



Original Article

## Tingkat kecemasan sebelum dan selama pertandingan atlet pencak silat tapak suci uhamka

### *Anxiety level before and during the match of uhamka pencak silat athletes*

Bayu Thomi Rizal<sup>1</sup>, Kasriman<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, Indonesia  
[bayu\\_tr@uhamka.ac.id](mailto:bayu_tr@uhamka.ac.id)<sup>1</sup>, [kasriman@uhamka.ac.id](mailto:kasriman@uhamka.ac.id)<sup>2</sup>,

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan perbedaan tingkat kecemasan atlet sebelum dan selama pertandingan berlangsung. Sampel dalam penelitian ini adalah 33 atlet pencak silat tapak suci Uhamka yang telah mengikuti event Nasional, Internasional, maupun yang telah melaksanakan *try out*/ uji coba. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengambilan data dilakukan dengan instrument tes kecemasan/ anxiety, pelaksanaan pengisian kuesioner menggunakan *Google Form*. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan metode survei. Analisis data dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu (1) reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) verifikasi data selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis deskriptif persentase. Untuk hasil data yang diperoleh sebesar 22,22% indikator sebelum pertandingan, dan 28,28% pada indikator selama pertandingan. Penelitian ini menyimpulkan, bahwa kecemasan atlet pencak silat tapak suci Uhamka dipengaruhi oleh dua indikator yaitu sebelum dan selama pertandingan. Kecemasan yang timbul selama pertandingan lebih mempengaruhi atlet pencak silat tapak suci Uhamka dalam pertandingan dibandingkan dengan kecemasan yang timbul pada saat sebelum pertandingan.

**Kata kunci:** Kecemasan, Pencak Silat, Tapak Suci.

#### ABSTRACT

*This study aims to determine the description and differences in the level of anxiety of athletes before and during the match. The sample in this study were 33 pencak silat athletes from Tapak Suci Uhamka who had participated in National, International events, or who had carried out tryouts. Sampling using total sampling technique. Data collection was carried out with an anxiety test instrument, the implementation of filling out a questionnaire using Google Form. The research method used in this research is descriptive qualitative survey method. Data analysis was carried out in several stages, namely (1) data reduction, (2) data presentation, and (3) data verification and then analyzed using percentage descriptive analysis technique. For the results of the data obtained by 22.22% indicators before the*

---

game, and 28.28% on indicators during the game. This study concluded that the anxiety of the pencak silat athlete Uhamka was influenced by two indicators, namely before and during the match. Anxiety that arises during the match affects the pencak silat athlete of Tapak Suci Uhamka in the match more than the anxiety that arises before the match.

**Key words:** Anxiety, Pencak Silat, Tapak Suci.

---

*Received: date-month-year; Accepted: date-month-year; Published: date-month-year*

---

© 2022 Universitas suryakancana, e-ISSN : 2721-7175(online), p-ISSN : 2089-2341 (cetak)



Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, this work in Universitas suryakancana is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## PENDAHULUAN

Keberhasilan suatu bangsa sangat dipengaruhi oleh sumber daya manusia, baik sebagai obyek maupun sebagai subyek. “Sumber daya manusia yang berkualitas diantaranya ditandai dengan peningkatan kesehatan jasmani dan rohani yang berkepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi sehingga dapat membawa rasa kebanggaan nasional” (Bayu TR., et al., 2020). Selaras dengan hal tersebut (UU Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005) menyatakan “bahwa mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan merupakan upaya meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia secara jasmaniah, rohaniyah, dan sosial dalam mewujudkan masyarakat yang maju, adil, makmur, sejahtera, dan demokratis berdasarkan Pancasila dan (Undang Undang Dasar Negara Republik Indonesia, 1945)”. “Kekayaan khazanah olahraga suatu masyarakat menggambarkan kekayaan khazanah budayanya” (Imar, 2018).

Pencak silat adalah cara untuk melakukan pembelaan diri dengan menggunakan seluruh bagian tubuh dengan teknik yang terdiri dari tangkisan, pukulan, tendangan, tangkapan, bantingan, jatuhan” (Rian et al., 2021). Selain itu “pencak silat merupakan cabang olahraga bela diri full body contact yang dikategorikan dalam olahraga berat dimana tubuh membutuhkan energi yang cukup banyak untuk menghasilkan kondisi fisik yang prima dalam menunjang teknik dan taktik” (Widiastuti et al., 2020).

Pencak silat sebagai seni budaya merupakan hasil cipta karsa dan karya bangsa Indonesia, yang umumnya merupakan salah satu kekayaan seni budaya daerah-daerah di Indonesia, bahkan di beberapa daerah unsur seni tersebut jauh lebih menonjol, sehingga sementara masyarakat menganggapnya benar-benar sebagai bentuk seni tari dan bukan seni bela diri (Muhtar, 2020). “Pencak silat adalah warisan budaya dari para leluhur bangsa Indonesia, yang hingga saat ini pada perkembangannya semakin maju baik dari segi peraturan dan organisasinya” (Laksana & Sumirat, 2020). “Tidak diketahui secara pasti sejak kapan sebutan pencak dan silat muncul. Di masa lalu, manusia-manusia mengembangkan gerakan-gerakan pencak silat secara spontan mengikuti fenomena-fenomena alami yang diamati melalui kegiatan sehari-hari. Suku-suku yang terisolasi bahkan sanggup menentang alam dan segala bahaya dengan gerakan-gerakan itu” (Suhardinata & Indrahti, 2021). Selain itu pencak silat juga sudah berkembang di negara-negara lainnya, hal ini dibuktikan dengan pertandingan-pertandingan atlet antar Negara yang telah diselenggarakan seperti *SEA Games*, *ASIAN Games* dan event Internasional lainnya. Pada tanggal 3 Desember 2019 pencak silat juga telah ditetapkan oleh UNESCO sebagai warisan budaya tak benda dunia (*Intangible Cultural World Heritage*).

“Perguruan pencak silat merupakan wadah organisasi scope kecil dalam pengembangan pencak silat” (Pratama & Trilaksono, 2018). Perkembangan pencak silat hingga saat ini telah melahirkan beberapa perguruan/ aliran pencak silat. Terdapat 10 perguruan historis diantaranya: Tapak Suci, KPS Nusantara, Perisai Diri, Prashaja Mataram, perpi harimurti, Perisai Putih, Putra Betawi, Setia Hati, Setia Hati Terate, PPSI (Johansyah, 2004). “Perguruan-perguruan yang mengajarkan Pencak dan Silat asal Indonesia di berbagai Negara kemudian juga menggunakan istilah pencak silat. Di dunia internasional pencak silat menjadi istilah resmi sejak dibentuknya Organisasi Federatif Internasional yang diberi nama Persekutuan Pencak Silat antar bangsa, disingkat PERSILAT, di Jakarta pada tahun 1980” (Mizanudin et al., 2018).

Pencak silat aliran tapak suci adalah organisasi otonom Persyarikatan Muhammadiyah yang bergerak dibidang beladiri pencak silat. Tapak Suci adalah media dakwah amar makruf nahi munkar. Aliran Tapak Suci adalah keilmuan pencak

silat yang berlandaskan Al Islam, bersih dari syirik dan menyesatkan, dengan sikap mental dan gerak langkah yang merupakan tindak tanduk kesucian dan mengutamakan Iman dan Akhlak, serta berakar pada aliran Banjaran-Kauman, yang kemudian dikembangkan dengan metodis dan dinamis.

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (Uhamka) merupakan Universitas yang ikut melestarikan dan membina pencak silat aliran tapak suci, melalui unit kegiatan mahasiswa (UKM) Uhamka, perguruan pencak silat aliran tapak suci sudah banyak meraih prestasi Nasional bahkan Internasional. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya perolehan medali yang diraih oleh atlet tapak suci Uhamka dari berbagai event kejuaraan.

“Prestasi seorang atlet tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal faktor pendukung lainnya” (Ahmad, 2018). Pada setiap pertandingan olahraga banyak faktor yang memengaruhi performa atlet dan akan memengaruhi prestasinya. (H. Bayu, 2020) menyatakan “Faktor fisik, psikis, lingkungan, dan faktor lainnya dapat mempengaruhi seseorang dalam proses pencapaian prestasi”. “Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis” (R. F. Bayu et al., 2016). “Keadaan mental atau psikologi atlet termasuk kedalam komponen penentu tercapainya sebuah prestasi. Banyak studi yang menunjukkan betapa pentingnya peranan psikologis ketika meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi situasi pertandingan” (Effendi, 2016).

Atlet yang akan dan sedang mengikuti event atau kejuaraan pasti akan mengalami gejala-gejala psikis. “Faktor psikologis atau sering disebut mental atlet diibaratkan sebagai obor yang memacu semangat dan menghasilkan kinerja maksimal atlet” (Sumarjo, 2017). “Faktor psikis adalah faktor yang muncul dari psikis seseorang seperti ketegangan, kegairahan, dan kecemasan” (Rohmansyah, 2017). “Seorang atlet yang menderita gejala kecemasan pasti akan kurang berprestasi” (Yane, 2016). Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif.

“Kecemasan merupakan ketegangan, antisipasi yang meresahkan dari ancaman namun pada situasi yang tidak jelas” (Rachman, 2004).

“Kecemasan atau dalam bahasa Inggris “anxiety” berasal dari bahasa latin “angustus” yang berarti kaku, dan “ango, anci” yang berarti mencekik. Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan istilah kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda-beda” (Kumbara et al., 2019). “Kecemasan dapat menyertai disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru” (Anira et al., 2017).

(Barlow, D.H & Durand, 2006) menyatakan “kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh afek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah dimana seseorang mengantisipasi kemungkinan anidatangnya bahaya atau kemalangan. (Gunarsa S.D, 2008) mendefenisikan “kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau dalam suatu situasi. Kecemasan menunjukkan suatu kecenderungan untuk mempersepsikan suatu situasi sebagai ancaman atus tressful (situasi yang menekan)”. (Husdarta, 2010) menyatakan bahwa “kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress atau ketegangan. Apabila ketegangan-ketegangan yang dimiliki atlet berlebihan dan melebihi batas normal atlet akan mengalami kecemasan”. (James Tangkudung, 2018) “kecemasan merupakan reaksi emosi negatif seseorang dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, was-was, sehingga menyebabkan seseorang merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang dipersepsi mengancam”.

Pendapat di atas menjelaskan bahwa kecemasan adalah suatu keadaan suasana hati yang bersifat negatif dan gejala-gejala jasmaniah yang timbul berlebihan kepada seseorang yang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan pada masa yang akan datang, atau dengan kata lain suatu prilaku yang timbul karena takut akan suasana yang tidak sesuai dengan harapannya.

“Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal

dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan” (Indah, 2015). Sedangkan “permasalahan yang timbul karena faktor internal, yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stres yang berlebihan” (Ramadhani & Jumain, 2019). Kondisi psikologi atlet saat merasakan kecemasan yang berlebihan akan timbul ketika atlet sedang melaksanakan latihan, try out, dan juga saat akan mengikuti event/ kejuaraan. Sedangkan “latihan yang terprogram adalah Latihan yang memiliki tujuan yang jelas, materinya sesuai dengan nomor olahraga yang dilatih, waktunya juga jelas” (Risyanto et al., 2020).

Hal lainnya juga dikatakan oleh (Effendi, 2017) “Rasa cemas dapat muncul sebelum bertanding, pada saat bertanding atau sesudah bertanding”. Namun setiap kecemasan-kecemasan yang timbul juga bisa diupayakan agar atlet mampu mengendalikan kecemasan yang dialaminya, hal tersebut senada dengan (Hayat, 2017) bahwa “Pengendalian kecemasan adalah upaya dalam mengatasi kecemasan yang mengganggu (neurotic anxiety) atau kecemasan yang tinggi. Pengendalian kecemasan merupakan bagian dari pengendalian diri (*self control*)”.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa atlet mengalami kecemasan yang berlebihan akan terjadi ketika sebelum mengikuti pertandingan dan juga pada saat atlet mengikuti pertandingan. UKM Uhamka, dalam hal ini pencak silat aliran tapak suci yang selama ini telah banyak meraih medali pada event/ kejuaraan Nasional dan Internasional. Maka penulis tertarik ingin melakukan penelitian bagaimana tingkat kecemasan yang dialami atlet baik sebelum pertandingan dan juga pada saat pertandingan berlangsung. Dengan penelitian ini diharapkan dapat melihat data secara keseluruhan tingkat kecemasan yang dialami, sehingga hasil penelitian diharapkan bisa menjadi acuan bagi pelatih, atlet, dan pegiat olahraga lainnya dalam mempersiapkan diri atlet untuk meraih prestasi yang diharapkan.

## **METODE**

Jenis penelitian yang digunakan dalam proses penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan metode survei. Menurut (Azwar, 2012) “penelitian deskriptif adalah

penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, akurat fakta, dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu”. Deskriptif kualitatif adalah prosedur penelitian yang berdasarkan data deskriptif. Data deskriptif yang dimaksudkan adalah untuk memberikan gambaran tentang jawaban dari sebuah rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tapak suci di Uhamka yang berjumlah 33 orang dan sudah pernah mengikuti kejuaraan-kejuaran (try-out). Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling yaitu sampel yang digunakan adalah keseluruhan populasi.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner yang menggunakan instrument tes kecemasan/ anxiety oleh (James Tangkudung, 2018), pelaksanaan pengisian kuisisioner menggunakan Google Form. Dimensi pernyataan kecemasan, dengan indikator sebelum pertandingan dan selama pertandingan dengan kisi-kisi sebagai berikut;

Tabel 1. Kisi-kisi Instrumen Tes Kecemasan (*Anxiety*)

| Dimensi                         | Indikator               | Sub Indikator                                    | No Butir Soal                                           |
|---------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Kecemasan<br>( <i>Anxiety</i> ) | Sebelum<br>Pertandingan | a) Perubahan tingkah laku secara dramatis        | 1, 2, 3, 4, 5                                           |
|                                 |                         | b) Perubahan fisik dan psikologi secara dramatis | 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13                              |
|                                 |                         | c) <i>Trait Anxiety</i>                          | 14, 15, 16, 17, 18                                      |
|                                 | Selama<br>Pertandingan  | a) Perubahan tingkah laku secara dramatis        | 19, 20                                                  |
|                                 |                         | b) Perubahan fisik dan psikologi secara dramatis | 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, |
|                                 |                         | c) <i>State Anxiety</i>                          | 35                                                      |

Dengan alternatif jawaban pernyataan SS: Sangat setuju, S: Setuju, R: Ragu-ragu, TS: Tidak Setuju, dan STS: Sangat Tidak Setuju. Rentang nilai jawaban pernyataan adalah 1-5 poin artinya setiap butir pernyataan memiliki nilai terendah diangka 1 (satu) poin dan nilai tertinggi dengan 5 (lima) point.

Langkah-langkah analisis data dilakukan dengan tahapan (1) reduksi data, (2) penyajian data, dan (3) verifikasi data selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis deskriptif persentase (Setyosari, 2016).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

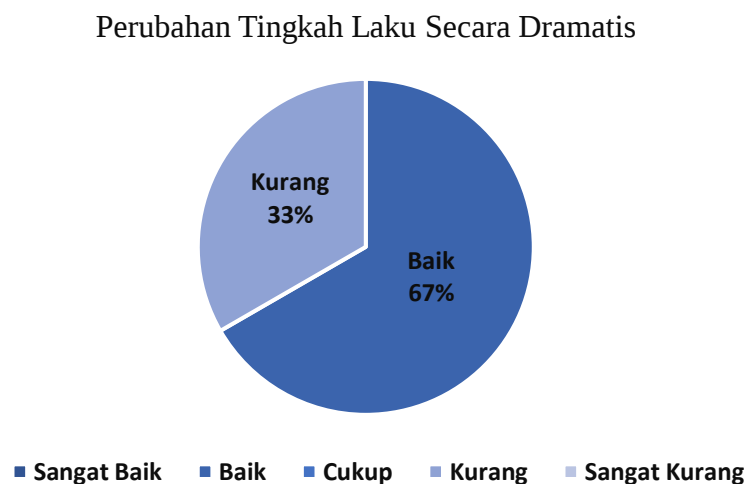
### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2021. Hasil penelitian disajikan dalam dua indikator yaitu kecemasan atlet sebelum pertandingan dan kecemasan atlet selama pertandingan. Berdasarkan hasil analisis dan perhitungan data yang telah peneliti lakukan, diperoleh data sebagai berikut;

#### **1. Kecemasan Atlet Sebelum Pertandingan**

##### **a. Perubahan Tingkah Laku Secara Dramatis**

Hasil keseluruhan jawaban untuk sub indikator perubahan tingkah laku secara dramatis terhadap kecemasan yang timbul saat sebelum pertandingan, dari pernyataan angket nomor (1, 2, 3, 4, dan 5) serta 33 responden maka hasilnya menunjukkan;



**Gambar 1.** Perubahan Tingkah Laku Secara Dramatis

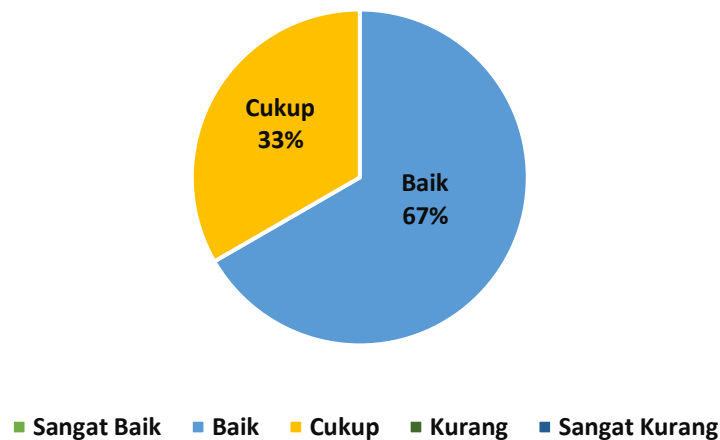
Gambar diatas menunjukkan hasil keseluruhan jawaban dari 33 atlet untuk indikator perubahan tingkah laku secara dramatis terhadap kecemasan yang timbul saat

sebelum pertandingan adalah 33% atau 11 atlet dikategori “Kurang”, dan 67% atau 22 atlet dikategori “Baik”.

#### b. Perubahan Fisik dan Psikologi Secara Dramatis

Hasil keseluruhan jawaban untuk sub indikator perubahan fisik dan psikologi secara dramatis terhadap kecemasan yang timbul saat sebelum pertandingan, dari pernyataan angket nomor (6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, dan 13) serta 33 responden maka hasilnya menunjukkan;

Perubahan Fisik dan Psikologi Secara Dramatis

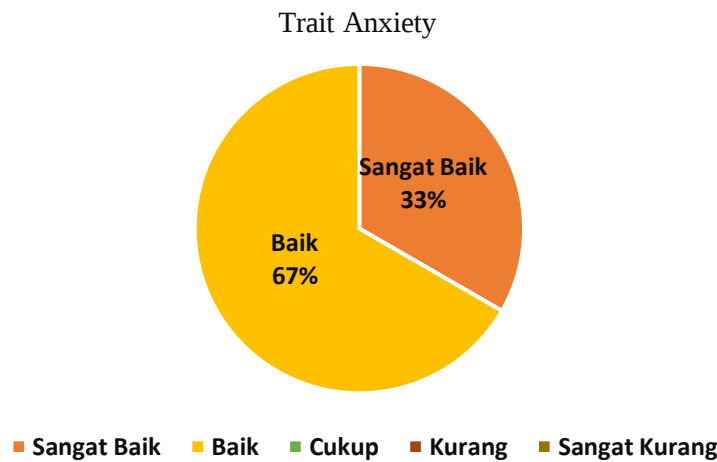


Gambar 2. Perubahan Fisik dan Psikologi Secara Dramatis

Gambar diatas menunjukkan hasil keseluruhan jawaban dari 33 atlet untuk indikator perubahan fisik dan psikologi secara dramatis terhadap kecemasan yang timbul saat sebelum pertandingan adalah 33% atau 11 atlet dikategori “Cukup”, dan 67% atau 22 atlet dikategori “Baik”.

#### c. Trait Anxiety

Hasil keseluruhan jawaban untuk sub indikator trait anxiety terhadap kecemasan yang timbul saat sebelum pertandingan, dari pernyataan angket nomor (14, 15, 16, 17, dan 18) serta 33 responden maka hasilnya menunjukkan;



Gambar

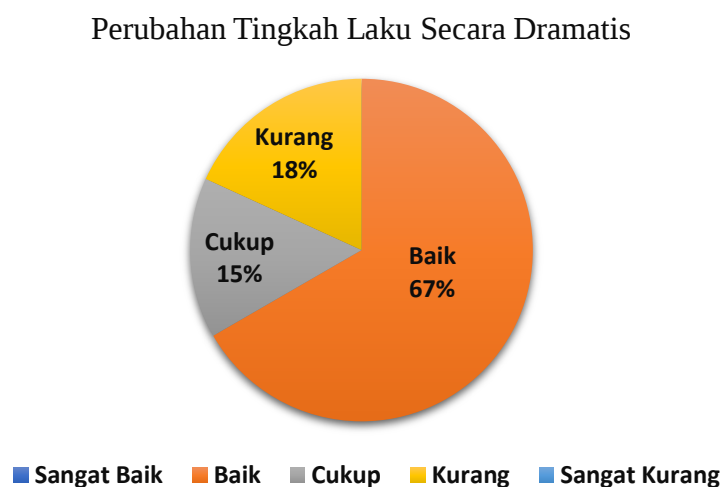
### 3. Trait Anxiety

Gambar diatas menunjukkan hasil keseluruhan jawaban dari 33 atlet untuk indikator trait anxiety terhadap kecemasan yang timbul saat sebelum pertandingan adalah 67% atau 22 atlet dikategori “Baik”, dan 33% atau 11 atlet dikategori “Sangat Baik”.

## 2. Kecemasan Atlet Selama Pertandingan

### a. Perubahan Tingkah Laku Secara Dramatis

Hasil keseluruhan jawaban untuk sub indikator perubahan tingkah laku secara dramatis terhadap kecemasan yang timbul saat selama pertandingan, dari pernyataan angket nomor (19 dan 20) serta 33 responden maka hasilnya menunjukkan;



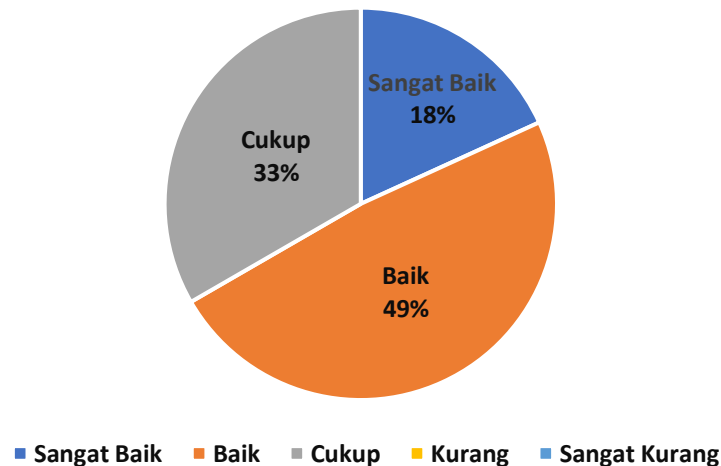
Gambar 4. Perubahan Tingkah Laku Secara Dramatis

Gambar diatas menunjukkan hasil keseluruhan jawaban dari 33 atlet untuk indikator perubahan tingkah laku secara dramatis terhadap kecemasan yang timbul saat selama pertandingan adalah 18% atau 6 atlet dikategori “Kurang”, 15% atau 5 atlet dikategori “Cukup”, dan 67% atau 22 atlet dikategori “Baik”.

**b. Perubahan Fisik dan Psikologi Secara Dramatis**

Hasil keseluruhan jawaban untuk sub indikator perubahan fisik dan psikologi secara dramatis terhadap kecemasan yang timbul saat selama pertandingan, dari pernyataan angket nomor (21, 22, 23, 24, 25, 26, dan 27) serta 33 responden maka hasilnya menunjukkan;

Perubahan Fisik dan Psikologi Secara Dramatis

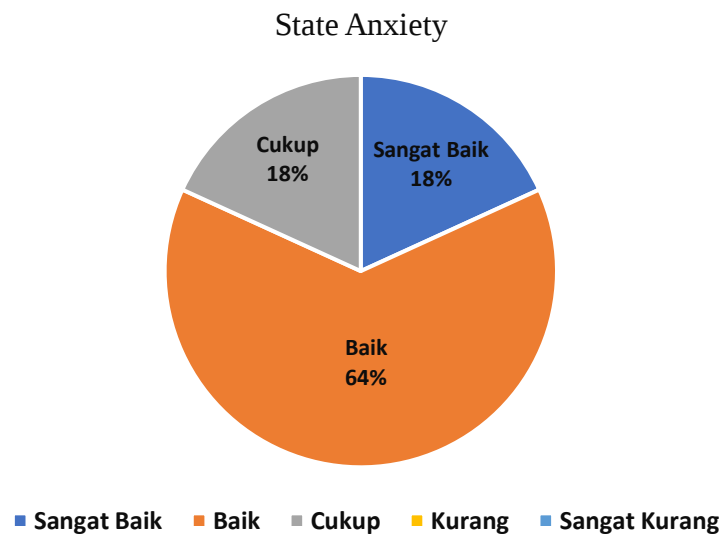


Gambar 5. Perubahan Fisik dan Psikologi Secara Dramatis

Gambar diatas menunjukkan hasil keseluruhan jawaban dari 33 atlet untuk indikator perubahan fisik dan psikologi secara dramatis terhadap kecemasan yang timbul saat selama pertandingan adalah 33% atau 11 atlet dikategori “Cukup”, 49% atau 16 atlet dikategori “Baik”, dan 18% atau 6 atlet dikategori “Sangat Baik”.

**c. State Anxiety**

Hasil keseluruhan jawaban untuk sub indikator state anxiety terhadap kecemasan yang timbul saat selama pertandingan, dari pernyataan angket nomor (28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, dan 35) serta 33 responden maka hasilnya menunjukkan;



Gambar 6. State Anxiety

Gambar diatas menunjukkan hasil keseluruhan jawaban dari 33 atlet untuk indikator state anxiety terhadap kecemasan yang timbul saat selama pertandingan adalah 18% atau 6 atlet dikategori “Cukup”, 64% atau 21 atlet dikategori “Baik”, dan 18% atau 6 atlet dikategori “Sangat Baik”.

Berdasarkan hasil perhitungan data secara keseluruhan diatas, secara umum dari indikator dan sub indikator. Selanjutnya data dianalisis agar memperoleh hasil tingkat kecemasan atlet secara keseluruhan, adapun hasil analisis data diperoleh sebagai berikut;

Tabel 2. Persentase Total Data Sebelum Pertandingan

| Indikator Sebelum Pertandingan                 | Frekuensi | Persentase % |
|------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Perubahan Tingkah Laku Secara Dramatis         | 11        | 11,11        |
| Perubahan Fisik dan Psikologis Secara Dramatis | 11        | 11,11        |
| Trait Anxiety                                  | 0         | 0,00         |
| Total                                          | 22        | 22,22        |

Tabel 3. Persentase Total Data Selama Pertandingan

| Indikator Selama Pertandingan                  | Frekuensi | Persentase % |
|------------------------------------------------|-----------|--------------|
| Perubahan Tingkah Laku Secara Dramatis         | 11        | 11,11        |
| Perubahan Fisik dan Psikologis Secara Dramatis | 11        | 11,11        |
| Trait Anxiety                                  | 6         | 6,06         |
| Total                                          | 28        | 28,28        |

Tabel 4. Frekuensi dan Persentase Untuk Tingkat Kecemasan

| Skor Tertinggi | Sebelum Pertandingan |        | Selama Pertandingan |        |
|----------------|----------------------|--------|---------------------|--------|
|                | F                    | %      | F                   | %      |
| 148            | 22                   | 22,22% | 28                  | 28,28% |
| Jumlah         | 22                   | 22,22% | 28                  | 28,28% |
| Persentase%    | 22,22%               |        | 28,28%              |        |

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet dengan yang timbul saat selama pertandingan lebih dominan terjadi, dibandingkan tingkat kecemasan atlet yang timbul saat sebelum pertandingan. Indikator saat sebelum pertandingan, ada beberapa sub indikator yang terlihat menimbulkan kecemasan atlet yaitu pada sub indikator perubahan tingkah laku secara dramatis. Pada sub indikator tersebut terlihat jelas dengan hasil penelitian bahwa 11 atlet atau 33% dari total responden memperoleh kategori “Kurang”. Ciri-ciri yang timbul antara lain; merasa gelisah sebelum pertandingan dimulai, mengalami susah tidur (malam sebelum pertandingan), dan selalu merasa ingin pergi ke kamar kecil sesaat sebelum bertanding.

Pada sub indikator perubahan fisik dan psikologi secara dramatis juga menunjukkan hasil yang menimbulkan tingkat kecemasan atlet. Hal tersebut terlihat dengan hasil 11 atlet atau 33% dari total responden memperoleh kategori “Cukup”. Ciri-ciri yang timbul antara lain; mengalami gangguan konsentrasi saat akan bertanding, mengeluarkan keringat yang berlebihan saat akan bertanding, merasa tidak tenang ketika memasuki lapangan pertandingan, selalu gemetar sesaat sebelum

pertandingan, jantung berdebar kencang ketika menunggu giliran tampil atau pertandingan selanjutnya, suhu tubuh yang mendadak dingin, dan wajah tampak pucat sebelum pertandingan dimulai.

Pada sub indikator trait anxiety menunjukkan bahwa hasil tingkat kecemasan yang timbul lebih baik dari hasil dari sub indikator sebelumnya. Hal ini terlihat dengan hasil 22 atlet atau 67% memperoleh kategori “Baik” dan 11 atlet atau 33% memperoleh kategori “Sangat Baik”. Ciri-ciri yang timbul antara lain; memiliki riwayat gejala kecemasan dari dokter, memiliki riwayat gejala kecemasan yang berlebihan dari orang tua, dan pelatih sudah mengidentifikasi terlebih dahulu bahwa atlet mempunyai kecemasan yang berlebihan. Namun ciri-ciri tersebut tidak terjadi pada atlet/ responden yang diteliti.

Indikator saat selama pertandingan, ada beberapa sub indikator perubahan tingkah laku secara dramatis memperoleh hasil yang masih belum sesuai harapan. Hal tersebut terlihat dengan hasil 6 atlet atau 18% memperoleh kategori “Kurang”, dan 5 atlet atau 15% memperoleh kategori “Cukup” dari keseluruhan atlet/ total responden. Ciri-ciri yang timbul adalah merasa gelisah saat pertandingan dimulai.

Pada sub indikator perubahan fisik dan psikologi secara dramatis juga menunjukkan hasil yang menimbulkan tingkat kecemasan atlet. Hal tersebut terlihat dengan hasil 11 atlet atau 33% dari total responden memperoleh kategori “Cukup”. Ciri-ciri yang timbul antara lain; merasa takut saat sedang bertanding, mengalami gangguan konsentrasi saat sedang bertanding, merasa tidak tenang ketika bertanding, selalu gemetar sesaat bertanding, jantung berdebar kencang dan meningkat secara berlebihan ketika bertanding, tangan terasa dingin saat bertanding, dan wajah tampak pucat saat bertanding.

Pada sub indikator state anxiety menunjukkan bahwa hasil tingkat kecemasan yang timbul, masih ada beberapa atlet yang memiliki kategori belum sesuai harapan. Hal ini terlihat dengan hasil 6 atlet atau 18% dari total responden memperoleh kategori “Cukup”. Ciri-ciri yang timbul antara lain; teknik yang diperagakan salah ketika teman satu tim marah, gugup dan tidak percaya diri ketika ditonton oleh pejabat, timbul rasa

takut ketika dibawah tekanan pelatih, gemetar ketika situasi ramai supporter lawan, dan gemetar ketika bertanding diluar kota (tidak sebagai tuan rumah).

Secara keseluruhan dari indikator yang diteliti dalam penelitian ini adalah indikator penyebab terjadinya kecemasan sebelum dan selama pertandingan. Hasil analisis data menunjukkan 22,22% diperoleh pada indikator sebelum pertandingan, dan 28,28% diperoleh pada indikator selama pertandingan. Dari kedua indikator tersebut terlihat bahwa yang lebih dominan mempengaruhi tingkat kecemasan atlet adalah pada indikator selama pertandingan.

## **SIMPULAN**

Tingkat kecemasan saat sebelum dan selama pertandingan pada atlet pencak silat tapak suci Uhamka dipengaruhi oleh beberapa sub indikator. Namun faktor selama pertandingan lebih dominan dalam mempengaruhi terjadinya tingkat kecemasan yang berlebihan. Indikator sebelum pertandingan juga ikut memberi pengaruh timbulnya kecemasan atlet, namun lebih kecil dibandingkan dengan indikator selama pertandingan. Melihat hasil penelitian tersebut, maka tugas bagi pelatih agar memaksimalkan mental training/ konseling dalam mempersiapkan atlet untuk lebih mampu manajemen dengan baik kecemasan yang bisa timbul baik terjadi disaat sebelum pertandingan maupun selama pertandingan.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Lemlitbang UHAMKA yang telah mengadakan program penelitian AIK yang menjadi sumber pendanaan dalam penelitian dan publikasi ini. Dengan nomor Kontrak/ F.03.07 / 2022 pada usulan penelitian Bacth 2 Tahun 2021/2022.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9589>
- Anira, , Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum,

- Pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 85. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4948>
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Barlow, D.H & Durand, V. (2006). *Psikologi Abnormal* (Pertama). Pustaka Pelajar.
- Bayu, H. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, 4(1), 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>
- Bayu, R. F., Nur, R. D., & Noor, A. S. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Bayu Thomi Rizal, Jufinda, A., & Kasriman. (2020). *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bola Voli Club Cahaya Muda Kota Sungai Penuh*. 1(September), 25–32.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1(1), 22–30.
- Effendi, H. (2017). Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Sebelum Pertandingan Melalui Pendekatan Kognitif. *Jurnal Menssana*, 2(1), 37–44.
- Gunarsa S.D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Gunung Mulia.
- Husdarta, H. J. . (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Imar, M. P. (2018). *Ragam Pencak Silat di Indonesia*. 3(24).
- Indah, V. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21, 39–44.
- James Tangkudung. (2018). *Sport Psychometrics, Dasar-dasar dan Instrumen Sport Psikometri*. Rajawali Pers.
- Johansyah, L. (2004). *Pencak Silat: Panduan Praktis*. PT Raja Grafindo Persada.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Laksana, G. sabda, & Sumirat, D. (2020). Kontribusi Tingkat Kebugaran Jasmani dan Tingkat Intelegensi Terhadap Penguasaan Gerak Seni Padungdung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10, 119–129.
- Mizanudin, M., Sugiyanto, A., & Saryanto. (2018). Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia. *Prosiding SENASBASA*, 264–270. [http://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA%0A\(Seminar](http://researchreport.umm.ac.id/index.php/SENASBASA%0A(Seminar)
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat - Google Buku* (Dr. Safri Indra (Ed.)). UPI Sumedang Pres.[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=vGvoDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=pencak+silat&ots=VoJpJCjMqk&sig=5tvfce91AgsgijTVXJqNB-nW5Z8&redir\\_esc=y#v=onepage&q=pencak%20silat&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=vGvoDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=pencak+silat&ots=VoJpJCjMqk&sig=5tvfce91AgsgijTVXJqNB-nW5Z8&redir_esc=y#v=onepage&q=pencak%20silat&f=false)
- Pratama, R. Y., & Trilaksono, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10. [file:///C:/Users/User/Documents/Document Fia/tugas-tugas penmas/semester 6/Bu tika/ipsi.pdf](file:///C:/Users/User/Documents/Document%20Fia/tugas-tugas%20penmas/semester%206/Bu%20tika/ipsi.pdf)
- Rachman, S. (2004). *Anxiety* (Second). Psychology Press Ltd.
- Ramadhani, A. A., & Jumain. (2019). Penyebab kecemasan atlet pencak silat pada saat

- uji coba tandi di SMANOR Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(2), 32–40.  
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/PJKR/index>
- Rian, R. A., Herlandy, P. B., Nur, R., & Syofiah, A. (2021). *Implementasi Augmented Reality Pada Kelompok Jurusan Dasar Perguruan Seni Beladiri Tapak Suci*. <https://doi.org/10.33372/stn.v7i1.677>
- Risyanto, A., Taufik, M. S., & Putri, R. E. (2020). Pengaruh Latihan Plyometrics Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Penalti Pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.934>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang*, 3(1), 44–60.  
<http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541>
- Suhardinata, S., & Indrahti, S. (2021). Kiprah IPSI sebagai Organisasi Pencak Silat Terkemuka di Indonesia, 1948-1997. *Historiografi*, 2(1), 33–44.
- Sumarjo. (2017). Peran Psikologi Olahraga Dan Kepelatihan Dalam Olahraga. *Journal Warta*, 53(9), 1689–1699.
- Undang Undang Dasar Negara Republik Indonesia*. (1945).
- UU Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. (2005).
- Widiastuti, H., & Nuraini, S. (2020). *Hubungan Prodsentase Lemak dan Berat Badan Dengan Agility Klub Pencak Silat Nusantara DKI Usia 11-18 Tahun*. 10, 57–63.
- Yane, S. (2016). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 2(2), 188–194. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/236>