BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Kecemasan Kompetitif *(Competitive anxiety)*

2.1.1 Pengertian kecemasan kompetitif

Menurut teori Smith et al, (2006) kecemasan kompetitif adalah adalah perasaan tegang, gugup, dan khawatir yang dialami atlet sebelum atau selama pertandingan.

Kecemasan menurut Greenberger & Padesky, (2009) kecemasan adalah suatu keadaan gugup, khawatir, atau takut ketika berada pada pengalaman yang sulit dalam kehidupan seseorang dan menganggap bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Weinberg et al, (2000) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh. Kecemasan *(anxiety)* merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tegang secara subjektif, keprihatinan, dan kekhawatiran disertai dengan getaran susunan syaraf otonom dengan derajat yang berbeda-beda (Delvina & Kurniawan, 2006)

Kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan (Pradina & Pramono, 2016). Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang lebih kuat dan atlet mengalami kekalahan (Jannah,

2018). Rasa cemas yang muncul dalam menghadapi pertandingan ini dikenal dengan kecemasan bertanding ((Hindiari & Wismanadi, 2022)

Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan. Pertandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain untuk bertanding, sedangkan bertanding adalah seorang lawan seorang. Pertandingan dalam istilah Inggrisnya, disebut dengan *competition* yang kemudian diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia menjadi kompetisi. Prabowo & Adhe Saputra, (2024) mendefinisikan *competition* adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Kecemasan kompetitif adalah kondisi emosional yang tidak menyenangkan dipersepsi sebagai ancaman, menimbulkan reaksi fisik dan psikologis seperti khawatir, tegang, dan peningkatan aktivitas tubuh. Hal ini membuat atlet merasa bingung terhadap situasi pertandingan, serta mudah lelah karena terus berada dalam keadaan yang dianggap mengancam atau penuh tekanan.

2.1.2 Faktor kecemasan kompetitif

Menurut JING & A, (2016) mengklasifikasikan faktor-faktor yang mendasari kecemasan pra-kompetitif diantara nya:

a. Keluhan fisik *(Physical Complaint)*: gangguan pencernaan, gemetar dan menguap.
b. Takut akan kegagalan *(Fear of Failure)*: Kekalahan, tersedak, dan bergantung dengan harapan dan membuat kesalahan.

c. Perasaan tidak mampu *(Feeling of Inadequacy)*: Pengkondisian yang buruk, ketidaksiapan, keterampilan/kemampuan yang rendah dan merasakan sesuatu yang salah.

d. Kehilangan kontrol *(Lose of Control):* Tidak beruntung, wasit yang buruk dan cuaca tidak tepat.

e. Rasa bersalah *(Guilt)*: Kekhawatiran tentang menyakiti lawan dan kecurangan.

Menurut Rohmansyah (2017) terdapat dua faktor kecemasan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor kecemasan yang berasal dari diri atlet itu sendiri. Sebagai contoh sumber kecemasan dari dalam diri atlet itu sendiri sebagai berikut:

1. Atlet yang pencemas Seorang atlet yang pada dasarnya anxious apabila mendapat tekanan yang berat dan tidak bisa mengontrol rasa cemas tersebut kecemasan yang dirasakannya itu terus meningkat dan akan memperburuk penampilannya.
2. Kepercayaan diri yang rendah. Tingkat percaya diri yang rendah akan menimbulkan rasa khawatir, takut dan gugup dalam menghadapi pertandingan.
3. Pikiran puas diri Atlet yang dituntut oleh diri sendiri untuk mewujudkan suatu yang mungkin berada diluar kemampuannya secara tidak langsung atlet tersebut telah menerima tekanan yang tidak disadari yang dapat menimbulkan kecemasan.

Faktor ekternal merupakan faktor kecemasan yang berasal dari luar diri atlet. Sebagai contoh faktor kecemasan dari luar diri atlet diantaran nya:

1. Pengaruh penonton

   Penonton dapat mempengaruhi mental atlet saat pertandingan berlangsung. Pada penonton yang melakukan cemoohan terhadap atlet dapat menurunkan mental atlet sehingga atlet tersebut merasa terganggu konsentrasinya dan merasa tertekan.

2. Kehadiran atau ketidak hadiran pelatih

   Kehadiran atau ketidak hadiran pelatih membuat atlet tersugesti bahwa kehadiran pelatihnya merupakan hal yang sangat penting dan berpengaruh baginya akan menjadi suatu hal yang merugikan apabila pelatihnya tidak hadir dalam pertandingan. Hal ini membuat atlet merasa kurang mendapat dukungan. Sebaliknya atlet yang merasa terganggu dengan kehadiran pelatihnya akan merasa tertekan dan akan menyebabkan rasa cemas pada diri atlet tersebut.

3. Tuntunan untuk menang

   Tuntutan yang diberikan kepada seorang atlet baik dari pelatih, orang tua maupun orang lain secara tidak langsung akan memberikan rasa tertekan pada atlet tersebut. Ketika atlet tersebut menghadapi situasi pertandingan yang krusial maka *state anxiety* atlet tersebut akan tinggi karena sejak awal atlet tersebut sudah terbebani dengan tuntutan untuk menang.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan kompetitif adalah faktor internal, faktor eksternal, keluhan fisik *(Physical Complaint).*takut akan kegagalan (*Fear of Failure),* perasaan tidak mampu (*Feeling of Inadequacy),* kehilangan kontrol (*Loss of Control*), dan rasa bersalah (*Guilt).*

2.1.3 Aspek-aspek kecemasan kompetitif

Menurut Smith et al, (2006) aspek kecemasan kompetitif terbagi menjadi 3 dimensi, yaitu: *Somatic, Worry,* dan *Concentration disruption*. Aspek *Worry,* dan *Concentration disruption* merupakan aspek yang bersumber pada kecemasan kognitif.

1. ***Somatic***

   Menurut Smith et al, (2006), mengindikasikan *somatic* dengan berbagai indeks *autonomic arousal* yang berpusat di perut dan otot. *Somatic anxiety* mengacu kepada perubahan fisiologi pada atlet. Gejala negatif seperti perasaan gugup, tekanan darah tinggi, tenggorokan kering, ketegangan otot, denyut jantung cepat, telapak tangan berkeringat, dan seperti ada kupu-kupu di perut. (Parnabas et al, 2013).

2. ***Worry***

   Worry didefinisikan sebagai gagalnya usaha pemecahan masalah dimana bahaya berlangsung tanpa solusi yang pernah ditemukan (Wulandari et al, 2021). Worry dapat dimulai dengan pikiran-pikiran otomatis yang negatif. Proses berpikir ini dimulai dengan secara selektif fokus pada isyarat mengancam dan menafsirkan mereka dalam sebuah cara yang tidak realistis dan mengancam. *Worry* diindikasikan dengan kekhawatiran tentang berkinerja buruk dan konsekuensi negatif yang dihasilkan (Rocha, 2018). Khawatir dibuktikan berkaitan dengan kepercayaan pemecahan masalah yang buruk, proses kognitif yang melibatkan kecenderungan untuk meragukan dan menurunkan rasa kemahiran seseorang, keberhasilan dan kemampuan untuk memecahkan masalah (Diyanto et al, 2018).

3. *Concentration disruption*

Concentration disruption mengindikasikan kesulitan dalam berfokus pada isyarat tugas yang terkait (Safitri & Jannah, 2020). *Concentration disruption* sangat erat hubugannya dengan aspek sosial, hal ini disebabkan karena Concentration disruption dapat diprediksi oleh tindakan dan pikiran yang melibatkan lingkungan sekitar kita (Podlog et al, 2013).

Martens, Vealey & Burton, (1990) menyatakan bahwa aspek kecemasan kompetitif dalam olahraga merupakan respons multidimensi yang mencakup 3 komponen utama yaitu *cognitive anxiety*, *somatic anxiety*, dan *self-confidence.* Teori ini juga berasumsi bahwa komponen kognitif memuncak jauh sebelum kompetisi, sedangkan komponen somatik meningkat menjelang pelaksanaan pertandingan dan cenderung menurun saat dimulai.

1. *Cognitive Anxiety*

Menurut (Martens dalam Jannah, 2017) *cognitive anxiety* adalah dimensi kecemasan yang berkaitan dengan proses mental dan persepsi individu terhadap ancaman dalam kompetisi olahraga. Bentuk kecemasan ini muncul melalui pikiran negatif, rasa khawatir akan kegagalan, keraguan terhadap kemampuan diri, dan ketakutan terhadap evaluasi eksternal. *Cognitive anxiety* dianggap memiliki hubungan negatif linear dengan performa, artinya peningkatan kecemasan kognitif cenderung menyebabkan penurunan kualitas performa atlet. Teori ini berfungsi sebagai indikator penting untuk memahami kesiapan mental seorang atlet, karena pikiran ini dipenuhi keraguan yang dapat mengganggu konsentrasi dan pengambilan keputusan.

2. *Somatic Anxiety*

Somatic anxiety teori (Martens dalam Kusumajati, 2011) merujuk pada respons fisiologis atau reaksi tubuh terhadap stres kompetitif. Bentuknya dapat berupa gejala fisik seperti jantung berdebar, otot tegang, pernapasan cepat, keringat berlebih, atau keluhan psikosomatis lainnya. Martens menekankan bahwa kecemasan somatik menunjukkan pola hubungan kurva U-terbalik *(inverted-U)* dengan performa yang artinya, sedikit peningkatan kecemasan somatik dapat meningkatkan kesiagaan dan fokus, tetapi kecemasan yang terlalu tinggi akan menurunkan performa karena mengganggu koordinasi dan kontrol tubuh. Teori ini menunjukkan pentingnya keterampilan pengendalian fisiologis, seperti relaksasi otot dan pengaturan napas, untuk mencapai tingkat optimal sebelum bertanding.

3. *Self-Confidence*

self-confidence atau kepercayaan diri dipandang sebagai dimensi yang terpisah dari kecemasan dan bukan hanya kebalikannya. Martens et al. (1990) mengartikan *self-confidence* sebagai keyakinan atlet terhadap kemampuannya untuk mengatasi tekanan, mengendalikan emosi, dan mencapai hasil optimal. Tingkat self-confidence yang tinggi berperan sebagai faktor protektif terhadap efek negatif kecemasan, sehingga membantu atlet tetap fokus dan stabil secara emosional. Kepercayaan diri yang kuat memungkinkan atlet mengubah tekanan kompetitif menjadi motivasi positif, yang pada akhirnya mendukung performa puncak. Kerangka teori Martens, penguatan *self-confidence* menjadi salah satu strategi utama untuk meminimalkan dampak buruk kecemasan kompetitif.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek kecemasan kompetitif antara lain mencakup aspek kognitif, *somatic, self confidence.* Secara umum, kedua tokoh tersebut menegaskan bahwa kecemasan kompetitif adalah respons multidimensi yang melibatkan pikiran, tubuh, dan keyakinan diri, yang bersama-sama memengaruhi kesiapan mental dan performa atlet.

2.2 Atlet

2.2.1 Pengertian Atlet

Olahragawan atau atlet merupakan orang yang terlatih kekuatan, ketangkasan dan kecepatannya untuk diikutsertakan dalam pertandingan (Pardomuan et al, 2019) . Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia atlet adalah subjek atau seseorang yang berpotensi atau menekuni suatu cabang olahraga tertentu dan berprestasi pada cabang olahraga tersebut (Kusumajati, 2011).

Menurut Zulkarnaen & Rahmasari (2013) seorang atlet diharapkan memiliki jasmani yang sehat, kuat dan cerdas. Harapan tersebut akan tercapai apabila sebuah klub dapat menerapkan latihan fisik yang mencukupi, baik dari segi kuantitas maupun kualitasnya. Latihan fisik bukan hanya harus rutin, tetapi juga harus variatif dan menyenangkan, bukan sisi jasmani saja yang berpengaruh, melainkan juga faktor psikologis atlet. Hal ini membuktikan adanya hubungan timbal balik psikis-fisik. Aspek psikis terganggu maka fungsi fisik juga ikut terganggu yang kemudian akan mengganggu keterampilan motorik. Atlet harus mempunyai psikis yang stabil, maksudnya ialah atlet harus dapat mengalahkan segala tekanan non-teknis yang datang kepada dirinya. Hal ini ditujukan untuk dapat meraih prestasi yang setinggi tingginya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa atlet adalah individu yang terlatih, memiliki keunikan, dan juga memiliki bakat dalam bidang olahraga yang terlatih dalam cabang olahraga.

2.2.2 Definisi Atlet Balap Sepeda Road Race

Menurut Ritchie (1903) seorang atlet balap sepeda *road race* adalah seorang atlet yang berpartisipasi dalam olahraga balap sepeda yang diadakan di jalan raya *(road).* Atlet balap sepeda *road race* mengandalkan sepeda khusus yang disebut *road bike* untuk mencapai kecepatan tinggi dan daya tahan dalam kompetisi. *Road bike* memiliki ciri khas rangka yang ringan dan aerodinamis serta ban yang tipis untuk mengurangi hambatan.

Menurut Rubiono & Finahar (2019) Balap sepeda *road race* adalah olahraga kompetitif di mana atlet bersaing untuk menjadi yang tercepat mencapai garis finish, seringkali dengan rute yang panjang dan menantang di jalan raya. Selain kekuatan fisik dan daya tahan, atlet road race membutuhkan keterampilan teknis seperti mengendalikan sepeda dengan kecepatan tinggi, berkendara dalam kelompok *peloton*, dan strategi balapan. *Road race* bisa berupa perlombaan individu atau tim, dengan berbagai format seperti start massal, *time trial* (berpacu dengan waktu), atau perlombaan etap atau beberapa *etape*.(Setiadi et al, 2024)

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa atlet balap sepeda *road race* adalah atlet yang membutuhkan mental kuat dan kemampuan strategi untuk membaca situasi, beradaptasi, dan mengambil keputusan tepat selama lomba. Road race sendiri merupakan cabang balap sepeda populer yang diikuti atlet terlatih dan dipertandingkan di berbagai ajang nasional maupun internasional.(Martini et al, 2021).

Klasifikasi Atlet Balap Sepeda *Road Race*

A. Klasifikasi Berdasarkan Usia

Berdasarkan peraturan yang berlaku di Indonesia melalui ISSI (Ikatan Sport Sepeda Indonesia). Menurut Sadmoko et al, (2022) kategori atlet balap sepeda dibagi berdasarkan usia sebagai berikut:

1) Kategori Usia Dini:
   a) *Challenge:* Kelompok usia 5-6 tahun, 7-8 tahun, 9-10 tahun, 11-12 tahun, 13-14 tahun.
   b) *Youth:* Kelompok usia 15-16 tahun.
   c) Kategori *Junior* terdiri dari atlet kelompok usia 17-18 tahun.
   d) Kategori *Under* 23 terdiri dari atlet kelompok usia 19-22 tahun.
2) Kategori *Elite* terdiri dari atlet kelompok usia 19 tahun ke atas. Khusus kelas *Elite*, pesepeda yang ikut harus sudah pernah berkompetisi mewakili negara, provinsi, kota, atau kabupaten pada tahun berjalan atau dua tahun ke belakang.
3) Kategori *Master* terdiri dari atlet kelompok usia 30 tahun ke atas

B. Klasifikasi Berdasarkan Spesialisasi dan Karakteristik

Menurut UCI (2022) Federasi olahraga sepeda dunia *Union Cycliste Internationale* dalam balap sepeda *road race,* terdapat 6 tipe karakter pembalap berdasarkan kekuatan dan kelemahan masing-masing.

1) *Climber* (Spesialis Tanjakan)

Climber adalah pembalap sepeda yang sangat dominan atau menguasai tipe jalanan yang cenderung berbukit-bukit atau pegunungan. Para atlet tersebut memiliki karakteristik antara lain:

a) *Endurance* yang sangat baik

b) Fisik ramping dengan berat badan rendah

c) Kapasitas paru-paru yang baik

d) Kemampuan mengatur frekuensi pedal

e) Mampu melakukan serangan saat tanjakan

2) *Sprinter*

Sprinter balap sepeda adalah pembalap atau atlet balap sepeda *road race* yang dapat mengakhiri balapan dengan akselerasi tinggi hingga mencapai kecepatan tertinggi. Karakteristik *sprinter* meliputi:

a) Fisik cenderung lebih besar dibandingkan *climber*

b) Mengalami *hipertrofi* kaki

c) Memiliki rasio serat otot lurik lebih banyak

d) Kombinasi kekuatan dan kecepatan tinggi

e) Kemampuan akselerasi pada trek datar

f) Umumnya lebih berat, membatasi keuntungan hanya di jalur datar

3) *Time Trial* (ITT/TTT)

Time trial adalah pembalap atau atlet yang unggul dalam balapan melawan waktu *(time trial)*. Atlet ITT/TTT memiliki kekuatan dan stamina yang baik untuk mempertahankan kecepatan tinggi dalam waktu yang lama. Karakteristik tersebut meliputi:

a) Postur *aerodinamis* yang baik

b) Kemampuan mengambil oksigen dalam jumlah besar

c) Kekuatan tinggi di ambang laktat (LT) atau ambang aerobik (AT)

d) Kemampuan mempertahankan kestabilan usaha sepanjang lintasan

4) *Puncheur*

Puncheur adalah jenis pembalap sepeda *road race* yang memiliki spesialisasi di jalur variatif dengan tanjakan pendek namun terjal. Karakteristik tersebut meliputi:

a) Spesialis tanjakan pendek dengan kemiringan 10-20% sepanjang 1-2km

b) Merupakan campuran antara karakteristik *climber* dan *sprinter*

c) Mampu melakukan sprint pada tanjakan pendek

d) Ketahanan rendah untuk tanjakan panjang 5-20 km

5) *Domestique*

Domestique adalah seorang pembalap yang bekerja untuk mendukung dan membantu rekan satu timnya, terutama pemimpin tim, daripada berusaha memenangkan perlombaan itu sendiri. Tugas atlet tersebut meliputi:

a) Mengurangi hambatan angin untuk pemimpin tim

b) Berkendara melawan angin

c) Memiliki fisik kuat dan tahan lama

d) Posisi finish dianggap tidak sepenting bantuan kepada pemimpin

6) *All-rounder*

All-rounder adalah pembalap yang unggul di tanjakan dan ITT, memiliki kemampuan seimbang di semua aspek dan kompeten di berbagai medan.

C. Klasifikasi Berdasarkan Tingkat Kompetisi

1) Tingkat Nasional

Dalam peraturan kejuaraan nasional yang diselenggarakan oleh PB ISSI, menurut Sadmoko et al, (2022) atlet yang menjuarai akan mendapat gelar Juara Nasional dan berhak menggunakan *National Champion Jersey.*

2) Tingkat Internasional

Atlet Indonesia yang ikut berpartisipasi dalam kejuaraan internasional seperti *Asian Track Championships,* Dimana atlet tersebut dibagi menjadi 2 kategori yaitu *elite* dan *junior (*Sadmoko et al, 2022)

3) Tingkat *UCI World Tour*

UCI *World Tour* merupakan *tour* balap sepeda jalan raya *elite* putra tahunan yang terdiri dari 29 *event* balapan dengan sistem rangking berbasis performa terbaik (Leo et al, 2020)

D. Klasifikasi Berdasarkan Jenis Kelamin

Dalam kompetisi balap sepeda *road race,* menurut Sadmoko et al, (2022) klasifikasi juga dibagi berdasarkan jenis kelamin:

1) *Men Elite/Junior*: Untuk atlet pria
2) *Women Elite/Junior:* Untuk atlet Wanita

Klasifikasi ini memastikan kompetisi yang adil dan sesuai dengan karakteristik fisik masing-masing kategori, baik dari segi usia, spesialisasi, maupun tingkat kemampuan atlet balap sepeda road race.

Berdasarkan uraian diatas klasifikasi dalam balap sepeda road race yang dibagi berdasarkan spesialisasi, tingkat kompetisi, dan jenis kelamin menunjukkan betapa

olahraga ini membutuhkan pemahaman mendalam tentang karakteristik fisik, kemampuan teknis, dan strategi atlet. Pembagian spesialisasi seperti climber, sprinter, time trialist, puncheur, domestique, dan all-rounder menegaskan bahwa setiap atlet memiliki peran dan kekuatan unik yang berkontribusi terhadap keberhasilan tim secara keseluruhan. Selain itu, klasifikasi tingkat kompetisi (nasional, internasional, dan UCI World Tour) mencerminkan jenjang prestasi dan standar profesional yang harus dicapai atlet, sementara klasifikasi berdasarkan jenis kelamin memberikan keadilan dalam pertandingan sesuai karakteristik fisik masing-masing. Klasifikasi yang jelas dan terstruktur, pelatih dan atlet dapat menyusun strategi pelatihan yang lebih spesifik, mengoptimalkan potensi, serta menciptakan kompetisi yang lebih adil dan berkualitas di tingkat nasional maupun internasional.

2.3 Deskripsi Klub Balap Sepeda IBike Management

Klub balap sepeda *iBike Management* didirikan pada tahun 2018 di Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah. Kehadiran klub ini berawal dari sekelompok penggemar olahraga sepeda yang memiliki kepedulian terhadap perkembangan olahraga balap sepeda, khususnya road race, yang semakin diminati di Indonesia. Visi untuk mencetak atlet berprestasi dan misi mengembangkan olahraga bersepeda sebagai gaya hidup sehat sekaligus sarana pencapaian prestasi, *iBike Management* tumbuh menjadi salah satu wadah pembinaan atlet muda di wilayah Jawa Tengah.

Tahun 2025 kini klub ini menaungi sekitar 25 atlet aktif dengan rentang usia yang beragam, mulai dari kategori youth (15–16 tahun), junior (17–18 tahun), hingga under 23. Para atlet yang tergabung secara rutin mengikuti latihan serta aktif dalam berbagai ajang kompetisi tingkat daerah maupun nasional. Keberadaan atlet dalam kelompok usia

yang berbeda ini menunjukkan perhatian klub terhadap regenerasi dan pembinaan jangka panjang, sehingga tidak hanya berfokus pada pencapaian prestasi sesaat, tetapi juga pengembangan karier atlet secara berkesinambungan.

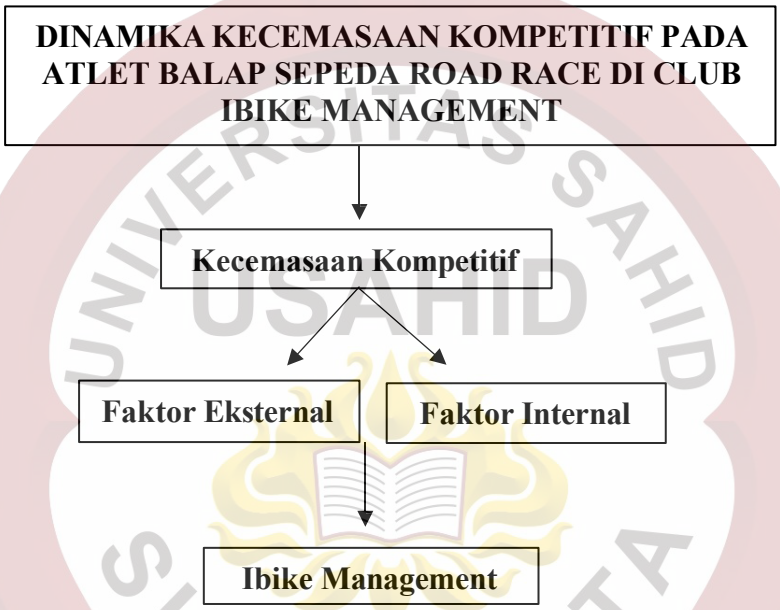
Pencapaian klub *ibike Management* telah menunjukkan perkembangan yang positif. Beberapa prestasi yang pernah diraih antara lain adalah keberhasilan atlet klub menempati peringkat kedua dan ketiga kategori Men Youth dalam ajang Tour de Linggarjati tahun 2022, serta capaian kompetitif dalam *Tour of Kemala 2025* pada nomor road race sejauh 123 km, di mana atlet-atlet junior mampu bersaing dalam kelompok utama. Sementara itu atlet Women dari klub ini juga berhasil menempati posisi terbaiknya dalam semua event regional di Jawa Tengah maupun Tingkat Nasional. Selain itu, beberapa atlet dan pelatih utama dari klub ini ditunjuk dalam event PON 2024 dengan menurunkan atlet unggulannya. Prestasi-prestasi tersebut menjadi bukti bahwa konsistensi dan daya saing atlet mereka sangat unggul, sekaligus menunjukkan arah pembinaan prestasi yang berjalan dengan baik.

Untuk mendukung performa atlet, klub menyediakan fasilitas latihan yang memadai. Pusat latihan berlokasi di Boyolali dengan memanfaatkan jalur bersepeda di kawasan lereng Merapi-Merbabu yang memiliki variasi medan berupa tanjakan, turunan, dan trek datar. Klub juga memiliki asrama sederhana yang digunakan untuk pemusatan Latihan.

Struktur organisasi *ibike Management* dipimpin oleh Bapak Iwan Setiawan sebagai pelatih utama, yang merupakan mantan atlet balap sepeda nasional dengan pengalaman panjang di arena road race. Sementara itu, peran administratif dan manajerial dijalankan oleh Ibu Suyamti selaku manajer klub atau official, yang bertanggung jawab

atas pengelolaan administrasi, serta koordinasi dengan Team. Sinergi antara pelatih, official, dan atlet menjadikan *iBike Management* sebagai salah satu klub yang potensial untuk terus berkembang dan memberikan kontribusi nyata dalam perkembangan olahraga balap sepeda di Indonesia.

2.4 Kerangka Berpikir



Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kecemasan kompetitif merupakan fenomena psikologis yang biasa dialami atlet ketika menghadapi tekanan kompetisi, baik yang bersumber dari faktor internal seperti karakteristik kepribadian, tingkat kepercayaan diri, dan ekspektasi diri, maupun faktor eksternal seperti tekanan dari pelatih, penonton, serta tuntutan hasil dari lingkungan sekitar. Kecemasan ini kemudian termanifestasi dalam tiga dimensi utama, yaitu kecemasan *somatic* (gejala fisik), kekhawatiran (khawatir), dan gangguan konsentrasi, yang secara langsung maupun tidak langsung mempengaruhi performa atlet selama kompetisi balap sepeda *road race* yang menuntut stamina, strategi, dan fokus tinggi dalam waktu lama serta kondisi medan yang bervariasi.

Interaksi antara faktor penyebab dan manifestasi kecemasan tersebut menciptakan dinamika yang kompleks, di mana dampak negatif pada kinerja dapat memperkuat kecemasan dan membentuk siklus yang berulang jika tidak dikelola secara efektif, sehingga pemahaman mendalam mengenai dinamika ini penting untuk merancang intervensi psikologis yang tepat bagi atlet balap sepeda road race di klub Ibike Management.

2.5 Dinamika Psikologis

Dinamika psikologis kecemasan kompetitif pada atlet balap sepeda *road race* di klub Ibike Management melibatkan interaksi antara berbagai faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi kondisi mental atlet sebelum, selama, dan setelah kompetisi. Menurut Annisa & Kurniawan (2022), faktor-faktor psikologis yang berperan serta dalam kecemasan, kepercayaan diri, motivasi, stres, dan dinamika tim, di mana kecemasan kompetitif sering kali muncul sebagai respons terhadap tekanan kompetitif yang berkaitan dengan situasi pertandingan. Trihandayani (2024) mendefinisikan kecemasan kompetitif sebagai reaksi emosional negatif yang muncul ketika atlet merasa harga dirinya terancam akibat menganggap pertandingan sebagai tantangan berat, yang dapat mengganggu konsentrasi, pengambilan keputusan, dan kestabilan emosi selama pertandingan. Delvina & Kurniawan (2006) menambahkan bahwa kecemasan kompetitif merupakan emosi negatif yang timbul akibat interpretasi atlet terhadap situasi pertandingan sebagai ancaman, terutama jika mereka memikirkan akibat kegagalan, kritik, atau ekspektasi lingkungan.

Kecemasan ini bersifat multidimensional, terdiri dari kecemasan *somatic* (gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat berlebih), kekhawatiran kognitif (khawatir), dan

gangguan konsentrasi, yang semuanya dapat menurunkan performa atlet. Faktor pemicu kecemasan meliputi ketakutan akan kegagalan, cedera, penilaian sosial, serta kekacauan latihan rutin. Arisman (2024) mengemukakan bahwa ketangguhan mental berperan penting dalam mengelola kecemasan kompetitif; atlet yang memiliki ketangguhan mental tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan kecemasan dan tetap fokus di bawah tekanan, sedangkan ketangguhan mental yang rendah meningkatkan risiko kecemasan yang berdampak negatif pada performa. Jika kecemasan tidak dikelola dengan baik, dapat terjadi siklus penurunan kinerja, stres kronis, dan risiko gangguan kesehatan mental jangka panjang. Demikian, pemahaman mendalam tentang dinamika psikologis ini sangat penting untuk mendukung pengembangan intervensi psikologis yang efektif bagi atlet balap sepeda *road race.*

2.6 Pernyataan penelitian

Pada penelitian ini, pernyataan dari penelitian ini adalah **bagaimana dinamika kecemasaan kompetitif pada atlet balap sepeda di club Ibike Management?**