



---

## Survei Level Kecemasan Peserta Didik Saat Berlatih Renang dan Faktor Penyebabnya?

Muhammad Abel<sup>1</sup>, Ruslan Abdul Gani<sup>2</sup>, Rizki Aminudin<sup>3</sup>, Edi Setiawan<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

<sup>4</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Suryakencana, Indonesia

\*Korespondensi Penulis. E-mail: [ruslan.abdulgani@gmail.com](mailto:ruslan.abdulgani@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan peserta didik pada ekstrakurikuler renang. Metode yang digunakan dalam mengambil data untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum pada peserta didik ekstrakurikuler renang yaitu metode survei dengan cara pengumpulan data menggunakan kuesioner. Subjek dalam penelitian ini adalah semua peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMAN 2 Tanjung Pandan Kabupaten Belitung yang berjumlah 69 orang terdiri dari 41 orang berjenis kelamin laki-laki dan 28 orang berjenis kelamin perempuan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif kuantitatif untuk mencari frekuensi dan persentase kecemasan dari peserta didik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 69 peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang sebagian besar memiliki kecemasan dalam kategori level tinggi baik pada laki-laki maupun perempuan dan faktor pemicu timbulnya kecemasan pada peserta didik adalah faktor instrinsik dan ekstrinsik. Maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan peserta didik pada jenis kelamin laki-laki maupun perempuan memiliki level dari sedang hingga tinggi, namun hal itu tergantung pada faktor instrinsik dan ekstrinsik mereka masing-masing.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Siswa, Renang, Survei Studi

### Abstract

*This study aims to determine the level of anxiety of students in swimming extracurricular. The method used in collecting data to determine the level of anxiety before swimming extracurricular students is a survey method by collecting data using a questionnaire. The subjects in this study were all students who took part in swimming extracurricular at Senior High School 2 Tanjung Pandan, Belitung Regency, totaling 69 people consisting of 41 men and 28 women. The data analysis technique in this study used quantitative descriptive statistical analysis to find the frequency and percentage of anxiety from students. The results of this study indicate that of the 69 students who take swimming extracurricular activities, most of them have high level anxiety in both male and female categories and the triggering factors for anxiety in students are intrinsic and extrinsic factors. So it can be concluded that the anxiety of students in the male and female gender has a level from moderate to high, but it depends on their respective intrinsic and extrinsic factors.*

**Keywords:** Anxiety, Students, Swimming, Study Survey

### PENDAHULUAN

Pada dasarnya pendidikan berperan dalam perkembangan manusia dan kemajuan pada suatu bangsa. Tanpa adanya pendidikan maka bangsa tersebut sudah pasti tidak akan mengalami perkembangan dan akan tertinggal jauh dari negara-negara lain di dunia. Di Indonesia ada dua jenis pendidikan yang dapat di tempuh oleh peserta didik yaitu pendidikan formal dan non formal, di mana keduanya memiliki tujuan yang sama yaitu berupaya menumbuhkembangkan segala potensi yang ada dalam diri peserta didik. Maka untuk mencapai tujuan tersebut, diperlukan suatu perangkat pendidikan yang dapat digunakan sebagai wadah dalam menjalankan program dari sistem pendidikan di Indonesia.

Pendidikan jasmani merupakan suatu perangkat pendidikan yang dapat digunakan sebagai alat untuk mengembangkan kemampuan dari peserta didik. Ada tiga aspek yang menjadi fokus perhatian dalam pendidikan jasmani yaitu kognitif, kedua aspek psikomotor dan yang terakhir adalah aspek

afektif. Dalam pendidikan jasmani tiga aspek tersebutlah yang menjadi haluan dalam mengembangkan peserta didik. Menurut Aulia & Nuraeni, (2019) pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang sangat disenangi bagi peserta didik, mata pelajaran pendidikan jasmani adalah salah satu pelajaran yang sangat peserta didik tunggu pada saat belajar.

Pendidikan jasmani merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia kapan dan di mana saja berada, dan tidak dapat dipisahkan dari kegiatan rutin yang dilakukan oleh manusia karena penjaskes merupakan bagian dari hidup yang dapat meningkatkan kondisi fisik baik jasmani maupun rohani dan memberikan kesehatan rekreasi (Abidin & Prihanto, 2016). Pendidikan jasmani merupakan kegiatan penting dari proses pendidikan, artinya pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau *ornament* yang di tempel pada program di sekolah sebagai alat untuk membuat peserta didik sibuk (Firmansyah & Hamdani, 2018). Pendidikan jasmani bukan hanya dilaksanakan pada jam pelajaran, namun hingga kegiatan ekstrakurikuler luar jam sekolah.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan di luar struktur program yang dilaksanakannya di luar jam pelajaran, agar dapat memperkaya dan memperluas pengetahuan serta kemampuan peserta didik. Dalam bidang pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan pada peserta didik dalam bentuk-bentuk latihan khusus serta melaksanakan pertandingan sesuai dengan tingkat pendidikan. Sehingga setiap tingkat pendidikan diwajibkan untuk menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler. Salah satu cara sekolah untuk memfasilitasi para peserta didiknya agar dapat disiplin dan berkarakter adalah dengan diadakannya kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler (Alung, 2016).

Tujuan sekolah untuk menumbuhkan minat dan bakat peserta didik direalisasikan dengan adanya ekstrakurikuler (Prasetyo, 2015). Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, memperkenalkan hubungan antara mata pelajaran, mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik, menyalurkan minat dan bakat peserta didik (Raihan, 2015). Kegiatan kulikuler di sekolah dilaksanakan mengikuti kalender akademik sekolah tingkat nasioal yang wajib menjadi agenda bagi tiap sekolah dan dilakukan secara terjadwal.

Setiap peserta didik disekolah diwajibkan mengikuti kegiatan kurikuler karena sebagai syarat dalam menempuh program pendidikan (Firmansyah & Hamdani, 2018). Dalam kegiatan ekstrakurikuler peserta didik diarahkan untuk memilih salah satu dari bermacam-macam kegiatan yang diadakan oleh sekolah berdasarkan minat, bakat atau prestasi yang telah dimilikinya. Adapun pilihan kegiatan ekstrakurikuler yang ada di SMAN 2 Tanjung Pandan Bangka Belitung meliputi bola futsal, paskibra dan renang.

Renang merupakan salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati oleh peserta didik di sekolah, namun di zaman saat ini peserta didik terlihat tidak bersemangat, maupun terlihat takut atau cemas saat melakukan aktivitas di air. Kecemasan merupakan suatu perasaan yang mengarah kepada hal-hal yang negatif, misalnya peserta didik merasa takut, wawas, resah tidak enak hati dan yang lainnya (Virginia, Wilson & Fathoni, 2020).

Sangat penting untuk memperhatikan tingkat kecemasan saat latihan maupun bertanding, karena apabila peserta didik mengalami kecemasan yang tinggi, maka konsentrasi akan menurun, sulit mengontrol pergerakan, permainan menjadi jelek, tidak dapat menerapkan strategi (Pluhar et al., 2019), sehingga akan berpengaruh negatif terhadap penampilannya (Setiawan, 2014). Sebaliknya manakala level kecemasan rendah, maka perfoma peserta didik akan jauh lebih baik di saat latihan maupun bertanding dalam olahraga renang (Gani & Achmad, 2020).

Penelitian-penelitian tentang survei kecemasan pada atlet sudah banyak dilakukan secara nasional di Indonesia (Virginia, Wilson & Fathoni, 2020; Solehudin, Ismaya & Dimyati, 2021; Suhada, Gustiawati & Abduloh, 2021; Sakti, Fahrudin & Nurwansyah, 2021; Ridwan & Indriarsa, 2021; Dongoran, Lewar, Ibrahim, Satria, 2021; Badaru et al., 2022) dan secara Internasional (Rice, 2019). Namun menurut sepengetahuan kami, belum ada penelitian yang melaporkan tentang survei level kecemasan peserta didik saat berlatih renang dan faktor-faktor penyebabnya. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki level dan faktor penyebab timbulnya kecemasan.

## METODE

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang keadaan yang sebenarnya. Metode yang digunakan yaitu metode



survei, metode ini memerlukan adanya kontak atau hubungan antara peneliti dengan subjek (responden) penelitian untuk memperoleh data yang diperlukan, sedangkan cara pengambilan data menggunakan angket kecemasan diri yang diisi oleh seluruh peserta didik SMAN 2 Tanjung Pandan Kabupaten Bangka Belitung yang mengikuti ekstrakurikuler renang.

Subjek penelitian ini adalah seluruh peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler renang sebanyak 69 orang. sehingga teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Karakteristik dari subjek yaitu memiliki jenis kelamin laki-laki (n=36) dan perempuan (n=25), usia 15-18 tahun, tinggi badan 155-170 cm dan berat badan 55-70 kg.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket kecemasan yang sudah divalidasi oleh peneliti. Mekanisme pengumpulan datanya adalah sebagai berikut: 1) peneliti menyebarkan instrumen kepada responden 2) selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil pengisian instrumen dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket 3) setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran. Dalam penelitian ini untuk menguji validitas instrument menggunakan analisis *bivariate*. Dari pengujian instrumen diperoleh nilai validitas 0.67 dan reliabilitas 0.77. Untuk lebih jelas mengenai instrumen kecemasan peneliti sajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. *Kisi-Kisi Kecemasan Pada Saat Berenang*

Variabel	Faktor	Indikator	Butir Soal	
Kecemasan adalah kondisi seseorang sedang mengalami perasaan tertekan dikarenakan suatu hal	Intrinsik	1. Berfikir Positif	1,2	
		2. Berfikir Negatif	3,4	
		3. Berfikir puas	5,6	
		4. Pengalaman bertanding	7,8	
		5. Moral	9,10	
		Ekstrinsik	1. Pelatih & Manager	11,12
			2. Wasit	13,14
	3. Penonton		15,16	
	4. Lawan		17,18	
	5. Sarana dan Prasarana		19,20	
	6. Kondisi dan situasi lapangan		21,22	
	7. Pengaruh lingkungan Keluarga		23,24	

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Excel 2010. Langkah pertama yang dilakukan adalah mencari nilai frekuensi dan persentase dari level kecemasan dan dan langkah kedua adalah mencari faktor penyebab timbulnya kecemasan pada peserta didik saat berenang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

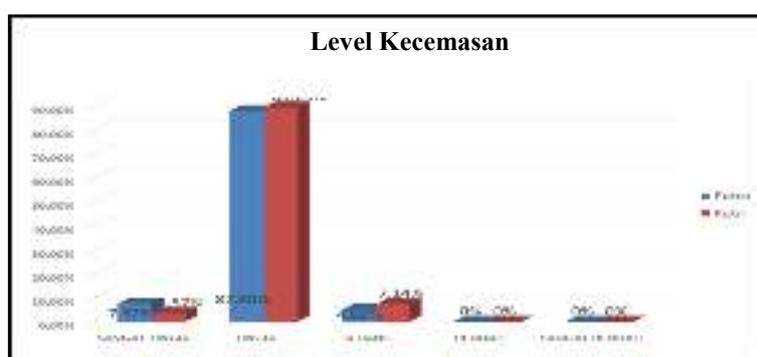
### Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan mengenai kondisi level kecemasan pada peserta didik saat berlatih renang dan faktor apa saja penyebab timbulnya gejala kecemasan. Untuk lebih jelas mengenai hasil penelitian ini disajikan sebagai berikut:

## 1. Frekuensi dan Persentase Level Kecemasan

Tabel 2. *Perhitungan Level Kecemasan*

NO	KATEGORI	Laki-Laki		Perempuan	
		F	%	F	%
1.	SANGAT TINGGI	3	7.32	1	3.5
2.	TINGGI	36	87.80	25	89.2
3.	SEDANG	2	4.88	2	7.14
4.	RENDAH	0	0	0	0
5.	SANGAT RENDAH	0	0	0	0
	JUMLAH	41	100	28	100



Gambar 1. *Diagram Level Kecemasan*

Berdasarkan Tabel 2 dan Gambar 1 di atas menunjukkan bahwa level kecemasan pada peserta didik dengan jenis kelamin laki-laki berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 orang), “rendah” sebesar 0% (0 orang), “sedang” sebesar 5% (2 orang), “tinggi” sebesar 88% (36 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 7% (3 orang), sedangkan tingkat kecemasan diri peserta didik dengan jenis kelamin perempuan berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 orang), “rendah” sebesar 0% (0 orang), “sedang” sebesar 7% (2 orang), “tinggi” sebesar 89% (25 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 4% (1 orang).

## 2. Faktor Internal

Level kecemasan pada peserta didik berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berdasarkan faktor internal memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. *Perhitungan Level Kecemasan berdasarkan Faktor Internal*

NO	KATEGORI	PUTRA		PUTRI	
		F	%	F	%
1.	SANGAT TINGGI	6	14.63	3	10.71
2.	TINGGI	34	82.93	22	78.57
3.	SEDANG	1	2.44	3	10.71
4.	RENDAH	0	0	0	0
5.	SANGATRENDAH	0	0	0	0
	JUMLAH	41	100	28	100



Gambar 2. Penghitungan Persentase tingkat Kecemasan berdasarkan Faktor Intrinsik

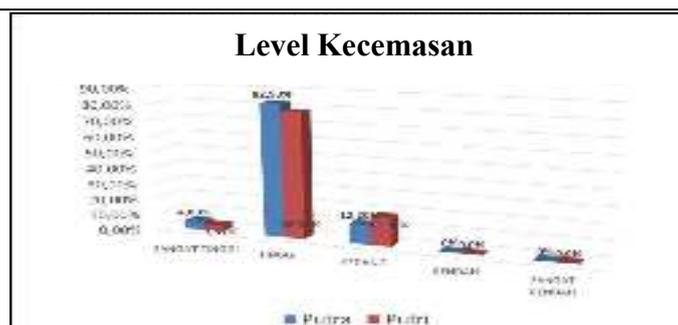
Berdasarkan Tabel 3 dan Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa level kecemasan pada peserta didik dengan jenis kelamin laki-laki berdasarkan faktor intrinsik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 orang), “rendah” sebesar 0% (0 orang), “sedang” sebesar 2,44% (1 orang), “tinggi” sebesar 82,93% (34 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 14,63% (6 orang), sedangkan level kecemasan pada peserta didik dengan jenis kelamin perempuan berdasarkan faktor intrinsik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 orang), “rendah” sebesar 0% (0 orang), “sedang” sebesar 10,71% (3 orang), “tinggi” sebesar 78,57% (22 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 10,71% (3 orang).

### 3. Faktor Ekstrinsik

Level kecemasan pada peserta didik berjenis kelamin laki-laki dan perempuan berdasarkan faktor ekstrinsik memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Perhitungan Level Kecemasan berdasarkan Faktor Ekstrinsik

NO	KATEGORI	PUTRA		PUTRI	
		F	%	F	%
1.	SANGAT TINGGI	2	4.88	1	3.57
2.	TINGGI	34	82.93	22	78.57
3.	SEDANG	5	12.2	5	17.86
4.	RENDAH	0	0	0	0
5.	SANGATRENDAH	0	0	0	0
	JUMLAH	41	100	28	100



Gambar 3. Penghitungan Persentase tingkat Kecemasan berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan Tabel 4 dan Gambar 3 di atas menunjukkan bahwa level kecemasan pada peserta didik dengan jenis kelamin laki-laki berdasarkan faktor ekstrinsik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 orang), “rendah” sebesar 0% (0 orang), “sedang” sebesar 12,20% (5 orang), “tinggi” sebesar 82,93% (34 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 4,88% (2 orang), sedangkan level kecemasan dengan jenis kelamin perempuan berdasarkan faktor ekstrinsik berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 orang), “rendah” sebesar 0% (0 orang), “sedang” sebesar 17,58% (5 orang), “tinggi” sebesar 78,57% (22 orang), dan “sangat tinggi” sebesar 3,57% (1 orang).

## Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki level kecemasan pada peserta didik laki-laki maupun perempuan saat berlatih renang dan faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan. Temuan utama dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan yang dirasakan oleh peserta didik dengan jenis kelamin laki-laki maupun perempuan dalam kategori sedang hingga paling banyak adalah kategori tinggi.

Perbedaan itu dikarenakan peserta didik memiliki mental psikologis yang berbeda-beda. Misalnya ketika peserta didik tidak mampu bersaing dengan sekolah lain atau bahkan tidak mampu menunjukkan yang terbaik maka akan timbul rasa kecemasan didalam dirinya. Kecemasan akan timbul jika individu tidak mampu menghadapi suatu keadaan stres, dimana stres dapat mengancam perasaan, kemampuan hidupnya dan kecemasan ini menjadi perhatian utama ketika telah mempengaruhi fungsi normal seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Sandhi & Hartanto, 2018).

Hasil dari penelitian ini sejalan dan mendukung studi sebelumnya yang melaporkan bahwa setiap manusia di dunia memiliki level kecemasan yang berbeda-beda dari yang rendah sampai yang tinggi (Setiani & Agustan, 2021; Mangolo, Guntoro, Kurdi, & Putra, 2021). Namun hal itu tergantung oleh kondisi psikologis peserta didik dan kondisi lingkungan ia berada (Castillo-Rodriguez et al., 2022).

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa faktor pemicu timbulnya kecemasan adalah faktor instrinsik yaitu peserta didik selalu berpikiran negative dan jarang berfikir positif. Faktor yang kedua adalah ekstrinsik yaitu peserta didik sering merasa cemas tertular virus *COVID-19* dari teman atau pelatih, merasa minder dan malu karena tidak bisa menampilkan performa berenang sehebat temannya yang lain (Gani & Achmad, 2020) dan keluarga yang sering melarang untuk berlatih renang saat masa krisis pandemic *COVID-19*.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa level kecemasan yang sering dirasakan oleh peserta didik saat berlatih renang dalam kategori sedang hingga tinggi dan faktor pemicunya adalah instrinsik dan ekstrinsik dari peserta didik. Penelitian ini nantinya berkontribusi bagi perbaikan psikologis kecemasan pada peserta didik agar lebih bisa terbina dengan baik. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan dengan menambahkan jumlah peserta didik yang lebih banyak dan berasal dari beberapa sekolah.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abidin, M. F., & Prihanto, J. B. (2016). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 1 Taman Sidoarjo dengan SMA Khadijah Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 4(3), 617–622.  
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Alung, L. (2016). *Sport Science: Sport Science*, 41–47.
- Asnaldi, A., & Syampurma, H. (2020). *Sport Science: 20(20)*, 97–106.
- Aulia, S. N., & Nuraeni, H. (2019). *Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Ummi Semester 5 Angkatan 2019* Dipublikasikan Oleh: UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal



Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Banjarmasin UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal Universitas I. 16–22.

- Badaru, B., Atifah Anwar, N.I., Hasmyati, Juhanis & Azis, I. (2022). Analysis of Anxiety and Stress Level of Petanque Athletes. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara (HON)*, 5(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v5i2.7104>
- Castillo-Rodriguez A, Hernández-Mendo A, Alvero-Cruz JR, Onetti-Onetti W and Fernández-García JC (2022) Level of Precompetitive Anxiety and Self-Confidence in High Level Padel Players. *Front. Psychol.* 13:890828.doi: 10.3389/fpsyg.2022.890828
- Dongoran, M.F., Lewar, E.I., Ibrahim, I., & Satria, G.Y. (2021). Analisis tingkat kecemasan dan agresivitas atlet olahraga beladiri pon papua. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2). <http://dx.doi.org/10.31258/jope.3.2.113-126>
- Firmansyah, F., & Hamdani. (2018). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMKN 2 Surabaya Dengan SMAN 12 Surabaya Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(01), 29–34.
- Gani, R. A., & Achmad, I. Z. (2020). Physical Fitness Swimming Athlete In UNSIKA. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(2), 115–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.784> Physical
- Hui S, B. L., Gunarso Susilohadi, Mp., Leaders, W., Made, A. R. E., Andrew, Y. T., Stewart, F., Tassie, K. E., Colbeck, J. J., Bashir, M., Azeem, M., Dogar, A., Kumar, R., Robert, K. Y., Pourhosein Gilakjani, A., Weber, D. J., Vangelisti, A. L., Nath Saha, C., Bhattacharya, S., Boneva, D., ... Laily Noor Ikhsanto, jurusan teknik mesin. (2014). Pramuka Ekstrakurikuler Wajib disekolah. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(1), 94.
- Irsanty, N. P. (2019). Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Islam As-Shofa Pekanbaru. *Penelitian*.
- Khabib, M. (2020). Olahraga Bulutangkis di SMP Negeri 1 Klirong Kebumen. *Sport Science*, 2(115), 16–22.
- Mangolo, E. M., Guntoro, T. S., Kurdi, & Putra, M. F. P. (2021). The differences in Papuan elite athletes in the anxiety perspective. *Journal Sport Area*, 6(3), 296-303. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(3\).6569](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(3).6569)
- Pinton Setya Mustafa, M. E. W. (2020). Penerapan Pendekatan Saintifik dalam Aktivitas Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di SMK Negeri 4 Malang. *Penjakora*, 7(2), 78–92.
- Prabowo, M. H. (2013). *tingkat kebugaran jasmani siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di sman 1 bantul*. 26(4), 1–37.
- Prasetyo, Y. (2015). Tingkat Kecemasan Siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler Atletik di SMK AS-Shofa. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Raihan, Y. (2015). Pengaruh kelentukan Otot Tungkai Terhadap Gerakan Smash Sepak Takraw. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03(01), 98–101. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
-

- Ridwan, M., & Indriarsa, N. (2021). Kecemasan atlet futsal putri pada liga mahasiswa nasional. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10, 1-7. DOI: <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.12886>
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebarga, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Rofiyanto, A. F., & Wisnu, H. (2015). Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 2 Lamongan dan SMKN 1 Lamongan. *Jurnal Pendidikan Olaharaga Dan Kesehatan*, 03(03), 828–833. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Sandhi, E. W., & Hartanto, T. (2018). Persepsi Siswa Terhadap Hasil Belajar Aktivitas Aquatik di SMPN 1 Lemahabang. *J-Speed*, 1–2, 96–98.
- Saronson. (2017). Keterampilan Renang Gaya Kupu-Kupu Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pemb
- Sakti, M.T., Fahrudin, & Nurwansyah, R. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMK Tri Asyifa Cikampek. *Jurnal literasi Olahraga*, 2(2), 119 –125. *elajaran Akuatik. JPJO*, 2(September), 43–52.
- Setiani, T & Agustan, B. (2021). Tingkat kecemasan atlet bk porprov xiv futsal putri kabupaten kuningan pada saat latihan, uji coba dan pertandingan. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(2), 15-18. <https://doi.org/10.33222/jpess.v3i2.1939>
- Solehudin, A. R., Ismaya, B., & Dimyati, A. (2021). Survei Kecemasan Siswa Kelas X Terhadap Pembelajaran Renang Di Smk Telekomedika Kota Bogor. *Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi (JOKER)*, 1(1), 14–21. <https://doi.org/10.35706/joker.v1i1.5266>
- Suhada, S., Gustiawati, R., & Abduloh, A. (2022). Analisis Kecemasan Siswa Dalam Pembelajaran Penjas Dari Rumah Di SMA/SMK Kecamatan Cibuaya. *Jurnal Patriot*, 3(4), 428-435. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.814>
- Virginia, P.E., Wilson & Fathoni, I. (2020). Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 19 (2)*, Juli – Desember 2020: 206 - 212