%). Hal ini menggambarkan bahwasanya tingkat kepercayaan diri atlet renang masih bervariasi, dengan dominasi pada kategori rendah



Gambar 1. Diagram Distribusi Frekuensi Kepercayaan Diri

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian "Analisis Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Renang Saat Bertanding Kaprov 2025", distribusi tingkat kepercayaan diri atlet menunjukkan bahwa mayoritas memiliki kategori rendah (40,01%), diikuti oleh kategori tinggi dan cukup (masing-

masing 23,33%), kategori sangat tinggi (10,00%), serta sangat rendah (3,33%), sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet menghadapi tantangan kepercayaan diri yang berpotensi berkaitan dengan kecemasan saat bertanding.

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kecemasan

Deskripsi Statistik	
Kepercayaan Diri	
N	30
Min	11
Max	32
SUM	548
Mean	16.37
Std. Dev	5.638

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dalam penelitian "Analisis Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Renang Saat Bertanding Kaprov 2025", data kecemasan yang diukur dari 30 atlet menunjukkan skor minimum sebesar 11 dan skor maksimum sebesar 32,

dengan total skor keseluruhan 548, rata-rata (mean) sebesar 18,27, dan standar deviasi sebesar 5,638, yang mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan atlet bervariasi dengan penyebaran data yang cukup signifikan di sekitar nilai rata-rata.

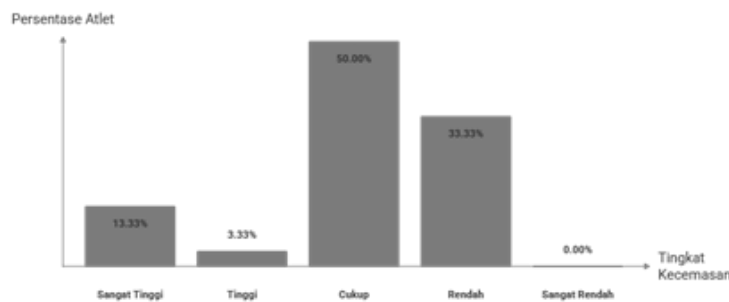
Tabel 4. Deskriptif Frekuensi Kecemasan

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X > 27$	Sangat Tinggi	4	13,3
$22 \leq X \leq 26$	Tinggi	1	3,33
$16 \leq X \leq 21$	Cukup	15	50

$11 \leq X \leq 15$	Rendah	10	33,3
$X \leq 10$	Sangat Rendah	0	0,00
Jumlah		30	100 %

Berdasarkan hasil analisis distribusi frekuensi kecemasan atlet renang pada penelitian ini, diperoleh gambaran bahwa mayoritas atlet (50,00%) berada dalam kategori kecemasan cukup (skor 16–21), diikuti oleh kategori rendah

(33,33%), sangat tinggi (13,33%), dan tinggi (3,33%). Tidak ada atlet yang termasuk dalam kategori sangat rendah. Temuan ini menunjukkan variasi tingkat kecemasan yang signifikan di antara atlet saat bertanding.



Gambar 2. Diagram Distribusi Frekuensi Kecemasan

Berdasarkan diagram distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet renang Kaprov 2025, terlihat bahwa mayoritas atlet berada dalam kategori kecemasan cukup (50,00%), diikuti oleh kecemasan rendah (33,33%), kecemasan sangat tinggi (13,33%), dan kecemasan tinggi (3,33%). Untuk saat ini tidak ada data bahwasanya atlet masuk dalam kategori kecemasan sangat rendah (0,00%), sehingga dapat disimpulkan bahwa meskipun sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan yang tergolong sedang hingga rendah, terdapat proporsi yang signifikan yang mengalami kecemasan sangat tinggi saat bertanding.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan tentang seberapa besar tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet renang saat bertanding dalam event Kejuaraan Renang Antar Perkumpulan Provinsi (Kraprov) Jawa Tengah. Tingkat percaya diri atlet renang berada pada kategori rendah (40,01%), dengan rata-rata skor 111,17 dan variasi data yang cukup tinggi ($SD = 11,507$). Sebagian besar atlet belum mencapai tingkat kepercayaan diri yang optimal saat bertanding. Sedangkan tingkat kecemasan atlet

renang didominasi oleh kategori cukup (50,00%), dengan rata-rata skor 18,27. Namun, terdapat variasi yang signifikan, termasuk proporsi atlet yang mengalami kecemasan sangat tinggi (13,33%), mengindikasikan adanya tekanan psikologis yang beragam di kalangan atlet.

Data tersebut menunjukkan meskipun sebagian atlet mengalami kecemasan dalam tingkat sedang, tantangan utama justru terletak pada rendahnya tingkat kepercayaan diri. Secara statistik, kedua variabel telah memenuhi asumsi normalitas ($p > 0,05$), yang memperkuat keandalan temuan deskriptif yang disajikan. Hal ini memperlihatkan bahwasanya sebagian besar atlet mengalami kecemasan dalam tingkatan sedang, tantangan utama terletak pada rendahnya tingkat kepercayaan diri. Atlet terkadang cenderung tidak percaya diri dan mengalami kecemasan yang lebih tinggi dalam fase persiapan (Natasya Arifah., et al 2025). Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tidak stabil akan memiliki motivasi buruk untuk berprestasi, hal ini dapat menghambat tujuan mereka (Aguardien Puristin Banafsaj, 2023).

Konsep hubungan psikologis antara kepercayaan diri dan kecemasan telah ditunjukkan pula dalam beberapa penelitian,

kepercayaan diri bekerja sebagai faktor protektif yang mereduksi hubungan negatif antara kecemasan dan performa olahraga, sehingga atlet yang memiliki kepercayaan diri lebih tinggi biasanya lebih mampu mengelola tekanan kompetisi dan melihat tantangan sebagai peluang ketimbang ancaman terhadap prestasi mereka (Gonzalez Hernandez., 2024). Selain itu, penelitian empiris lain menemukan bahwa kecemasan berbanding terbalik dengan kepercayaan diri dan profil psikologis atlet, dimana atlet dengan profil psikologis yang lebih kuat menunjukkan kecemasan yang lebih rendah sekaligus tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, mengindikasikan keterkaitan erat antara kedua variabel dalam menghasilkan pengalaman prestasi yang optimal (José A. Domínguez-González., 2024). Oleh karena itu, kepercayaan diri harus diperhatikan sebagai faktor utama yang mendorong pencapaian prestasi (Athyra et al., 2025).

Atlet yang memiliki kepercayaan diri lebih rendah cenderung lebih mudah mengalami cemas berlebih karena adanya keraguan terhadap kemampuan diri dan kekhawatiran akan hasil pertandingan, yang secara empiris dikaitkan dengan meningkatnya kecemasan kognitif dan reaksi somatik yang menghambat pengambilan keputusan serta performa teknis dalam situasi kompetitif (Conde-ripoll et al., 2024). Kecemasan yang berada pada tingkat sedang sebenarnya masih dapat bersifat adaptif dan memicu kewaspadaan serta kesiapan untuk mengantisipasi tantangan kompetisi, namun apabila tidak dikelola dengan baik, kecemasan tersebut dapat meningkat dan berdampak negatif pada performa atlet dengan implikasi fisiologis dan psikologis yang signifikan (Aliberti et al., 2024).

Penelitian lain menunjukkan bahwa tingginya tekanan kompetitif berasosiasi positif dengan meningkatnya kecemasan pra-kompetisi, sehingga tanpa strategi koping dan resiliensi psikologis yang memadai, kondisi ini dapat memperburuk kepercayaan diri atlet dan intensitas kecemasan yang dirasakan (Jekauc et al., 2025). Adanya atlet kecemasan sangat tinggi mengindikasikan perlunya perhatian khusus pada aspek psikologis, terutama menjelang dan saat pertandingan berlangsung, termasuk

pengembangan keterampilan mental seperti selftalk, self-efficacy, dan regulasi emosi yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan memperkuat kepercayaan diri secara signifikan dalam konteks performa olahraga tingkat tinggi. Intervensi psikologis yang terstruktur, seperti pelatihan keterampilan mental berbasis teori motivasi dan fokus kognitif, telah dilaporkan mampu menurunkan kecemasan kompetitif dan meningkatkan kepercayaan diri di kalangan atlet dari berbagai disiplin olahraga (Alecú & Onea, 2025). Oleh karena itu, pemahaman dinamis tentang interaksi antara *self-confidence* dan *competitive anxiety* menjadi kunci dalam merancang program pembinaan psikologis yang optimal untuk prestasi atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri atlet renang yang mengikuti Kejuraan Renang Antar Perkumpulan Provinsi (KRAPPROV) Jawa Tengah berada pada kategori rendah, sedangkan tingkat kecemasan atlet didominasi oleh kategori cukup. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet Kejuraan Antar Perkumpulan Provinsi (KRAPPROV) belum memiliki kepercayaan diri yang optimal saat bertanding, meskipun kecemasan yang dialami masih berada pada tingkat sedang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala Terimakasih penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa dengan selesainya penelitian ini. Terima kasih kepada seluruh atlet renang KRAPPROV Jawa Tengah 2025 yang telah menjadi partisipan, serta pihak terkait yang sudah membantu penyelesain dalam mengerjakan tugas akhir ini. Terimakasih juga kepada dosen pembimbing, rekan-rekan sejawat dan semua pihak yang sudah berkontribusi membantu sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Abdullah, C. P. E. P., & Azhari, H. (2024). Peran Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Mental Atlet Sepak Bola

- Fc Prima Selong. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1291–1301.
<https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28327>
- Aditria, I. A. P., & Priambodo, A. (2022). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Pencapaian Prestasi Nasional Atlet PUSLATDA Renang Indah Jawa Timur di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Literasi Olahraga*, 3(1), 7–11.
<https://doi.org/10.35706/jlo.v3i1.7897>
- Aguardien Puristin Banafsaj, G. R. A. (2023). Peranan Motivasi Berpretasi dan Kecemasan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Saat Bertanding di Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 9, 177–189.
- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164.
<https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Alecu, S., & Onea, G. A. (2025). Readiness for competition across sports and genders : a study on psychological skills intervention. *Frontiers in Psychology*, November, 1–15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1701631>
- Aliberti, S., Raiola, G., & Elia, F. D. (2024). The Influence of Pre-Competitive Anxiety and Self-Confidence on Dancesport Performance. *Jurnal MDPI*, 1–13.
- Andi Khairunnisa, M. Rachmat Kasmad, Darul Husnul, A. M. J. (2021). The Influence Of Self-Confidence and Anxiety Level On The Optimal Perfomance of Basketball Athletes at SMA Neger 1 Polewali. *JURNAL ILARA*, 48(2), 39–62.
- Anggraini, P., Destriana, & Yusfi, H. (2023). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1), 56–61.
- Athyra, S. N., Komarudin, K., Saputra, M. Y., & Novian, G. (2025). Analisis Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Futsal Putri Berdasarkan Siklus Menstruasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8.
- Catur Fathonah Djarwo. (2020). Analisis Faktor Internal dan Eksternal terhadap Motivasi Belajar Kimia Siswa SMA Kota Jayapura. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*, 7(1), 2–7.
- Cita, D. W., & Adriyani, R. (2013). Kualitas Air dan Keluhan Kesehatan Pengguna Kolam Renang di Sidoarjo. *Kesehatan Lingkungan*, 7(1), 26–31.
- Conde-ripoll, R., Escudero-tena, A., & Bustamante-sánchez, Á. (2024). Pre and post-competitive anxiety and self-confidence and their relationship with technical-tactical performance in high-level men's padel players. *Frontiers in Sports and Active Living*, June, 1–10.
<https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1393980>
- Elzas, E. N. (2021). Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 109–119.
<https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i1.121>
- Faizin, M. N. (2024). Perbandingan Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 1 Kartasura Dengan Madrasah Muallimin Yogyakarta.
- Gonzalez Hernandez., et al. (2024). Self -Con fi dence in Young Athletes : A Protective Factor Against Perfectionism and Anxiety in Competitive Grassroots Sport. *Sage*.
<https://doi.org/10.1177/00315125241290563>
- Hasmarita, S., & Meirizal, Y. (2024). Peran Orang tua Dalam Mendukung Prestasi Olahraga Renang Di Club SGO Kota Cimahi. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 5(1), 410–419.
<https://doi.org/10.37742/jmpo.v5i1.106>
- Iksan, I., Umar, U., Argantos, A., & Denay, N. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet SeRia Aquatic. *Jurnal Gladiator*, 4(3), 752–761.
<https://doi.org/10.24036/gldor1141011>
- Jekauc, D., Fiedler, J., Wunsch, K., Mülberger, L., Burkart, D., Kilgus, A., & Fritsch, J. (2025). The effect of self-confidence on performance in sports: a meta-analysis and narrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 345–371.
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2222376>
- José A. Domínguez-González., et al. (2024). Analysis of the Sports Psychological Profile , Competitive Anxiety , Self-Confidence and Flow State in Young Football Players. *Jurnal MDPI*.
- Kurniawan, F., Santoso, D. A., & Setiawan, W. (2020). Analisis Psikologi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Psychological. *JPJ: Jurnal Pendidikan*

- Jasmani*, 1(2), 47–58.
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Natasya Arifah, Komarudin Komarudin, Mochamad Yamin Saputra, G. N. (2025). Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Pencak Silat pada Fase Persiapan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(June), 25–31.
- Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet PPLP Jawa Barat selama Menjalani Training From Home (TFH) pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (AKB). *Jurnal Patriot*, 3(March). <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Rizki, K. W., & Yuwono, C. (2021). Faktor Penghambat Proses Pembelajaran Renang Pada Siswa Siswi Di SD Negeri Kalimati 01 Kabupaten Brebes Muhammad. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 327–335.
- Rizki Y, & Nining W. (2021). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi TimHockey Indoor Putra Kabupaten Gresik Di Porprov 2019. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(4).
- Sembiring, H., & Wiyaka, I. (2021). Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Hasil Renang Gaya Bebas 50 Meter Pada Atlet Putra Usia 15- 17 Tahun Club Tirta Prima Medan Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 1(2), 75–83.
- Sya'bani Muhammad Syahrul, Irwan HermawanIrwan Hermawan, Z. A. (2024). Pengaruh Latihan Langkah Bayangan Terhadap Keterampilan Bulu Tangkis untuk Anak Usia 7-12 Tahun Di Desa Pasanggrahan. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3).
- Tanjung, H. N., Hidayat, Y., & Hambali, B. (2023). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Siswa-Athlet Sekolah Bola Basket Dalam Perspektif Jenis Kelamin dan Posisi Pemain. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 20–28. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v8i1.61556>
- Usman, U., Amaludin, R., Rohmiati, R., Risnajayanti, R., Amalia, W. S., Hermanto, H., & Andilah, S. (2024). Deskriptif Kuantitatif Kemampuan Literasi Matematika Siswa SMP di Daerah Pesisir Kota Kendari. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 8(3), 2438–2449. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v8i3.3627>
- Utami, S. D., Alim, A., Tomoliyus, T., Budiarti, R., Prabowo, T. A., & Yusuf, N. F. (2024). Analysis of Motivation and Self-Confidence in Swimming Athletes Aged 13 – 17 Years: How Does it Influence the 50 Meter Freestyle? *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 7(06), 148–153. <https://doi.org/10.36348/jaspe.2024.v07i06.005>
- Utomo, D. W. P. (2024). *Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pemain Futsal SMA Negeri 1 Kartasura pada Kompetisi di Solo Raya*.
- Yusri, A. Z. dan D. (2020). Pengaruh Kompetensi Guru Terhadap Prestasi Belajar Siswa (Survei Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas XII MA Ma'Arif NU Cimanggu Kabupaten Cilacap). *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.