

**HUBUNGAN ANTARA STABILITAS EMOSIONAL  
DENGAN TINGKAT KECEMASAN SAAT PERLOMBAAN PADA  
ATLET RENANG**



**MUHAMMAD FARHAN NURRIZKY**

**1603620041**

Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Olahraga

HALAMAN COVER

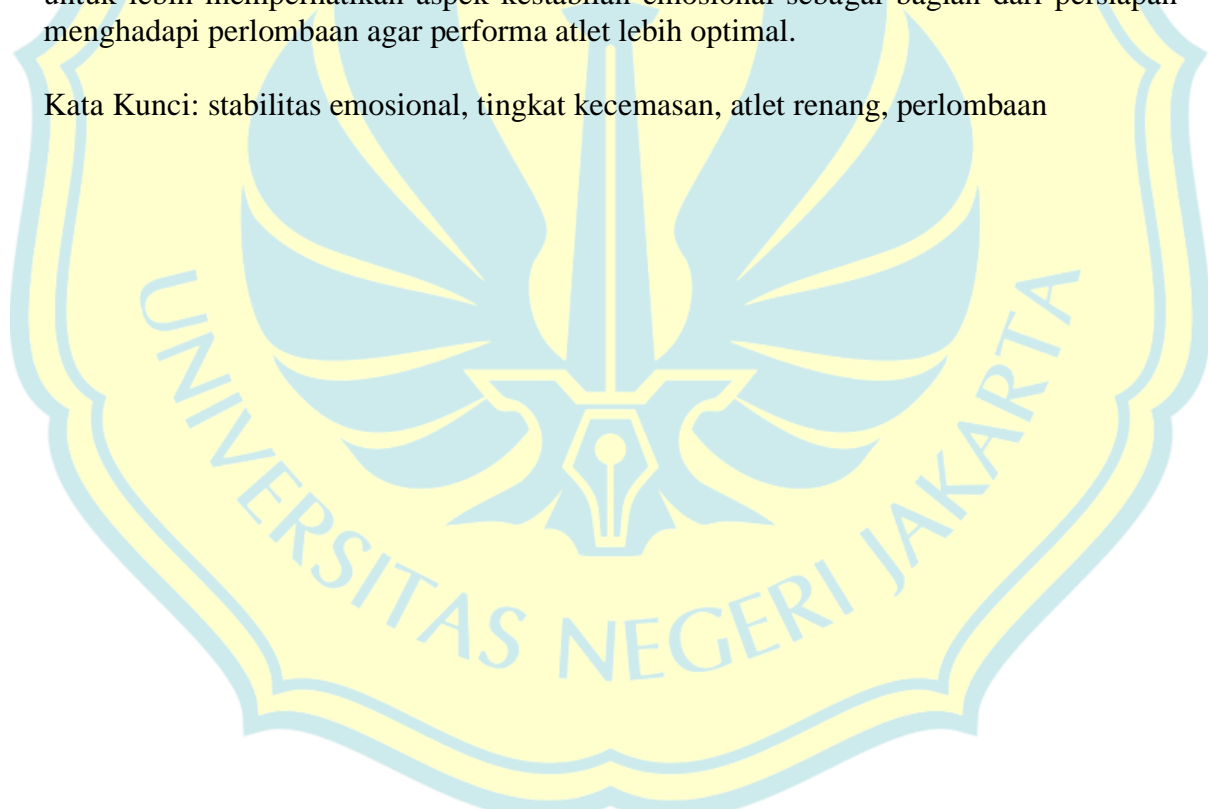
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2025**

# **HUBUNGAN ANTARA STABILITAS EMOSIONAL DENGAN TINGKAT KECEMASAN SAAT PERLOMBAAN PADA ATLET RENANG**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stabilitas emosional dengan tingkat kecemasan saat perlombaan pada atlet renang di klub Yudha Dharma *Swimming Club* (YDSC). Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian ini terdiri dari 16 atlet renang berusia 13-14 tahun yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket stabilitas emosional dan tingkat kecemasan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara stabilitas emosional dengan tingkat kecemasan atlet renang saat menghadapi perlombaan, dengan koefisien korelasi sebesar  $r = -0.672$  dan kontribusi sebesar 86%. Artinya, semakin baik stabilitas emosional seorang atlet, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya saat perlombaan. Berdasarkan hasil penelitian, direkomendasikan kepada atlet dan pelatih untuk lebih memperhatikan aspek kestabilan emosional sebagai bagian dari persiapan menghadapi perlombaan agar performa atlet lebih optimal.

Kata Kunci: stabilitas emosional, tingkat kecemasan, atlet renang, perlombaan



# **THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL STABILITY AND ANXIETY LEVELS DURING COMPETITION IN SWIMMING ATHLETES**


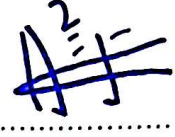
## **ABSTRACT**






*This study aims to examine the relationship between emotional stability and anxiety levels during competitions among swimming athletes at Yudha Dharma Swimming Club (YDSC). The research employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 16 swimming athletes aged 13–14 years, selected through a purposive sampling technique. The research instruments included emotional stability and anxiety level questionnaires, both of which had been rigorously tested for validity and reliability. The findings revealed a significant positive correlation between emotional stability and anxiety levels among swimming athletes during competitions, with a correlation coefficient of  $r = -0.713$  and a contribution rate of 86%. These results suggest that higher emotional stability is associated with lower levels of anxiety experienced by athletes during competitions. In light of these findings, it is recommended that both athletes and coaches place greater emphasis on emotional stability as a critical component of competition preparation. Training programs incorporating emotional regulation strategies and relaxation techniques are expected to effectively mitigate anxiety and optimize athletic performance during competitions.*

*Keywords: emotional stability, anxiety levels, swimming athletes, competition*



## LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		12/2/25
Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si NIP. 197004171999031002	.....	.....
Pembimbing II		30/1/25
Dzulfiqar Diyananda, S.T, M.Pd NIP. 199005172022031004	.....	.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Albert Wolter Aridan Tangkudung, M.Pd NIP. 198308272015041001	Ketua		3/2/25
2. Chandra, M.Pd NIDN. 0022038705	Sekretaris		30/1/25
3. Dr. Tirto Apriyanto, S.Pd, M.Si NIP. 197004171999031002	Anggota		12/2/25
4. Dzulfiqar Diyananda, S.T, M.Pd. NIP. 199005172022031004	Anggota		30/1/25
5. Yuliasih, S.Or, M.Pd NIP. 198607092024212001	Anggota		5/2/25

Tanggal Lulus : 22 Januari 2025

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan nilai akademik mata kuliah Seminar Proposal Skripsi, Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan nilai yang telah diperoleh karena makalah ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 11 Januari 2025

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Farhan Nurriszky

No. Reg. 1603620041



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MUHAMMAD FARHAN NURRIZKY  
NIM : 1603620041  
Fakultas/Prodi : Kami Keolahragaan & Kesehatan // Kami Keolahragaan  
Alamat email : far17hanrizky@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Antara Stabilitas Emosional Dengan  
Tingkat Kecemasan Saat Perlombaan Pada  
Athlet Renang

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 februari 2025

Penulis

  
(M. FARHAN NURRIZKY)

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Stabilitas Emosional Dengan Tingkat Kecemasan Saat Perlombaan Pada Atlet Renang” sesuai dengan yang diharapkan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga.

Dengan ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan, Ibu Dr. Heni Widyaningsih, S.E., M.SE sebagai kordinator program studi ilmu keolahragaan, kepada Bapak Dr. Tirta Apriyanto, M.Si sebagai dosen pembimbing I dan kepada Bapak Dzulfiqar Diyananda, S.T, M.Pd sebagai dosen pembimbing II, serta kepada bapak Muhammad Ilham, S.Pd, M.Pd sebagai dosen pembimbing akademik. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu maupun memberikan pengarahan sehingga terselesaikannya penelitian ini.

Peneliti menyampaikan permohonan maaf apabila dalam penulisan penelitian ini masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Semoga skripsi yang disusun dapat bermanfaat. Aamin Ya Rabal’alamin.

Jakarta, 7 Januari 2025

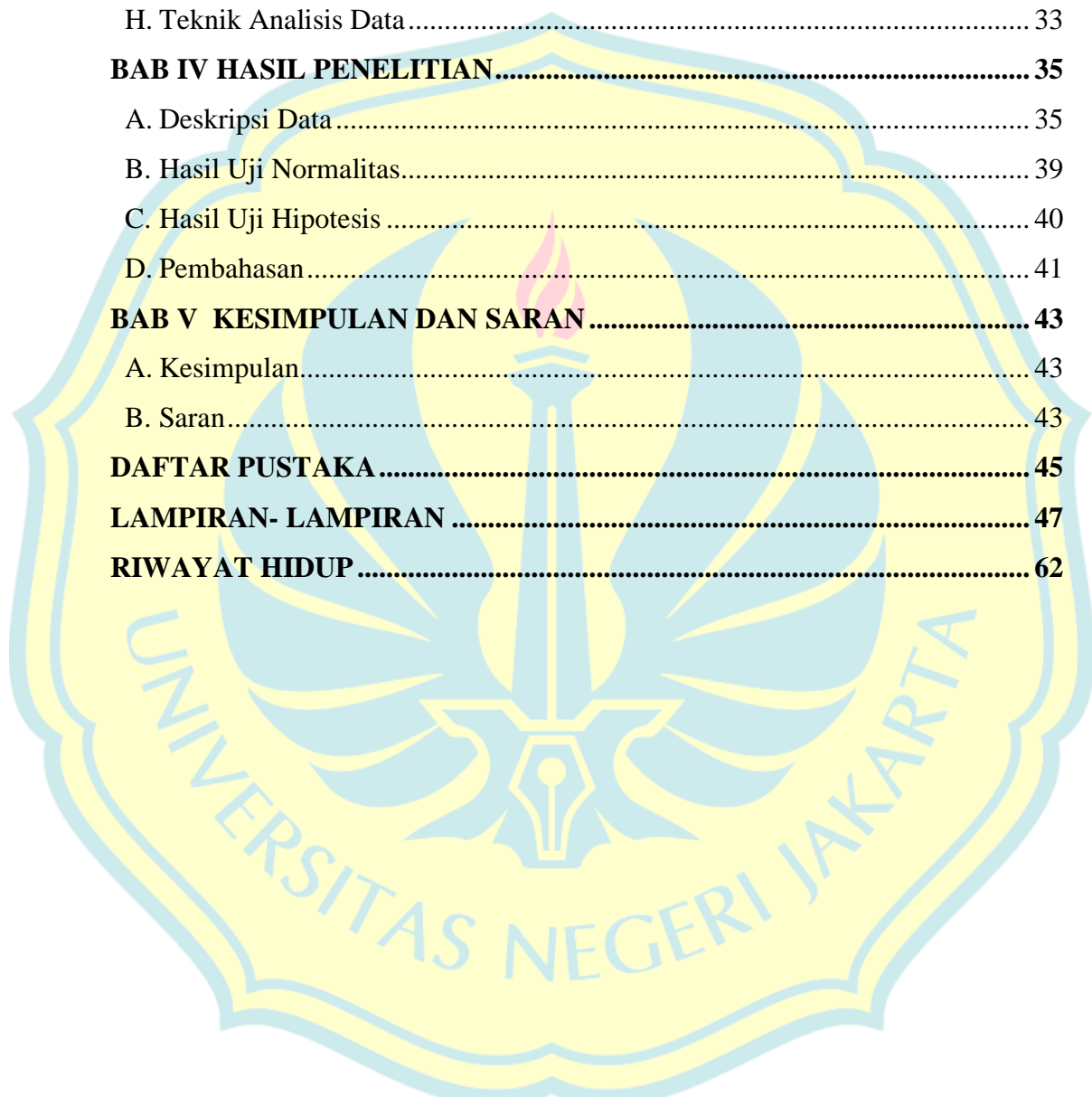
MFN

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>7</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	7
1. Stabilitas Emosional .....	7
2. Tingkat Kecemasan.....	11
3. Definisi Renang .....	14
4. Karakteristik Perkembangan Psikologi Atlet.....	15
5. Kelompok Umur Cabang Olahraga Renang .....	19
6. Penelitian Terdahulu .....	20
B. Kerangka Berpikir .....	22
C. Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>25</b>
A. Tujuan Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Metode Penelitian.....	25
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	25



E. Instrumen Penelitian.....	26
1. Instrumen Stabilitas Emosional .....	28
2. Skala Tingkat Kecemasan.....	29
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	31
G. Teknik Pengumpulan Data .....	33
H. Teknik Analisis Data.....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>35</b>
A. Deskripsi Data.....	35
B. Hasil Uji Normalitas.....	39
C. Hasil Uji Hipotesis .....	40
D. Pembahasan.....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran.....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN- LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>62</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Alternatif Jawaban Angket .....	27
Tabel 3. 2 Kisi-Kisi Instrumen Kestabilan Emosi .....	28
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Tingkat Kecemasan.....	29
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Stabilitas Emosional.....	32
Tabel 3. 5 Hasil Uji Reliabilitas Tingkat Kecemasan.....	32
Tabel 4. 1 Deskriptif Statistik Stabilitas Emosional .....	36
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Stabilitas Emosional.....	36
Tabel 4. 3 Tabel Deskriptif Statistik Tingkat Kecemasan .....	38
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Renang YDSC .....	38
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas .....	39
Tabel 4. 6 Korelasi Kecerdasan Emosi (X) dengan Tingkat Kecemasan (Y) .....	40

## DAFTAR GAMBAR

- Gambar 4. 1 Diagram Batang Stabilitas Emosional Atlet Renang YDSC .....37  
Gambar 4. 2 Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet Renang YDSC.....39



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Uji Analisis Data.....	47
Lampiran 2 Hasil Uji Normalitas.....	49
Lampiran 3 Hasil Uji Hipotesis .....	50
Lampiran 4 Instrumen Stabilitas Emosional.....	51
Lampiran 5 Instrumen Tingkat Kecemasan.....	53
Lampiran 6 Interval Stabilitas Emosional .....	55
Lampiran 7 Interval Tingkat Kecemasan.....	56
Lampiran 8 Data Hasil Penelitian.....	57
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian.....	59
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian .....	60
Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian .....	61

