

**KESIAPAN MENTAL DAN STRATEGI ATLET RENANG KOTA KEDIRI
DALAM KEJUARAAN RENANG PROVINSI JAWA TIMUR
(KEJURPROV RENANG JAWA TIMUR TAHUN 2026)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)

Pada Prodi Penjaskesrek



OLEH:

PUTRI RAGILLYTA SEPTYANING SUNARTO

NPM: 2215030167

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI INDONESIA

2026

Skripsi oleh:

PUTRI RAGILLYTA SEPTYANING SUNARTO

NPM: 2215030167

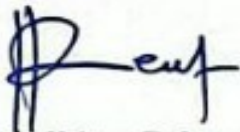
Judul:

**KESIAPAN MENTAL DAN STRATEGI ATLET RENANG KOTA KEDIRI
DALAM KEJUARAAN RENANG PROVINSI JAWA TIMUR (KEJURPROV
RENANG JAWA TIMUR TAHUN 2026)**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

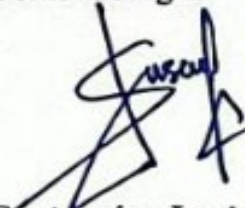
Tanggal: 24 Juni 2026

Pembimbing I



Rendhitva Prima Putra M.Pd.
NIDN. 0714078903

Pembimbing II



Septyaning Lusianti, M.Pd.
NIDN.0722098601

Skripsi oleh:

PUTRI RAGILLYTA SEPTYANING SUNARTO

NPM: 2215030167

Judul:

**KESIAPAN MENTAL DAN STRATEGI ATLET RENANG KOTA KEDIRI
DALAM KEJUARAAN RENANG PROVINSI JAWA TIMUR (KEJURPROV
RENANG JAWA TIMUR TAHUN 2026)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 14 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Rendhitya Prima Putra, M.Pd.
2. Penguji I : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
3. Penguji II : Septyaning Lusianti, S.Pd, M.Pd.




Nur Ahmad Muharram M.Or.
NIDN. 0703098802

MOTTO

“Kehidupan Suatu Individu Tidaklah Lebih Lama dari Pohon Besar Tua, Maka Usahakan, Lewati Prosesnya, dan Buatlah Hidup Semakin Bermakna”

“Bukan Terjenius Juga Bukan yang Terbodoh, Diri Kita Memiliki Keunikannya Sendiri, Kamu Adalah Kamu, Aku Adalah Diriku Sendiri, Tapi Dengan Rasa Empati Kita(Manusia) Bisa Bersosialisasi Tanpa Harus Menghakimi”

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya tulis ini buat:

- ≈ Diriku. Terimakasih telah berjuang walau badai topan, angin ribut, panas, dan hujan. Bisa tetap berdiri ketika lelah, banyak tantangan hidup, dan cobaan yang bertubi-tubi. Mungkin belum sepenuhnya sempurna namun setidaknya saya (jiwa dan ragaku) terus berjalan mencapai tujuan.
- ≈ Ibu yang membuatku bisa hadir di dunia ini. Banyak hal yang saya perjuangkan bersama. Engkau segalanya bagiku, Saya berjuang karena tekad ingin bahagiakan Ibu.
- ≈ Ayah engkau membuatku bertahan, segala sesuatu telah engkau usahakan untukku. Saya sangat berterimakasih, apapun kesulitan yang pernah dihadapi, tapi Ayah tetap hadir memberikan dukungan.
- ≈ Kakak Anggi... Saya sangat bersyukur memiliki saudara yang begitu memikirkan adiknya. Beberapa kali membantuku melunasi biaya perkuliahan, meskipun tidak semua tapi ini cukup besar bagiku. Bahkan kakak tidak meminta dikembalikan, hatimu sangat luas kak. Aku akan membalas kebaikanmu suatu saat.
- ≈ Kakak Meme... Saya berterimakasih sudah dibimbing di rumah terkait pengerjaan skripsi ini, bahkan dari masih menyusun proposal. Kakak rela meminjamkan laptop karena laptopku yang labil. Aku akan membalas kebaikan kakak suatu hari nanti, tunggu aku ya kak.

≈ Adik Dewa... Terima kasih sudah menjadi tim memperbaiki perangkat bahkan sistem yang suka bermasalah. Tanpa kehadiran Adik, Kak Putri tidak akan bisa menyelesaikan tugas.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini Saya,

Nama : Putri Ragillyta Septyaning Sunarto

Jenis Kelamin : Perempuan

Tempat/tgl. lahir : Kediri/ 16 September 2002

NPM : 2215030167

Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Kediri, 23 Juli 2026
Yang Menyatakan

PUTRI RAGILLYTA SEPTYANING SUNARTO
NPM: 2215030167

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Kesiapan Mental dan Strategi Atlet Renang Kota Kediri dalam Kejuaraan Renang Provinsi Jawa Timur (Kejurprov Renang Provinsi Jawa Timur Tahun 2026)” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Rendhitya Prima Putra, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 1.
5. Septyaning Lusianti, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing 2.
6. Seluruh Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Nusantara PGRI Kediri yang telah memberikan ilmu berupa teori dan praktek selama perkuliahan sejak 2022 hingga sekarang sudah waktunya saya menyelesaikan skripsi ini.
7. Kedua Orang Tua, Bapak Sunarto dan Ibu Siti Pangestuning Rahayu (Khususnya Ibu saya), yang selalu memberikan dukungan dan doa yang tak terhingga sepanjang perjalanan saya.
8. Kepada Kakak dan Adik (Anggi, Miyang, dan Dewa) yang support secara langsung. Kapan pun selalu dapat diandalkan untuk sharing serta penyelesaian masalah.
9. Teman-teman dan rekan-rekan sejawat, yang telah memberikan semangat, selama proses penulisan skripsi.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang.

Kediri, 23 Juli2026
Yang Menyatakan



PUTRI RAGILLYTA SEPTYANING SUNARTO
NPM: 2215030167

Abstrak

Putri Ragillyta Septyaning Sunarto Kesiapan Mental dan Strategi Atlet Renang Kota Kediri dalam Kejuaraan Renang Provinsi Jawa Timur (Kejurprov Renang Provinsi Jawa Timur Tahun 2026), Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata Kunci: Kesiapan Mental, Perenang, Strategi Kejuaraan, Psikologi Olahraga.

Penelitian ini melatarbelakangi pentingnya faktor psikologis nonteknis dan rancangan taktis pralomba dalam menentukan performa atlet terukur, khususnya cabang olahraga renang di tingkat regional. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memetakan secara empiris tingkat kesiapan mental dan penerapan strategi menghadapi kejuaraan pada perenang Kota Kediri yang bersiap menghadapi Kejuaraan Renang Provinsi (Kejurprov) Jawa Timur Tahun 2026. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif. Subjek penelitian melibatkan seluruh atlet renang prestasi di Kota Kediri yang berjumlah 14 perenang, yang diambil menggunakan teknik total sampling.

Instrumen pengumpulan data berupa angket kuesioner tertutup berskala Likert yang telah divalidasi, mencakup variabel kesiapan mental dan strategi bertanding. Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kesiapan mental atlet dominan berada pada kategori sedang sebesar 71,43% (10 atlet), diikuti kategori tinggi 14,29% (2 atlet), dan kategori rendah 14,29% (2 atlet). Sementara itu, variabel strategi menghadapi kejuaraan juga didominasi oleh kategori sedang sebesar 64,29% (9 atlet), kategori tinggi sebesar 21,43% (3 atlet), dan kategori rendah sebesar 14,29% (2 atlet). Simpulan dari penelitian ini mengindikasikan bahwa perenang Kota Kediri telah memiliki fondasi psikologis dan pemahaman taktis dasar, namun kapabilitas resiliensi, regulasi kecemasan, serta konsistensi manajemen pemulihan *recovery* dan pacing fisik masih fluktuatif serta membutuhkan penguatan terstruktur. Implikasi praktis penelitian ini menuntut para pelatih untuk mengintegrasikan program mental training secara sistematis ke dalam siklus latihan mingguan.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	iv
PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
Abstrak	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II: KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Landasan Teori	9
1. Teori Psikologi Olahraga	9
2. Kesiapan Mental (Variabel X1).....	10
3. Strategi Menghadapi Kejuaraan (Variabel X2)	19
B. Penelitian Terdahulu	30
C. Kerangka Berpikir	31
D. Hipotesis Penelitian	33
BAB III: METODE PENELITIAN.....	34

A. Desain Penelitian	34
B. Definisi Operasional.....	34
C. Teknik Pengumpulan Data	38
D. Instrumen Penelitian.....	39
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
F. Populasi dan Sampel Penelitian	42
G. Prosedur Penelitian	42
H. Teknik Analisis Data	44
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian.....	45
1. Karakteristik Subjek Penelitian	45
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	46
3. Deskripsi Data Kuantitatif Penelitian.....	50
4. Kategorisasi Variabel Penelitian.....	51
5. Deskripsi Hasil Berdasarkan Indikator.....	54
B. Pembahasan	57
1. Analisis Kritis Kesiapan Mental (Variabel X1) Atlet Renang Kota Kediri.....	57
2. Elaborasi Strategi Menghadapi Kejuaraan (Variabel X2) Perenang Kota Kediri	59
3. Integrasi Hasil Survei dengan Urgensi Manajemen Pembinaan Prestasi.....	60
BAB V: PENUTUP.....	62
A. Simpulan	62
1. Kesiapan mental atlet renang Kota Kediri Secara keseluruhan berada pada kategori	62
2. Strategi menghadapi kejuaraan yang diterapkan oleh perenang Kota Kediri Presentase di	62

B. Implikasi.....	62
C. Keterbatasan.....	63
D. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	70

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2. 1 Klasifikasi Musik dalam Relaksasi Emosi Perenang.....	22
3. 1 Kisi-kisi instrumen kesiapan mental dan strategi atlet renang Kota Kediri dalam kejuaraan renang provinsi Jawa Timur (Kejurprov Jatim 2026).....	40
3. 2 Matriks Jadwal Pelaksanaan Penelitian	42
4. 1 Karakteristik Subjek Penelitian Atlet Renang Kota Kediri dalam Kejuaraan Renang Provinsi Jawa Timur (KEJURPROV) Tahun 2026	45
4. 2 Hasil Uji Validitas Instrumen Kesiapan Mental.....	47
4. 3 Hasil Uji Validitas Instrumen Strategi Menghadapi Kejuaraan	48
4. 4 Statistik Deskriptif Variabel Kesiapan Mental.....	50
4. 5 Statistik Deskriptif Variabel Strategi Menghadapi Kejuaraan	50
4. 6 Norma Kategorisasi Kesiapan Mental	52
4. 7 Kategorisasi Skor Total Kesiapan Mental.....	52
4. 8 Norma Kategorisasi Strategi Menghadapi Kejuaraan	53
4. 9 Kategorisasi Skor Total Strategi Menghadapi Kejuaraan	53
4. 10 Persentase Indikator Kesiapan Mental Atlet Renang Kota Kediri.....	54
4. 11 Persentase Indikator Strategi Menghadapi Kejuaraan	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2. 1 Diagram Hierarki Macro-and Micronutrients	40
2. 2 Diagram Kerangka Berpikir Penelitian.....	43
3. 1 Bagan Alur Penelitian	51
4. 1 Output Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kesiapan Mental (Cronbach's Alpha)	48
4. 2 Output Uji Reliabilitas Instrumen Strategi Menghadapi Kejuaraan	49
4. 3 Diagram Tingkat Kesiapan Mental Berdasarkan Indikator pada Atlet Renang Kota Kediri.....	55
4. 4 Diagram Strategi Menghadapi Kejuaraan Berdasarkan Indikator pada Atlet Renang Kota Kediri	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Hasil Pengisian Angket Penelitian oleh Responden	70
2 : Lembar Validasi Instrumen oleh Ahli (Content Validity Index/CVI)	113
3 : Hasil Perhitungan Content Validity Index (CVI).....	135
4 : Lembar Validasi Dosen Psikologi.....	137
5 : Surat Izin Penelitian dari LPPM Universitas Nusantara PGRI Kediri	138
6 : Surat Balasan/Izin Pelaksanaan Penelitian dari Klub Renang.....	139
7 : Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	142
8 : Kartu Bimbingan Skripsi	143
9 : Surat Keterangan Hasil PPI	145
10 : Hasil Cek Plagiasi PPI	146
11 : LoA Publikasi Jurnal.....	147

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk dari usaha meningkatkan gaya hidup sehat, pencapaian, dan sebagai sarana perjuangan seseorang untuk menunjukkan eksistensinya (Herpandika et al., 2019). Meraih kesuksesan dalam olahraga adalah tujuan utama setiap atlet dan tim yang berpartisipasi dalam berbagai kompetisi. Keberhasilan mencapai performa puncak dalam sebuah turnamen atau kejuaraan tidak hanya mencerminkan hasil kerja keras, tetapi juga merupakan manifestasi sinergi dari berbagai elemen fundamental. Untuk mencapai hasil optimal, diperlukan program pelatihan yang terstruktur dan komprehensif, yang meliputi persiapan fisik, penguasaan teknik, penerapan taktik, dan penguatan aspek mental sebagai komponen yang sama pentingnya. Keempat komponen ini saling berinteraksi satu sama lain dan memberikan pengaruh timbal balik dalam membentuk performa atlet secara holistik. Menurut (Herpandika et al., 2019) olahraga tidak hanya memberikan manfaat secara fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap aspek nonfisik, seperti peningkatan rasa percaya diri, mampu menjalani proses pembelajaran dan latihan, membentuk kesehatan psikologis, serta membantu anak dalam menurunkan tingkat stres.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga akuatik yang memiliki tingkat popularitas tinggi, dengan seluruh rangkaian gerakannya dilakukan di dalam air serta menuntut koordinasi hampir seluruh anggota tubuh secara selaras. Menurut pandangan (Olstad et al., 2021) renang diartikan sebagai kapabilitas individu untuk menggerakkan diri seperti mengalir di dalam air melalui dorongan yang efektif, yang disertai dengan pemahaman terhadap lingkungan akuatik serta penguasaan beragam keterampilan renang, baik di permukaan maupun di bawah air. Standar keterampilan berenang meliputi: kemampuan untuk masuk ke perairan dalam, berenang sejauh 100 meter dalam posisi tengkurap, menyelam untuk mengambil benda di bawah permukaan air, menghentikan aktivitas sejenak sambil melepas lelah dan mengambang selama 3 menit, setelahnya dilanjutkan dengan berenang sejauh 100 meter dalam posisi telentang, dan keluar dari air dengan selamat (Olstad et al., 2021). Pada cabang olahraga renang memerlukan beberapa aspek yang menjadi fokus. Selain teknik gerakan haruslah wajib menguasai teknik pernafasan. Karena teknik pernafasan merupakan kunci awal sebelum akhirnya dapat lanjut ke tingkat berikutnya.

Pernafasannya pun harus dilakukan dengan ketenangan dan kontrol yang jelas. Jika tidak yang terjadi adalah ketidakaturan antara pergerakan atlet renang dan juga nafas.

Sejarah renang Indonesia bermula dari Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) yang merupakan organisasi yang menaungi olahraga renang di Indonesia dan didirikan pada 21 Maret 1951, dengan ketua umum pertama Prof. dr. Poerwo Soedarmo (Aquatic Indonesia, 2023). Seiring perkembangan organisasi dan tuntutan internasional, pada Musyawarah Nasional Khusus (Munasus) tanggal 5 Agustus 2023 di Jakarta, PRSI resmi berganti nama menjadi Akuatik Indonesia (Aquatic Indonesia, 2023). Perubahan nama dan logo ini dilakukan pada masa kepemimpinan Anindya Bakrie sebagai Ketua Umum, sebagai bentuk penyesuaian terhadap perubahan Federasi Renang Dunia (FINA) yang menjadi World Aquatics. Selain itu, perubahan ini juga bertujuan untuk merepresentasikan secara lebih luas cabang olahraga akuatik yang berada di bawah naungannya.

Akuatik Indonesia tidak hanya membina olahraga renang, tetapi juga mencakup berbagai cabang olahraga akuatik lainnya, yaitu polo air, loncat indah, renang artistik, renang perairan terbuka, renang master, dan high diving. Perubahan ini diharapkan dapat memperkuat identitas organisasi serta mendorong peningkatan prestasi olahraga akuatik Indonesia di tingkat nasional maupun internasional. Fokus penelitian ini akan membahas terkait cabang olahraga renang.

Prestasi dalam cabang olahraga renang memiliki daya tarik yang tinggi dan mampu memikat perhatian masyarakat luas. Hal ini tercermin dari antusiasme penonton dalam menyaksikan para atlet bertanding di kolam renang, suatu lingkungan yang pada dasarnya bukan habitat alami manusia, namun dimanfaatkan sebagai arena kompetisi olahraga. Setiap atlet yang berpartisipasi menunjukkan kesiapan dan semangat bertanding yang tinggi, baik dalam nomor perorangan maupun beregu. Berdasarkan hasil terkini dari *World Aquatics Championships Singapore 2025*, terdapat 42 nomor perlombaan yang dipertandingkan, yang terdiri atas 8 nomor estafet 5 nomor putra dan 3 nomor putri serta 34 nomor perorangan masing-masing 17 nomor putra dan 17 nomor putri (World Aquatics, 2025). Jika ditinjau dari perolehan medali emas, Amerika Serikat menempati posisi teratas dengan perolehan 9 medali emas atau sekitar 21,4% dari total nomor yang dipertandingkan. Posisi kedua ditempati oleh Australia dengan 8 medali emas atau sekitar 19,0%. Di sisi lain, meskipun banyak negara berhasil meloloskan atletnya ke babak final, Indonesia belum menunjukkan

kehadiran dalam daftar finalis pada kejuaraan tersebut, yang menjadi catatan penting dalam upaya peningkatan prestasi olahraga renang nasional.

Pembahasan mengenai prestasi cabang olahraga renang nasional di Indonesia dapat dilakukan melalui pengamatan terhadap ajang olahraga tertinggi di tingkat nasional, yaitu Pekan Olahraga Nasional (PON). PON diselenggarakan setiap empat tahun sekali, dan penyelenggaraan terakhir dilaksanakan pada tanggal 8–20 September 2024 di Aceh dan Sumatera Utara. Ringkasan data bersumber dari (Muhammad Ramdan, 2024) cabang olahraga renang dipertandingkan selama enam hari, yaitu pada tanggal 14–19 September 2024, dengan total 38 nomor perlombaan. Berdasarkan hasil perolehan medali, DKI Jakarta menempati peringkat pertama dengan sukses meraih 15 medali emas, 11 medali perak, dan 12 medali perunggu, yang setara dengan sekitar 39,5% dari total medali emas yang diperebutkan. Posisi kedua ditempati oleh Jawa Timur mendapatkan 7 medali emas (sekitar 18,4%), 11 medali perak, dan 7 medali perunggu. Sementara itu, Jawa Barat berada pada peringkat ketiga dengan 5 medali emas (sekitar 13,2%), 10 medali perak, dan 8 medali perunggu. Secara keseluruhan, data tersebut menunjukkan dominasi DKI Jakarta dalam cabang olahraga renang, baik dari segi jumlah maupun proporsi perolehan medali emas dibandingkan dengan provinsi lainnya.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat diperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi dan posisi saat ini. Penelitian ini secara khusus akan menyoroti atlet renang di Jawa Timur. Data tersebut menunjukkan bahwa Jawa Timur memiliki potensi yang cukup besar, yang masih dapat dioptimalkan secara maksimal. Pengembangan potensi tersebut memerlukan persiapan yang matang, baik dari aspek fisik maupun mental. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang sistematis untuk mengarahkan atlet renang agar tetap berada dalam kondisi optimal sehingga mampu mencapai performa terbaik. Dalam penelitian ini, aspek teknik dan kekuatan fisik atlet tidak menjadi fokus utama. Sebaliknya, penelitian ini menitikberatkan pada kesiapan mental serta strategi yang menjadi salah satu faktor kunci bagi atlet renang untuk tetap konsisten, termotivasi, dan berupaya meraih prestasi terbaik.

Menurut (Ririn Budiarti, 2025) dikatakan bahwa paradigma pengembangan atlet saat ini telah bergeser dari yang semula hanya berfokus pada teknik permainan menjadi pendekatan holistik yang mencakup aspek biologis, psikologis, dan sosiologis. Perhatian yang lebih mendalam terhadap aspek psikologis dalam proses pembinaan atlet. Dimensi psikologis mencakup tidak hanya motivasi dan kepercayaan

diri, tetapi juga kemampuan menghadapi kecemasan berlebih, mempertahankan konsentrasi selama yang dibutuhkan, serta menghadapi tekanan kompetisi yang semakin kompleks. Kesiapan mental menjadi faktor krusial yang dapat memengaruhi konsistensi performa atlet renang, terutama dalam situasi kejuaraan yang menuntut ketahanan psikologis tinggi. Dalam konteks ini, menyiapkan mental perlu dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan melalui berbagai strategi, seperti menganalisis penyebab kecemasan, peningkatan fokus perhatian, serta penguatan daya juang. Selain itu, dukungan lingkungan, termasuk pelatih dan tim, juga berperan penting dalam membentuk kondisi psikologis atlet renang yang stabil dan adaptif.

Dengan demikian, optimalisasi aspek psikologis dihadirkan agar mampu membantu atlet mencapai performa terbaiknya secara konsisten serta meningkatkan peluang meraih prestasi dalam kompetisi. Secara global, berbagai penelitian mengindikasikan bahwa penurunan performa kerap dialami oleh atlet, terutama pada kelompok usia muda, yang dipengaruhi oleh keterbatasan pemahaman serta rendahnya kesiapan mental dalam menghadapi tekanan kompetisi. Disampaikan oleh (Ririn Budiarti, 2025) sekitar 30% atlet muda di dunia mengalami gangguan performa yang berkaitan dengan kecemasan dan tekanan psikologis saat berkompetisi, yang menunjukkan bahwa hampir sepertiga ($\pm 33,3\%$) dari populasi tersebut menghadapi kendala dalam aspek mental. Temuan ini menegaskan bahwa faktor psikologis memiliki kontribusi yang penting terhadap stabilitas dan kualitas performa atlet renang, khususnya dalam situasi kompetitif yang menuntut kesiapan mental yang baik dan positif. Di samping kekuatan fisik, dimensi kesiapan mental turut memegang peranan krusial dalam dunia olahraga. Perenang dituntut memiliki ketahanan psikologis seperti mental baja, motivasi berprestasi dengan semangat besar, serta kemampuan menjaga kestabilan konsentrasi secara maksimal meskipun berada dalam tekanan kejuaraan bergengsi sekalipun.

Menjadi salah satu kota strategis di Jawa Timur, Kota Kediri menunjukkan keseriusan yang tinggi dalam pengembangan olahraga, tentu cabang renang juga salah satunya, baik sebagai upaya dari penerapan pola hidup sehat maupun dalam usaha untuk memunculkan potensi atlet (Nurvinanto et al., 2025). Namun demikian, berdasarkan hasil perolehan medali pada ajang Pekan Olahraga Provinsi/PORPROV IX Jawa Timur Tahun 2025 (Porprov Jatim, 2025) terpaparkan bahwa capaian prestasi cabang olahraga renang Kota Kediri masih tergolong jauh dari target. Kota Kediri menempati peringkat ke-15 dengan total perolehan 1 medali, yaitu 0 medali emas, 1

medali perak, dan 0 medali perunggu atau sekitar 0,82% dari keseluruhan total medali, dengan akumulasi nilai sebesar 2 poin [1 perak $\times$ 2 poin]. Jika dibandingkan dengan Kota Surabaya sebagai peringkat pertama yang berhasil meraih 18 medali emas, 14 medali perak, dan 4 medali perunggu dengan total 36 medali atau sekitar 29,51%, serta akumulasi nilai mencapai ± 104 poin [18 emas $\times$ 4 poin, 14 perak $\times$ 2 poin, dan 4 perunggu $\times$ 1 poin], terlihat adanya kesenjangan yang sangat signifikan. Bahkan, capaian Kota Kediri masih berada di bawah Kabupaten Kediri yang mampu memperoleh 1 medali emas dengan total 4 poin. Perbedaan yang mencolok baik dari jumlah medali maupun akumulasi poin ini menunjukkan bahwa performa atlet renang Kota Kediri masih perlu ditingkatkan secara serius.

Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi performa atlet, khususnya yang berkaitan dengan kesiapan mental dan strategi dalam menghadapi kompetisi. Pembahasan ini relevan dengan kutipan menurut (Rosa Prasetyo, Tri Rustiadi, 2020) yang mengatakan bahwa capaian prestasi yang komprehensif merupakan konsekuensi dari pengelolaan pembinaan yang terencana dan berjenjang, sehingga mampu menghasilkan performa yang maksimal serta berfungsi sebagai acuan dalam evaluasi berkelanjutan. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, terlihat adanya kesenjangan antara potensi dan capaian prestasi atlet renang Kota Kediri, yang mengindikasikan perlunya penelaahan lebih mendalam terhadap faktor-faktor nonteknis, khususnya aspek psikologis. Hingga saat ini, pembinaan renang di tingkat daerah cenderung masih berorientasi dominan pada penguatan fisik dan keterampilan teknik, sementara dimensi kesiapan mental belum diimplementasikan secara sistematis dan berkelanjutan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kerentanan psikologis pada atlet renang, terutama ketika menghadapi tekanan kompetisi yang semakin kompetitif di tingkat provinsi Jawa Timur.

(Sugito et al., 2020) mengatakan bahwa pencapaian prestasi yang gemilang terbukti sangat terkait dengan implementasi manajemen yang efektif. Oleh karena itu, rumusan masalah dalam penelitian ini diarahkan pada bagaimana tingkat kesiapan mental atlet renang Kota Kediri serta bagaimana strategi yang dimiliki dalam menghadapi kejuaraan renang di tingkat provinsi Jawa Timur. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan akan data empiris yang komprehensif terkait kondisi psikologis atlet sebagai landasan dalam merancang program pembinaan yang lebih holistik dan adaptif. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan mampu

memberikan kontribusi konseptual maupun praktis dalam pengembangan strategi peningkatan performa atlet renang Kota Kediri.

B. Rumusan Masalah

Berdasar pada latar belakang yang telah saya paparkan sebelumnya. Maka terumuskanlah beberapa masalah di dalam penelitian ini. Rumusan masalah yang ingin dicari sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kesiapan mental atlet renang Kota Kediri dalam menghadapi kejuaraan renang di tingkat provinsi jawa timur?
2. Bagaimana gambaran strategi mental yang digunakan oleh atlet renang Kota Kediri dalam menghadapi kejuaraan tersebut?
3. Sejauh mana kesiapan mental atlet renang Kota Kediri ditinjau dari indikator-indikator psikologis yang diukur?

C. Tujuan Penelitian

Melihat pemaparan rumusan masalah penelitian ini, maka uraian dari tujuan ditulisnya penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kesiapan mental atlet renang Kota Kediri dalam menghadapi kejuaraan renang di tingkat provinsi jawa timur.
2. Untuk mengkaji gambaran strategi mental yang diterapkan oleh atlet renang Kota Kediri dalam menghadapi kejuaraan tersebut.
3. Untuk memetakan tingkat kesiapan mental atlet renang Kota Kediri berdasarkan indikator-indikator psikologis yang diukur.

D. Manfaat Penelitian

Segala bentuk penelitian pasti ada manfaat tertentu yang ingin diberikan oleh peneliti. Ada manfaat berupa praktis dan juga teoretis di dalam penelitian ini. Mengenai pemaparan manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi secara teoretis, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang dapat dirasakan oleh berbagai pihak terkait. Hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumber informasi dan acuan dalam memahami pentingnya kesiapan mental serta penerapan strategi yang tepat dalam menghadapi kejuaraan renang. Selain itu, temuan yang diperoleh dapat dimanfaatkan sebagai dasar dalam pengambilan keputusan, pengembangan

program, serta peningkatan kualitas pembinaan atlet, khususnya dalam aspek psikologis. Oleh karena itu, manfaat praktis dari penelitian ini dapat ditinjau dari beberapa pihak sebagai berikut.

a. Bagi Peneliti

Meneliti manfaat signifikan dari penelitian ini tidak dapat diabaikan. Peneliti dapat memperbanyak wawasannya mengenai hasil penelitian untuk disebarkan lagi kepada peneliti lainnya. Hasil survei ini berpotensi menjadi fondasi kokoh untuk kajian-kajian mendatang. Peneliti dapat mengidentifikasi celah pengetahuan atau pertanyaan-pertanyaan yang belum terjawab, sehingga membuka peluang untuk studi yang lebih mendalam mengenai aspek kesiapan mental dalam konteks olahraga renang, maupun disiplin olahraga lainnya. Selain itu, temuan ini sangat berharga untuk menyempurnakan atau mengembangkan instrumen penelitian yang lebih valid dan reliabel, guna mengevaluasi kesiapan mental atlet secara akurat.

b. Bagi Atlet Renang

Penelitian ini membahas atlet renang sebagai subjek utama yang diteliti. Yang kemudian hasil survei nanti bisa memberikan pengetahuan tambahan mengenai pentingnya kesiapan mental dan strategi yang baik. Mereka juga memiliki kesempatan mempelajari strategi yang berhasil digunakan oleh para atlet renang untuk diterapkan berbagai bentuk strategi ke dalam persiapan menghadapi kejuaraan renang di tingkat provinsi Jawa Timur. Sehingga manfaat utamanya yaitu memperbesar potensi peningkatan performa pribadi mereka.

c. Bagi Pelatih

Menjadi panduan praktis untuk para pelatih dalam merancang program latihan yang tidak hanya fokus pada aspek fisik dan teknis, tetapi juga pada pengembangan kesiapan mental atlet renang. Pelatih bisa mengidentifikasi strategi mental apa saja yang dirasa cukup efektif dan mengajarkannya kepada atlet renang.

d. Bagi Pengurus Olahraga/Federasi

Hasil penelitian ini berpotensi menjadi landasan esensial bagi para pengurus olahraga di tingkat provinsi Jawa Timur dalam merancang dan mengimplementasikan inisiatif, seperti program dukungan psikologis atau

lokakarya pengembangan mental yang komprehensif bagi para atlet renang. Upaya ini diharapkan dapat berkontribusi signifikan terhadap peningkatan prestasi olahraga di wilayah/daerah kewenangan mereka.

e. Bagi Orang Tua,

Riset ini memberikan pemahaman lebih dalam tentang pentingnya kesiapan mental anak saat bertanding. Dengan begitu, orang tua bisa mendukung anak mereka secara tepat untuk menghadapi tekanan kompetisi. Mereka bisa membangun suasana rumah yang positif, mengurangi tekanan tidak perlu, dan mendorong sikap baik terhadap proses belajar dan bertanding. Singkatnya, hasil penelitian ini membantu orang tua menjadi pendukung emosional yang lebih baik dan membekali anak dengan keterampilan mental penting untuk berprestasi, tidak hanya dalam renang, tetapi juga dalam hidup.

2. Manfaat Teoretis

Penelitian ini memiliki beberapa kontribusi penting. Pertama, riset ini dapat mengembangkan model kesiapan mental yang lebih komprehensif, khususnya bagi atlet renang yang sudah berada di tingkat provinsi Jawa Timur. Hasil dari riset ini akan membantu menemukan faktor-faktor unik atau dominan yang memengaruhi kesiapan mental atlet renang. Kedua, temuan penelitian ini akan memperkaya literatur psikologi olahraga, khususnya yang berkaitan dengan cabang olahraga renang. Hasilnya dapat menjadi referensi berharga bagi penelitian selanjutnya atau memperkuat teori yang sudah ada dalam bidang ini. Terakhir, penelitian ini menjadi potensi sebagai salah satu alat analisis oleh pelatih untuk membuat strategi mental spesifik yang lebih matang untuk atlet renang di tingkat provinsi Jawa Timur. Strategi-strategi ini mungkin berbeda dari yang diterapkan oleh atlet di tingkat yang lebih tinggi atau di cabang olahraga lain, sehingga dapat memperjelas kekhasan penerapan teori psikologi olahraga di lapangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya Nugraha Pratama Putra & Sali Rahadi Asi. (2025). *A Study on Mental Imagery: The Effect of Mental Imagery on Sports Performance and Injury Recovery in Athletes Using Bibliometric Analysis* Adhitya Nugraha Pratama Putra 1 , Sali Rahadi Asi 1 1. 10(1), 21–38.
- Adyanto, A., Mar, A., Roepajadi, J., & Noordia, A. (2025). *Korelasi Dukungan Orang Tua , Motivasi , dan Kepercayaan Diri Atlet di*. 4(2024), 566–572.
- Andiwijaya, D., & Liauw, F. (2019). *PUSAT PENGEMBANGAN KEPERCAYAAN DIRI*. 1(2), 1695–1704. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/67786334/4631-libre.pdf?1624880737=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPusat_Pengembangan_Kepercayaan_Diri.pdf&Expires=1777076968&Signature=ZnuxPL6tD54Adw9jBCbtt9lrUUhjngdziLJ~Kd9~l92rE1xUN1fi0XHF0oRfQF~TcKeAOO5L27xvqNa6nMebrYpzU8de63tTD5~Kbh1rV3jl5bv0K7ZHEfUyOl59x8QgnCz9OUwsZtRLcBuf9b~GpZqrLksbniLL0~UkEUO39pxbSrxv53yOXi8vvjj1wDB~PB0aGdRWUQi7PRefe-dAskCIjym28jgkrqTGbp8BuzFzSg8uqq5hYGHEWU-Ptoj2unFVsyieaOZ7lh7u4kcKk3XjVx11HxcZxlN9fw8pIN1Rc1wIJxL9D0suvarwDUcxGjKQDzr9Whh~6nI5xCHYyA__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Aquatic Indonesia. (2023). *Sejarah PRSI*. <https://akuatikindonesia.id/tentang#:~:text=Persatuan Renang Seluruh Indonesia disingkat,di 34 Provinsi seluruh Indonesia.>
- Ardani & Istiqomah. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. Bandung: PT REMAJA ROSDAKARYA. PT Remaja Rosdakarya Offset - Bandung.
- Arındı, E., & Adiloğulları, İ. (2025). *Factors affecting how well athletes perform mentally: The impact of optimism , pessimism , and mental well-being*. 1–23. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6865136/v1>
- Aulia, M. D., & Hakim, A. A. (2022). *ANALISIS KESIAPAN MENTAL PADA ATLET BOLA TANGAN KOTA SURABAYA MENJELANG PORPROV JAWA TIMUR 2022*. 1, 76–81.

- Chen, Z., Lin, L., He, Y., Zheng, Y., Zhang, W., Yan, D., Luo, S., Chen, H., & Chen, H. (2025). *Effects of a visual-feedback LED pacing system in middle-distance pool freestyle swimming*. October, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2025.1679588>
- Doherty, R., Madigan, S., Warrington, G., & Ellis, J. G. (2024). *Sleep and nutrition for athletes*. The Nutrition Society, Scottish Section Conference 2024. <https://doi.org/10.1017/S0029665124007535>
- dr. Gracia Fensynthia. (2025). *Coping Mechanism, Strategi Tepat Atasi Stres*. Alodokter. <https://www.alodokter.com/coping-mechanism-strategi-tepat-atasi-stres>
- Fadli Rizal. (2023). *Nutrisi, Pengertian dan Jenis-Jenisnya yang Perlu Diketahui*. Halodoc. https://www.halodoc.com/artikel/nutrisi-pengertian-dan-jenis-jenisnya-yang-perlu-diketahui?srsId=AfmBOop_6I41iGdI9314X4aW6SJwD0dgUFjtW0vmvBeF8C_t9NuMT
- Fauzan, L. A., & Dirgantoro, E. W. (2021). Analisis Kesiapan Atlet Renang Kalimantan Selatan Dalam Menghadapi Kejuaraan Tingkat Nasional. *Repo-Dosen.Ulm.Ac.Id*, ix+92. <https://repo-dosen.ulm.ac.id/handle/123456789/22696>
- Girginer, F. G., Besler, H. K., Seyhan, S., & Soylu, C. (2026). *Imagery and breathing exercises improve swimming performance, mental toughness, and coherence*. 1–9.
- Halil İbrahim Ceylan. (2023). *Nutritional Strategies for Peak Performance: Guidelines for Athletes' Optimal Fueling and Recovery*. 1(4), 90–98.
- Halodoc. (2026). *Mental Artinya: Kupas Tuntas Batin dan Jiwamu*. <https://www.halodoc.com/artikel/mental-artinya-kupas-tuntas-batin-dan-jiwamu>
- Harahap, M. F., Simanullang, S. B., & Purba, R. H. (2025). *Systematic Literature Review : Strategi Mental Training dalam Meningkatkan Konsentrasi dan Performa Atlet Bola Basket*. 5(September), 268–290.
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W. D., Larsen, C. H., & Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553–560. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Henry Manampiring. (2018). *FILOSOFI TERAS*. KOMPAS.

- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga C. 1. *Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 2019, ISSN 2622-0156 Studi*, 8.
- Ima. (2025). *Persiapan Mental : Kunci Sukses dalam Menghadapi Tantangan Mengelola Stres dengan Baik Meningkatkan Self-Talk*. [https://tesis.id/blog/persiapan-mental-kunci-sukses-dalam-menghadapi-tantangan/#:~:text=Persiapan mental adalah proses mempersiapkan pikiran dan,motivasi%2C serta menjaga ketenangan dalam menghadapi tekanan](https://tesis.id/blog/persiapan-mental-kunci-sukses-dalam-menghadapi-tantangan/#:~:text=Persiapan%20mental%20adalah%20proses%20mempersiapkan%20pikiran%20dan%20motivasi%2C%20serta%20menjaga%20ketenangan%20dalam%20menghadapi%20tekanan.).
- Irfansyah, A., Suprianto, B., Kuntadi, C., & Sudarmaji, H. (2023). Factors that Affect the Quality of Vocational Education Graduates in the 4 . 0 Era : Job Readiness , Skills and Digital Services. *Dinasti International Journal of Education Management and Social Science*, 4(4), 485–496.
- Kim, H., Chung, E., Kim, S., & Lee, B. (2022). *Effect of Judo Athletes ' Psychological Function on Sports Coping Skills : Moderated Mediating Effect of Tension*.
- Li, Y., Ren, Y., Du, Z., Li, M., & Jiang, J. (2025). *Competitive pressure , psychological resilience , and coping strategies in athletes ' pre- competition anxiety*. 1–13.
- Madigan, S. M., Nevill, A., Warrington, G., & Ellis, J. G. (2021). *The Sleep and Recovery Practices of Athletes*. 1–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu13041330>
- Mokhammad Firdaus, Budiman Agung Pratama, A. M. I. P. (2023). *Buku Ajar Ilmu Gizi Olahraga* (T. W. N. Marista Dwi Rahmayantis (ed.)). Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Muhammad Ramdan. (2024). *Hasil akhir renang PON 2024: DKI Jakarta raih medali terbanyak*. ANTARA. <https://www.antaranews.com/berita/4346591/hasil-akhir-renang-pon-2024-dki-jakarta-raih-medali-terbanyak>
- Nuetzel, B. (2023). *Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review*. November. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783>
- Nurvinanto, I. A., Sukma, A. A., Yuliawan, D., Ilmu, F., & Pgri, U. N. (2025). *Survei Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Renang Kota Kediri Tahun 2025*. 0008(Hasibuan 2007), 426–434.

- Olstad, B. H., Berg, P. R., & Kjendlie, P. L. (2021). Outsourcing swimming education—experiences and challenges. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010006>
- Porprov Jatim. (2025). *PORPROV IX JAWA TIMUR TAHUN 2025 Kolam Renang Kanjuruhan Kabupaten Malang 25 - 27 JUNE 2025*.
- Riinawati, R. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4), 2305–2312. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.886>
- Ririn Budiarti. (2025). Pengaruh Pola Makan, Kedisiplinan Dan Mental Terhadap Prestasi Atlet Asiop Football Academy Di Bogor. *Manajemen, Volume 6*,. <https://share.google/Sxn8gVINAvexc6KaD>
- Rosa Prasetyo, Tri Rustiadi, T. S. (2020). *Evaluasi Manajemen Program Pembinaan Olahraga Renang di Klub Spectrum Kota Semarang*. 9(3), 317–322.
- Salsaputri, D., Sultoni, K., Ruhayati, Y., & Ajid, O. N. (2025). *Journal of Sport Sciences and Fitness Physical Condition and Concentration on Pencak Silat Athletes*. 11, 40–49.
- Sandeep Jain. (2025). *Types and Function of Nutrients*. Geeksforgeeks. <https://www.geeksforgeeks.org/biology/types-and-function-of-nutrients/>
- Sargent, C., Lastella, M., Halson, S. L., & Roach, G. D. (2021). *How Much Sleep Does an Elite Athlete Need ?* 1746–1757.
- Sugito, S., Allsabab, M. A. H., & Putra, R. P. (2020). Manajemen kepelatihan klub renang Kota Kediri tahun 2019. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 242–258. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14021
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thompson, K. E. M. D. B. P. M. E. S. K. G. (2018). Pacing in Swimming : A Systematic Review. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0901-9>
- Tjung Hauw Sin. (2016). *Persiapan Mental Training Atlet dalam Menghadapi Pertandingan*. Vol.1 No.0, 61–73.
- Weinberg, Robert S., Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*,

7E. Human Kinetics.
<https://books.google.co.id/books?id=ACBwDwAAQBAJ&lpg=PR1&hl=id&pg=PR1#v=onepage&q&f=false>

Wizdan Ulum. (2026). *Tips Mengoptimalkan Waktu Istirahat agar Tetap Segar*. Universitas Sains Dan Teknologi Komputer. <https://stekom.ac.id/artikel/tips-mengoptimalkan-waktu-istirahat-agar-tetap-segar>

Wolters Kluwer. (2026). The Neurophysiological Impact of Sound Therapy on Stress Reduction and Motor Performance in Athletes. *Heart and Mind*, 10.

World Aquatics. (2025). *World Aquatics Championships - Singapore 2025*. <https://www.worldaquatics.com/competitions/4725/world-aquatics-championships-singapore-2025>

Zandi, H., Amirinejad, A., Azizifar, A., Aibod, S., & Veisani, Y. (2021). *The effectiveness of mindfulness training on coping with stress, exam anxiety, and happiness to promote health*. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>