DINAMIKA KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET BALAP SEPEDA ROAD RACE DI KLUB IBIKE MANAGEMENT

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
mencapai Gelar Sarjana Program Studi Psikologi
Universitas Sahid Surakarta

Disusun oleh:

FARRENTY DESFENTA PUTRI
NIM. 2024033003

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA

2026

SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta yang bertanda tangan d ibawah ini:

Nama : Farrenty Desfenta Putri

Nim : 2024033003

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi denga judul **DINAMIKA KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE* DI KLUB IBIKE MANAGEMENT** adalah benar-benar karya yang telah saya susun sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan/karya orang lain seolah-olah hasil dari pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima saksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas, termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan kebohongan, maka saya sanggup menanggung konsekuensinya.

Surakarta,

Yang Menyatakan



Farrenty Desfenta Putri

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farrenty Desfenta Putri

Nim : 2024033003

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Sosial Humaniora dan Seni

Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royaliti Nonekslusif ***(Nonexlusive Royalty Free Right)*** atas Skripsi Saya yang berjudul DINAMIKA KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE* DI KLUB IBIKE MANAGEMENT.

Beserta instrument/desain/perangkat (jika ada), Berhak menyimpang, mengalihkan bentu, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan data *(database)*, merawat serta mempublikasukan karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis *(author)* dan pembimbing sebagai coauthor atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta,

Yang Menyatakan



Farrenty Desfenta Putri

LEMBAR PERSETUJUAN

DINAMIKA KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE* DI KLUB IBIKE MANAGEMENT

Disusun oleh:

FARRENTY DESFENTA PUTRI
NIM. 2024033003

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi
Fakultas Sosial Humanior dan Seni
Universitas Sahid Surakarta.
Pada hari Jum'at tanggal 20 Febuari 2026

Dosen pembimbing 1	Dosen Pembimbing II
Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog.	**Dr. Anniez Rachmawati M, M.Psi,Psikolog.**
NIDN. 0627087602	**NIDN. 0623068501**

Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi

Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A
NIDN. 0607018803

LEMBAR PENGESAHAN

DINAMIKA KECEMASAN KOMPETITIF PADA ATLET BALAP SEPEDA *ROAD RACE* DI KLUB IBIKE MANAGEMENT

Disusun oleh:

FARRENTY DESFENTA PUTRI
NIM. 2024033003

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi
Fakultas Sosial Humanior dan Seni
Universitas Sahid Surakarta.
Pada hari..Jum'at..... tanggal..20..Febuari.....2026

Dewan Penguji:

1. Nama Penguji 1 : Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog. ( )
   NIDN : 0627087602
2. Nama Penguji 2 : Dr. Anniez Rachmawati M, M.Psi,Psikolog.
   NIDN : 0623068501 ( )
3. Nama Penguji 3 :Dhian Riskiana P, S.Psi., M.A
   NIDN : 0607018803 ( )

Mengetahui,

Dekan	**Ketua**
Fakultas sosial, Humaniora dan Seni	**Program Studi Psikologi**
Faqih Purnomosidi, S.Psi.,M.Si.	**Dhian Riskiana P, S.Psi., M.A**
NIDN.0602058801	**NIDN. 0607018803**

MOTTO

"Olahraga itu bukan cuma tentang fisik, tapi juga soal mental. Setiap kamu bergerak, kamu sedang membangun versi diri kamu menjadi lebih kuat, lebih sehat dan lebih bahagia. Jadi setiap Langkah dan tetesan keringatmu itu sangat berarti"

(Farrenty Desfenta Putri)

"Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda
Cuma sekiranya kalua teman-teman merasa gagal dalam mencapai mimpi
Jangan khawatir mimpi-mimpi lain bisa diciptakan"

(Windah Basudara)

"Hidup bukan saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri"

(Baskara Putra)

"Melamban bukanlah hal yang tabu, kadang itu yang kau butuh
bersandar hibahkan bebanmu. Tak perlu kau berhenti kurasi ini hanya sementara, bukan ujung dari rencana"

(Perunggu-33x)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini peneliti persembahkan untuk:

1. Terima kasih kepada Ayah saya, Bapak Joko Widodo, atas pengorbanan, kerja keras, dan keteladanan yang selalu menjadi sumber inspirasi penulis.
2. Terima kasih kepada Mama tercinta, Ibu Dewi Arista, atas doa, motivasi, dan dukungan yang tiada henti hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Terima kasih kepada Kakak saya, Miliani Desi A., atas motivasi dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Terima kasih kepada adik-adik tersayang, Revalia, Leonita, dan Allea, atas semangat, doa, dan dukungan yang selalu diberikan.
5. Terima kasih kepada seluruh keluarga besar atas doa dan dukungannya.
6. Terima kasih kepada para atlet dan pelatih Klub Ibike Management Boyolali yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini.
7. Terima kasih kepada seluruh teman-teman, baik di kampus maupun di luar kampus, atas doa, dukungan, dan semangat selama proses penyusunan skripsi.
8. Terima kasih kepada diri sendiri yang telah bertahan, berjuang, dan percaya bahwa setiap proses akan menghasilkan sesuatu yang bermakna..

KATA PENGATAR

Puji dan terima kasih penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi Tugas Akhir yang disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Skripsi ini berjudul **"Dinamika Kecemasan Kompetitif pada Atlet Balap Sepeda Road Race di Klub Ibike Management."**

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta kerja sama berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Sri Huning Anwariningsih, ST, M.Kom., selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta.
2. Ibu Destina Paningrum, SE, MM , selaku Wakil Rektor Bidang Sumber Daya, Keuangan, dan Pengembangan Universitas Sahid Surakarta.
3. Ibu Dr. Erwin Kartinawati, S.Sos., M IKom., selaku Wakil Rektor Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Alumni, dan Kerja Sama Universitas Sahid Surakarta.
4. Bapak Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si. , selaku Dekan Sosial Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta.
5. Ibu Dhian Riskiana Putri, S.Psi., MA , selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta sekaligus dosen penguji, atas Arah dan masukan yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Ibu Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog , selaku Dosen Pembimbing I, atas bimbingan, Arah, dan masukan yang diberikan selama proses penyusunan skripsi.
7. Ibu Anniez Rachmawati Musslifah, M.Psi., Psikolog , selaku Dosen Pembimbing II, atas bimbingan, saran, dan dukungan yang diberikan kepada penulis.
8. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta motivasi selama penulis menempuh pendidikan.
9. Kedua orang tua penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman penulis yang telah memberikan dukungan dan semangat selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi olahraga, serta bagi pembaca pada umumnya.

Surakarta, 16 Oktober 2025

Penulis

ABSTRAK

Kecemasan kompetitif yang dialami oleh atlet balap sepeda road race dapat berpotensi mengganggu kesiapan serta performa mereka saat bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bentuk kecemasan kompetitif yang dialami atlet balap sepeda road race, serta faktor internal dan eksternal yang melatarbelakangi munculnya kecemasan tersebut, dan dampaknya terhadap kinerja, serta strategi coping yang digunakan atlet dalam mengelola kecemasan. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Subjek penelitian terdiri dari tujuh atlet dan satu pelatih Klub Ibike Management. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet mengalami kecemasan kompetitif dalam bentuk kecemasan kognitif, kecemasan somatik, serta gangguan konsentrasi. Kecemasan dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepercayaan diri, perfeksionisme, dan pengalaman bertanding, serta faktor eksternal meliputi tekanan pelatih, ekspektasi orang tua, kondisi kompetisi, dan cuaca. Kecemasan kompetitif berdampak pada performa atlet, namun sebagian atlet mampu mengelolanya melalui strategi coping berupa relaksasi pernapasan, self-talk positif, dan dukungan sosial. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan perikanan kompetitif melalui dukungan mental dan pelatihan psikologis yang berkelanjutan.

Kata Kunci: kecemasaan kompetitif, balap sepeda *road race*

ABSTRACT

Competitive anxiety in road race cyclists can potentially interfere with their competitive readiness and performance. This study aims to determine the forms of competitive anxiety in road race cyclists, the internal and external factors that contribute to this anxiety, their impact on performance, and the athletes' coping strategies for managing anxiety. The research method was descriptive qualitative. The study subjects consisted of seven athletes and one coach from the Ibike Management Club. Data were collected through interviews, observations, and documentation.

The results show that athletes experienced competitive anxiety in the form of cognitive anxiety, somatic anxiety, and impaired concentration. Anxiety is influenced by internal factors such as self-confidence, perfectionism, and experience with competition, as well as by external factors such as coach pressure, parental expectations, competition conditions, and weather. Competitive anxiety impacted athlete performance, but some athletes were able to manage it through coping strategies such as relaxation breathing, positive self-talk, and social support. This study emphasizes the importance of managing competitive anxiety through ongoing mental support and psychological training.

Keywords: Competitive Anxiety, Road Race Cyclists

UNIVERSITAS SAHID USS SURAKARTA
PUSAT PELAYANAN DAN PENGEMBANGAN BAHASA

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER **1**
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS **1**
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ..... **iii**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iv**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **v**
MOTTO ..... **vi**
HAL AMAN PERSEMBAHAN ..... **vii**
KATA PENGATAR ..... **viii**
ABSTRAK ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Tujuan Penelitian 6
1.3 Manfaat Penelitian 6
1.4 Keaslian Penelitian 8
BAB II LANDASAN TEORI **11**
2.1 Kecemasan Kompetitif *(Competitive anxiety)* 11
2.1.1 Pengertian kecemasan kompetitif 11
2.1.2 Faktor kecemasan kompetitif 12
2.1.3 Aspek-aspek kecemasan kompetitif 15
2.2 Atlet 18
2.2.1 Pengertian Atlet 18
2.2.2 Definisi Atlet Balap Sepeda Road Race 19
2.2.3 Klasifikasi Atlet Balap Sepeda *Road Race* 20
2.3 Deskripsi Klub Balap Sepeda IBike Management 24
2.4 Kerangka Berpikir 26
2.5 Dinamika Psikologis 27
2.6 Pernyataan penelitian 28
BAB III METODE PENELITIAN **29**
3.1 Jenis Penelitian 29
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian 29

3.3 Informan Penelitian 29
3.4 Metode Pengumpulan Data 30
3.5 Uji Validitas 34
3.6 Analisis Data..... 34
BAB IV HASIL PENELITIAN 37
4.1 Persiapan Penelitian..... 37
4.1.1 Orientasi Penelitian..... 37
4.1.2 Profil tempat penelitian 38
4.1.3 Penyusunan alat pengumpulan data..... 38
4.2 Pelaksanaan Penelitian 40
4.3 Analisis Data..... 40
A. Hasil Wawancara 41
B. Hasil Observasi 47
C. Pembahasan..... 51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....56
5.1 KESIMPULAN 56
5.2 SARAN..... 57
DAFTAR PUSTAKA 59
LAMPIRAN 64

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian 8
Tabel 3. 2 Guide Wawancara 31
Tabel 3. 3 Guide Obserasi..... 32
Tabel 4. 1 Analisis Data 41

UNIVERSITAS SAHID USAHID SURAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat ijin Penelitian 65
Lampiran 2. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian 66
Lampiran 3. Guide Interview 67
Lampiran 4. Guide Observasi 68
Lampiran 5. Lembar Konsultasi 69
Lampiran 6. Inform Consent 71
Lampiran 7. Verbatim 78
Lampiran 8. Hasil Obsevarsi 102
Lampiran 9. Dokumentasi Wawancara 109
Lampiran 10. Surat Seminar Proposal Skripsi 111

UNIVERSITAS SAHID USAHID SURAKARTA