

Tinjauan Kecemasan Anak Kelas 6 SD Sebelum Berenang Pada Kolam Dalam Di SDN No. 100311 Palsabolos

Khairunnisa Rangkuti^{1*}, Eri Barilian², Tjung Haw Sin³, Maidarman⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: Khairunnisarangkuti53@gmail.com

ABSTRAK

Renang adalah gerak tubuh manusia di dalam air, dijelaskan lebih detail apa itu gerak tubuh dan bagaimana memanfaatkan air untuk bergerak. Rasa cemas mungkin muncul pada anak-anak ketika mereka melakukan sesuatu yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya atau yang tidak mereka kenal. Kecemasan social berperan dalam perkembangan perilaku social yang berarti tidak mampu menyesuaikan diri secara alami dengan kondisi sekitar. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui apa yang mempengaruhi kecemasan pada anak umur 10-12 tahun sebelum berenang pada kolam kedalaman 1 meter. Metode penelitian menggunakan kuantitatif deskriptif, dengan sampel berjumlah 15 orang diambil dari siswa kelas 6 SDN NO.100311 PALSABOLAS yang bersedia mengisi angket pada waktu luang. Penelitian ini menggunakan instrument yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia, instrument tersebut yaitu *Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)* dengan beberapa point pertanyaan, diisi dengan keadaan yang sedang terjadi. Hasil penelitian ini ditemukan kategori “Kecemasan Sedang” sebanyak 3 orang atau 20%, kategori “kecemasan Ringan” sebanyak 7 orang atau 46,6% dan kategori “Tidak Ada Kecemasan” sebanyak 5 orang atau 33,33%. Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kecemasan anak umur 10-12 tahun sebelum berenang pada kolam kedalaman lebih dari 1 meter di SDN NO.100311 PALSABOLAS adalah 46,6% yaitu Tingkat Kecemasan Ringan.

Kata kunci: Berenang dan Tingkat Kecemasan

An Overview of Grade 6 Elementary School Children's Anxiety Before Swimming in the Deep Pool at SDN No. 100311 Palsabolos

ABSTRACT

Swimming is the movement of the human body in water, explained in more detail what body movement is and how to use water to move. Anxiety may arise in children when they do something they have never done before or that is unfamiliar to them. Social anxiety plays a role in the development of social behavior which means not being able to adjust naturally to the surrounding conditions. The purpose of the study was to determine what affects anxiety in children aged 10-12 years before swimming in a 1 meter pool. The research method uses descriptive quantitative, with a sample of 15 people taken from 6th grade students of SDN NO.100311 PALSABOLAS who are willing to fill out a questionnaire at leisure. This study uses an instrument that has been adapted to the Indonesian language, the instrument is the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) with several question points, filled in with the current situation. The results of this study found the category “Moderate Anxiety” as many as 3 people or 20%, the category “mild anxiety” as many as 7 people or 46.6% and the category “No Anxiety” as many as 5 people or 33.33%. Thus it can be concluded that the anxiety level of children aged 10-12 years before swimming in a pool with a depth of more than 1 meter at SDN NO.100311 PALSABOLAS is 46.6%, namely Mild Anxiety level.

Keywords: *Swimming and Anxiety Level*

PENDAHULUAN

Kecemasan social adalah salah satu variabel yang memerlukan penelitian lebih lanjut, karna dapat bertindak sebagai pengaturan antara keterampilan social anak dan penerimaan dari teman- temannya. Bahkan anak-anak pun bisa terlihat memiliki keterampilan social yang tidak memadai dan mungkin tidak memiliki hubungan social yang berguna. Selain itu, persepsi kecemasan social dapat menyebabkan penarikan diri dan pelepasan social dari aktivitas teman sebaya yang penting untuk perkembangan anak (Greca et al., 2010). Ada alasan yang kuat untuk percaya bahwa kecemasan social itu berperan dalam perkembangan perilaku social maladaptive yang berarti tidak mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi secara alami dengan kondisi sekitar. Ketidaksesuaian sosial perasaan kecemasan sosial mungkin mendasarinya menarik diri atau memisahkan diri dari kelompok teman sebaya yang penting untuk pengembangan dan sosialisasi. Misalnya, ciri penting dari gangguan penghindaran kalainan masa kanak-kanak adalah kontraktor berlebihan berinteraksi dengan orang asing termasuk dengan teman sebaya. Ciri penting dari fobia sosial adalah kekhawatiran berlebihan tentang penilaian orang lain perilaku sosial yang menghindar. Gangguan kecemasan yang berlebihan juga mencakup gejala yang mencerminkan kecemasan evaluative interpersonal (La Greca & Stone, 1993).

Rasa cemas dapat menyerang siapa saja dan kapan saja. Misalnya, rasa cemas mungkin muncul pada anak-anak ketika mereka melakukan sesuatu yang belum pernah mereka lakukan sebelumnya atau yang sama sekali tidak mereka kenal. Kecemasan adalah gangguan emosi yang melibatkan perasaan takut dan khawatir yang mendalam dan terus-menerus, dimana penilaian terhadap realitas tidak terganggu, kepribadian tetap utuh, dan perilaku mungkin terganggu namun dalam batas normal. Sumber kecemasan bisa muncul dari ancaman fisik atau tekanan untuk melakukan sesuatu di luar kemampuannya (Fatwa et al., 2022). Kecemasan sebenarnya adalah emosi manusia yang normal. Karena ketika orang merasa takut, mereka diperingatkan akan bahayanya dan diingatkan akan hal itu. Namun rasa cemas yang berlebihan dapat menghambat proses belajar karena adanya perasaan takut dan khawatir terhadap suatu hal (Ruskandi, 2021).Masa kanak-kanak merupakan tahap pertama pelatihan mental untuk menghadapi setiap peristiwa yang kita temui, saat melakukan aktivitas. Berpikir berkaitan dengan sikap yang berkaitan dengan emosi dan kecenderungan tindakan sebagai wujud

perasaan dan kecenderungan yang berkaitan dengan aspek terbentuknya atau kemauan bertindak. Psikologi dalam olahraga adalah kesediaan untuk bereaksi positif dan negative terlebih dahulu. Memperkenalkan konsep renang kepada anak secara fisik dan psikis merupakan bagian dari pelatihan mental agar anak dapat berprestasi dalam berenang, bahkan saat berenang ditempat yang lebih dalam (Hendrawan, 2019).

Ketertarikan masyarakat terhadap olahraga renang pada saat ini sudah menjadi tingkat kegemaran bagi masyarakat Indonesia (Putra & Witarsyah, 2019). Berenang adalah olahraga yang 80% disarankan medis dengan tujuan yang besar, baik untuk anak-anak maupun orang tua. Renang adalah salah satu cabang olahraga aquatik yang saat ini sudah populer di masyarakat (Kiram et al., 2024). Dari sudut pandang psikologis, berenang dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan akibat stress sehari-hari dan persaingan menghindari permusuhan dan frustrasi internal hidup dengan cara yang bermanfaat. Berenang juga salah satu cara untuk menghilangkan stress akibat seharian bekerja. Berenang juga dapat merilekskan tubuh dan pikiran (Köroğlu & Yiğiter, 2016). Berenang sebagai kegiatan olahraga dan rekreasi dengan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan morfologi, fungsional, psikologis, motoric dan intelektual anak dan remaja dengan perkembangan yang khas. Salah satu olahraga yang dilatih mulai dari anak-anak yaitu berenang karena sangat berpengaruh pada perkembangan anak tersebut (Rastovski et al., 2023).

Renang memberikan manfaat besar terhadap tubuh dan juga dapat di poles sebagai pembibitan prestasi (Denay, 2022). Hakikat renang adalah gerak tubuh manusia di dalam air, untuk itu perlu dijelaskan lebih detail apa itu gerak tubuh dan bagaimana memanfaatkan air untuk bergerak (Subagyo et al 2020:184). Ketertarikan masyarakat terhadap olahraga renang pada saat ini sudah menjadi tingkat kegemaran bagi masyarakat Indonesia (Putra & Witarsyah, 2019). Menurut (Maidarman, 2016) olahraga renang sudah memberikan dampak-dampak baik seperti rekreasi, rehabilitas/terapi maupun sebagai prestasi. Menurut (Yendrizar dan wardiman 2019) renang memiliki berbagai manfaat bagi setiap orang yang melakukan olahraga ini, karenan dari salah satu dampak berenang akan memberikan rasa rileksasi dan memberikan tantangan tersendiri pada pelakunya. Pada prinsipnya gerak manusia merupakan perubahan posisi tubuh secara anatomis, meliputi gerak pada bidang frontal, sagital, dan transversal. Idealnya ada beberapa teknik dalam renang diantaranya: (1) Posisi tubuh, (2) Gerakan

lengan, (3) Gerakan kaki, (4) Pernafasan, (5) Koordinasi gerak (Argantos & A.P. Tangkudung, 2015:33).

Olahraga merupakan bentuk gerak mengolah tubuh dan memiliki unsur penting dalam proses pemabangunan reaksi tubuh (Argantos, 2019). Olahraga memiliki banyak fungsi termasuk pelatihan, sarana pendidikan, mata pencaharian, komunikasi, media budaya, alat tontonan, fasilitas pengembangan kesehatan, diplomasi dan yang tidak kalah pentingnya kebanggaan suatu Negara atau bangsa. Sasaran utamanya adalah manusia seutuhnya, baik secara mental maupun fisik. Dalam perkembangannya olahraga sudah menjadi kebutuhan bagi masyarakat dalam menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani yang sangat memberikan manfaat dalam menjalankan aktifitas sehari-hari (Setiawan dan Denay., 2022).Olahraga kini sudah menjadi sebuah fenomena mencakup semua lapisan masyarakat di seluruh dunia (Puput Widodo & Yunida, 2021). Olahraga adalah salah satu program untuk mempelajari perilaku dan psikologis seseorang. Diantaranya konstruksi psikologis yang menjadi subjek penelitian dan mengembangkan teori psikologi olahraga, mendapat kecemasan perhatian dalam beberapa tahun terakhir. Sebagai ciri kepribadian, performa olahraga dapat dikaitkan dengan kecemasan yang mencakup gairah otonom tingkat tinggi, kecemasan, dan fungsi kognitif lainnya (Smith et al., 1995). Olahraga juga merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu atau perkumpulan dengan tujuan masing-masing, baik untuk bantuan pemerintah, untuk berprestasi, atau sekedar kepentingan sampingan atau tanpa alasan tertentu, namun semuanya kembali lagi kepada pelaku dan pecinta olahraga tersendiri. (Mardesia & Hanif, 2014).

Dalam lingkungan olahraga, peran pelatih sangat berpengaruh dalam perkembangan dan pemeliharaan kecemasan, karena pelatih memberi umpan balik evaluative tentang kemampuan para atlit yang dimana umpan balik atau hukuman yang diberikan kepada atlit dapat membangkitkan tingkat pengaruh negatif yang tinggi pada anak-anak yang takut gagal. Ketidaksetujuan, sehingga berkontribusi terhadap lingkungan olahraga yang terancam. Berbeda dengan anak-anak yang bereaksi negative terhadap pelatihnya, anak-anak yang melihat pelatih mereka mendukung upaya mereka akan mengalami tingkat keberhasilan yang lebih tinggi tingkat kenikmatan dan kecemasan terkait olahraga yang lebih rendah (Smoll et al., 2007).

Berolahraga untuk kesegaran membutuhkan lebih banyak aktivitas fisik atau aktivitas yang intens dibandingkan berolahraga untuk kesehatan, olahraga yang disukai anak-anak adalah berenang. Berenang adalah aktivitas yang menyenangkan dan dapat meningkatkan koordinasi dan keseimbangan tubuh anak. Manfaat berenang bagi anak lainnya adalah membantu meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru (Sin & Hidayani, 2020). Berenang ditandai oleh amplitudo besar di bagian ekor bodi bagian depan tetap lurus. Di depan, dalam perilaku berenang yang efektif, horizontalitas yang signifikan terjadi di sepanjang tubuh. Didalam rotasi, saat berenang cepat, sebagian besar tenaga penggerakannya lahir dibagian ekor, saat berenang efektif selain ekor, bagian tengah tubuhnya memberikan kontribusi yang signifikan terhadap daya dorong (Kern & Koumoutsakos, 2006). Permasalahan yang peneliti temukan ialah banyak nya anak merasa cemas sebelum beraktivitas terutama berolahraga renang. Peneliti berhipotesis bahwasanya salah satu factor yang mempengaruhi kecemasan anak sebelum berenang yaitu ada nya pengalaman yang mengganggu kehidupan anak yang menyebabkan anak merasa tidak nyaman, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apa saja yang mempengaruhi rasa takut dan phobia anak terhadap renang.

METODE

Metodologi penelitian adalah ilmu yang berulang kali mencari atau menemukan sesuatu yang bermakna. Tinjauan yang efektif dan dilakukan dengan baik sebagai metode penelitian membangun landasan yang kuat untuk memajukan pengetahuan dan mendorong pengembangan teori (Snyder, 2019). Dalam melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menciptakan prosedur analitis yang tidak menggunakan prosedur analitis lain untuk mengukurnya dalam bentuk numeric (Eri Barlian, 2016). Alat untuk mengumpulkan data penelitian yang digunakan ialah angket. Para peneliti berharap dapat menggunakan metode ini untuk menemukan dan menggali informasi tentang kecemasan sebelum berenang di kolam kedalaman 1 meter pada anak-anak.

Populasi penelitian ini adalah siswa SDN NO.100311 PALSABOLAS di kelas 6 dengan jumlah anak 15 orang, teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Menurut Eri Barlian (2016 : 34) sampling jenuh atau sensus adalah populasi jadi sampel. Hal ini biasanya jika jumlah populasinya relative kecil. Contohnya : jumlah populasi kurang dari 30.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan angket yang di modifikasi dari Sport Anxiety Sacel-2 (SAS-2) yang merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada 15 item SAS-2 yang berisi tiga subskala, masing-masing terdiri dari 5 item. Para peserta merespon pada skal tingkat pengalaman 4 poin dengan menggunakan jagkar berikut : 1 (tidak sama sekali), 2 (sedikit), 3 (cukup banyak), 4 (sangat banyak).

Penelitian dilakukan selama satu hari, adapun prosedur penelitian di lapangan peneliti membagikan angket ke sampel. Setelah itu, peneliti meminta izin kepada guru kelas 6 SDN NO.100311 PALSABOLAS melakukan penelitian dengan menyebarkan angket ke sampel, pada sesi penyebaran angket peneliti berkoordinasi dengan ketua kelas yang nantinya akan dibagikan kepada siswa kelas 6. Pada sesi penjelasan peneliti menerangkan system pengisian angket yang menggunakan skala nominal, setelah selesai menjelaskan peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak bersangkutan.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini ialah analisis deskriptif, statistic deskriptif disajikan dalam bentuk frekuensi dan persentase yang kemudian di rangkum dan diinterpretasikan kedalam suatu penggambaran.. Angket kecemasan pada anak sebelum berenang dikembangkan oleh penulis pada tahun 2024. Angket ini ditandai dengan satu dimensi : berorientasi pada masalah kecemasan pada anak sebelum berenang. Angket ini memiliki 15 pertanyaan, diantaranya sulit berkonsentrasi pada saat berenang, badan saya terasa tegang saat berenang, saya khawatir saya tidak akan latihan tenang dengan baik/bagus, sulit bagi saya untuk focus pada apa yang seharusnya saya lakukan, saya khawatir akan mengecewakan orang lain ketika saya berenang, perut saya terasa tegang sebelum berenang, saya kehilangan focus pada saat berenang, saya khawatir saya tidak akan bisa berenang sebaik mungkin, saya khawatir saya akan berenang dengan buruk, otot saya terasa gemetar sebelum berenag, saya khawatir akan membuat kesalahan selama latihan berenang, perut saya terasa mual sebelum berenang, saya tidak bisa berpikir jernih selama melakukan kegiatan renang, otot saya terasa tegang karena saya gugup, saya kesulitan memusatkan perhatian pada apa yang diajarkan pelatih saya. Berdasarkan 15 pertanyaan dari angket, dapat dilihat apa saja masalah yang terdapat pada kecemasan diri sebelum berolahraga berdasarkan jawaban responden (Onder & Zengin, 2021).

HASIL

Hasil analisis data dari penelitian ini yaitu mengenai kecemasan pada anak umur 10-12 tahun sebelum berenang di kolam kedalaman 1 meter pada siswa SDN NO. 100311 PALSABOLAS sebagai berikut. Berdasarkan data yang diperoleh, peneliti menemukan bahwa kategori “Kecemasan Sedang” sebanyak 3 orang atau 20%, kategori “Kecemasan Ringan” sebanyak 7 orang atau 46,67% dan kategori “Tidak Ada Kecemasan”.

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Pada Peserta Didik

Kelas Interval	Tingkat Kecemasan		Kategori
	Frekuensi	Persentase	
15 - 26	5	33.33%	Tidak Ada Kecemasan
27 - 38	7	46.67%	Kecemasan Ringan
39 - 50	3	20.00%	Kecemasan Sedang
51 - 60	0	0.00%	Kecemasan Berat
Jumlah	15	100.00%	

Berdasarkan analisis data diatas, diperoleh skor capaian 15 – 26 sebanyak 5 orang, skor capaian 27 – 38 sebanyak 7 orang dan skor capaian 39 – 50 sebanyak 3 orang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan anak umur 10-12 tahun sebelum berenang pada kolam kedalaman lebih dari 1 meter di SDN NO. 100311 PALSABOLAS adalah 46,6% yaitu Tingkat kecemasan Ringan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan sub indikator kecemasan yang diberikan sebanyak 15 item pertanyaan kepada 15 orang peserta didik yang dijadikan sebagai sampel, ditemukan kategori “Kecemasan Sedang” sebanyak 3 orang atau 20%, kategori “Kecemasan Ringan” sebanyak 7 orang atau 46,67% dan kategori “Tidak Ada Kecemasan” Berdasarkan analisis data di atas, diperoleh skor capaian 15 - 26 sebanyak 5 orang, skor capaian 27 - 38 sebanyak 7 orang dan skor capaian 39 - 50 sebanyak 3 orang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan anak umur 10-12 tahun sebelum berenang pada kolam kedalaman lebih dari 1 meter di SDN No. 100311 PALSABOLAS adalah 46,67% yaitu Tingkat Kecemasan Ringan.

Tujuan dari diselenggarakannya penelitian ini yaitu untuk dapat mengetahui mengenai tingkat kecemasan yang dirasakan oleh anak umur 10-12 tahun sebelum berenang pada kolam kedalaman lebih dari 1 meter. Berdasarkan hasil penelitian yang

telah dilaksanakan oleh peneliti menunjukkan bahwa tingkat kecemasan anak umur 10-12 tahun sebelum berenang pada kolam kedalaman lebih dari 1 meter, rata-rata mereka menjawab “cemas” dengan paparan wawancara di atas, yang terdiri dari beberapa aspek meliputi aspek psikologis dan aspek fisiologis yang kemudian kedua aspek tersebut memiliki beberapa indikator masing-masing. Dimana dalam aspek psikologis memiliki 6 indikator diantaranya meliputi perasaan khawatir, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, dan perasaan depresi, untuk aspek fisiologis sendiri memiliki 7 indikator diantaranya meliputi gejala somatic (otot), gejala somatic (sensorik), gejala kardiovaskuler, gejala respiratori, gejala gasintrostinal, gejala urogenital, dan yang terakhir gejala otonom.

Pengalaman emosional yang tidak menyenangkan yang dapat terjadi dalam situasi yang berpotensi mengancam dan pengalaman evaluative adalah defenisi dari kecemasan. Kecemasan memiliki dua komponen utama yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatic (Englert & Bertrams, 2012). Komponen kognitif adalah penyakit mental yang ditandai dengan ekspektasi negative terhadap kesuksesan dan harga diri, self-talk negative, ketidakmampuan mengatasi masalah, kekhawatiran terhadap kinerja, ketakutan akan kegagalan, kurang konsentrasi, dan perhatian yang terbatas. Sedangkan komponen somatic adalah suatu kondisi fisiologis yang berhubungan dengan gairah otonom dan gejala negative seperti ketegangan, peningkatan ketegangan otot, keringat berlebih, tekanan darah tinggi, tenggorokan kering, jantung berdebar, detak jantung meningkat, dan rasa kupu-kupu di perut (Khan, 2016).

Meskipun sejumlah kekhawatiran tentang bagaimana anda akan tampil dalam sebuah kompetisi dapat membantu dalam kompetisi, gejala kecemasan kognitif yang parah, seperti pola pikir negative dan harapan akan kegagalan, dapat mengarah pada pemenuhan diri. Hal ini dapat mengarah pada prediksi (Kumar, 2016). Tidak berlebihan jika dikatakan bahwa latihan mental tidak hanya meningkatkan performa atlet, namun juga erat kaitannya dengan kecemasan yang merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi performa. Kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan gejala fisik (Burçak Çelik, 2020). Kecemasan terhadap persaingan dan kinerja telah diidentifikasi sebagai predictor penting terhadap kualitas dalam berolahraga (Grossbard et al., 2009)

Scale Anxiety Sport-2 (SAS-2) menjadi alat penelitian pengukuran ini juga dikenal sebagai atau unit kesusahan subjektif memungkinkan administrasi yang mudah

dan cepat, karena peserta menandai status subjektif mereka pada skala visual, dan meningkatkan pemahaman dan penyelesaian (Smith et al., 2006).

Kecemasan dapat terjadi pada situasi tertentu, seperti sebelum ujian, dalam tekanan, dan ketika berbicara didepan umum. Salah satunya pada saat proses belajar berenang berlangsung. Situasi ini dapat menimbulkan ketakutan bahkan kecemasan. Namun, gangguan kecemasan terjadi ketika perasaan takut menetap dalam jangka waktu lama, menyebabkan perubahan perilaku, atau perubahan metabolisme tubuh. Perasaan tersebut dapat berdampak negative pada kinerja mental, menurunkan konsentrasi dan rasa percaya diri, sehingga menyebabkan kinerja anak tidak optimal (ali, 2019).

Gangguan kecemasan dapat terjadi akibat frustrasi, konflik, dan penumpukan stress. Penderitaan gangguan kecemasan mengalami kesulitan konsentrasi dan bersosialisasi sehingga menghambat kemampuannya dalam bersosialisasi, sehingga berbagai tindakan pencegahan dan pengendalian perlu segera dilakukan (Virginia et al., 2020).

KESIMPULAN

Kecemasan sosial mungkin mendasarinya menarik diri atau memisahkan diri dari kelompok teman sebaya yang penting untuk pengembangan dan sosialisasi. Masa kanak-kanak merupakan tahap pertama pelatihan mental untuk menghadapi setiap peristiwa yang kita temui, saat melakukan aktivitas. Berpikir berkaitan dengan sikap yang berkaitan dengan emosi dan kecenderungan tindakan sebagai wujud perasaan dan kecenderungan yang berkaitan dengan aspek terbentuknya atau kemauan bertindak. Memperkenalkan konsep renang kepada anak secara fisik dan psikis merupakan bagian dari pelatihan mental agar anak dapat berani dan berprestasi dalam berenang, bahkan saat berenang ditempat yang lebih dalam.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kecemasan dan phobia pada anak kelas 6 SDN NO.100311 PALSABOLAS sebelum berenang adalah aspek yang perlu diperhatikan dalam dunia pendidikan dan kegiatan rekreasi. Penyebab kecemasan pada anak bisa bervariasi, seperti ketidaknyamanan terhadap udara, ketakutan kehilangan kendali dan pengalaman traumatis sebelumnya. Penting bagi orang tua atau pelatih untuk memahami dan mengatasi kecemasan serta phobia pada anak. mengatasi kecemasan pada anak dengan cara

membangun kepercayaan yang perlahan-lahan membiasakan anak dengan udara, memberikan pengawasan yang aman, dan menghilangkan ketakutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M. F. (2019). Hubungan antara kecemasan dan efikasi diri dengan hasil renang gaya bebas pada atlet renang Jaka Utama Bandar Lampung. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Argantos, A. (2019). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Tarung Derajat Kabupaten Agam. *Jurnal JPDO*, 2(1), 281–286.
- Argantos, A., & A.P. Tangkudung, J. (2015). Teaching Methods of Practice Style and Command Style in Improving the Skill of Butterfly Stroke. *Jipes - Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 1(1), 32.
- Burçak Çelik, O. (2020). the Effects of the Mental Training Skills on the Prediction of the Sports Scienc. In *International Journal of Eurasian Education and Culture* (Vol. 5, Issue 9).
- Denay, N. (2022). Pengaruh Metode Pembelajaran Timbal-Balik dan Komando Terhadap Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu Naluri Denay (Universitas Negeri Padang). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 1(10), 0–17.
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(5), 580–599.
- Eri Barlian. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.
- Fatwa, H. H., Tahki, K., Olahraga, I., Jakarta, U. N., Kecemasan, P. T., & Anak, O. (2022). *Model Penurunan Tingkat Kecemasan Melalui Media*. 1(2), 89–101.
- Greca, A. M. La, Dandes, S. K., Wick, P., Shaw, K., Wendy, L., Greca, A. M. La, Dandes, S. K., Wick, P., Shaw, K., & Stone, W. L. (2010). *Journal of Clinical Child Psychology Development of the Social Anxiety Scale for Children : Reliability and Concurrent Validity Development of the Social Anxiety Scale for Children : Reliability and Concurrent Validity*. November 2014, 37–41.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(2), 153–166.
- Hendrawan, D. (2019). *Sports Studies Swimming Against the Establishment of Early Childhood Mental*. 2(1), 184–187.
- Kern, S., & Koumoutsakos, P. (2006). Simulations of optimized anguilliform swimming. *Journal of Experimental Biology*, 209(24), 4841–4857.
- Khan, A. (2016). A Comparative Study of Sports Competition Anxiety within Jimma University Male Players of different Sports. *An International Peer-Reviewed Journal*, 17, 2312–5179. www.iiste.org

- Kiram, Y., Argantos, A., & Aziz, I. (2024). Hubungan Berat Badan, Tinggi Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan 50 Meter Renang Gaya Bebas Mahasiswa Departemen Kepelatihan. *Gladiator*, 4(3), 448–460.
- Köroğlu, M., & Yiğiter, K. (2016). Effects of Swimming Training on Stress Levels of the Students Aged 11-13. *Universal Journal of Educational Research*, 4(8), 1881–1884.
- Kumar, A. (2016). A study on mental toughness and sports competition anxiety for male and female basketball players. ~ 379 ~ *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(2), 379–381. www.kheljournal.com
- La Greca, A. M., & Stone, W. L. (1993). Journal of Clinical Child Psychology Social Anxiety Scale for Children-Revised : Factor Structure and Concurrent Validity Social Anxiety Scale far Children-Revised : Factor Structure end Concurrent Validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, June 2013, 37–41. https://www.researchgate.net/publication/247521657_Social_Anxiety_Scale_for_Children-Revised_Factor_Structure_and_Concurrent_Validity
- Maidarman. (2016). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang, Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Start Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Mahasiswa. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(2), 147–156. https://doi.org/10.1007/978-3-031-17299-1_2337
- Mardesia, P., & Hanif, A. S. (2014). Teaching styles and motivation in learning breast stroke in swimming. *Asian Social Science*, 10(5), 2–6.
- Onder, M. E., & Zengin, O. (2021). YouTube as a source of information on gout: a quality analysis. *Rheumatology International*, 41(7), 1321–1328.
- Puput Widodo, & Yunida, F. Z. (2021). Basic Swimming Style Crawl Engineering Skills Survey in Athletes Ages 10-12. *JUMORA: Jurnal Moderasi Olahraga*, 1(02), 115–124.
- Putra, D. A. M., & Witarsyah, W. (2019). Pengaruh Latihan Dayatahan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter. *Jurnal JPDO*, 2(1), 51–56.
- Rastovski, D., Zoretić, D., Šiljeg, K., & Jorgić, B. (2023). Correlation between Anxiety and Success in Swimming Training Program for Non-Swimmers. *Sport Mont*, 21(2), 59–62.
- Ruskandi, J. H. (2021). Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(3), 483–492.
- Setiawan, Y., Denay, N., Babiera II, R., & Poralan, P. S. (2022). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. *Jurnal Performa Olahraga*, 7(1), 53–64.
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2020). The influence of swimming learning method using swimming board towards students' interest in freestyle. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2),

216–221.

- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Barnett, N. P. (1995). Reduction of children's sport performance anxiety through social support and stress-reduction training for coaches. *Journal of Applied Developmental Psychology, 16*(1), 125–142.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*(4), 479–501.
- Smoll, F. L., Smith, R. E., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on changes in young athletes' achievement goal orientations. *Journal of Clinical Sport Psychology, 1*(1), 23–46.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research, 104*(March), 333–339.
- Subagyo, Guntur, & Alim, A. (2020). SWIMMING CRAWL STYLE: THE EFFECT OF PURE OR PROGRESSIVE METHOD AND LEVEL OF BODY FAT. *Cakrawala Pendidikan, 39*(1), 183–190.
- Virginia, P. E., Wilson, W., & Fathoni, I. (2020). Pengaruh Kecemasan terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 19*(2), 206–212.
- Yendrizal, W. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Renang. *Patriot, 1179–1190*.