

## **+TINGKAT KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI**

**Muhammad Rafi Akbar Pangestu , Achmad Rizanul Wahyudi**

S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

[Muhammad.18153@mhs.unesa.ac.id](mailto:Muhammad.18153@mhs.unesa.ac.id), [achmadrizanul@unesa.ac.id](mailto:achmadrizanul@unesa.ac.id)

### **Absrak**

Pencak silat adalah olahraga dengan intensitas tinggi, olahraga ini membutuhkan mental dan fisik yang sangat baik untuk menghadapi pertandingan. Aspek yang perlu diketahui agar ketika bertanding atlet dapat menampilkan performa terbaik adalah mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa tingkat kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci Pimda 059 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021. Kecemasan bertanding adalah suatu keadaan emosi yang buruk dan ditandai oleh adanya perasaan yang campur aduk atau bisa dikatakan kawatir, dan di iringi meningkatnya sistem kebutuhan, kecemasan ini datang dikarenakan atlet terlalu meninjau hal yang tidak harus dipikirkan pada saat bertanding dengan contoh, atlet terlalu meninjau dari suatu kekalahan yang akan di alaminya dan atlet tersebut tidak dapat menerima hasil yang tidak sejalan dengan keinginannya. Kecemasan ialah suatu faktor utama yang berpengaruh pada mental. Salah satunya yaitu sulit untuk menenangkan diri ketika berada gelanggang bertanding, dan masih sulit untuk berfikir jernih dalam bertanding. Penelitian ini menggunakan teknik pendekatan kuantitatif dengan metode survey. Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet pencak silat Tapak Suci Pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021 yang berjumlah 11 orang. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan kuisioner berbentuk google form. Hasil penelitian ini yaitu dalam kategori sangat tinggi sebesar 9% (1 orang), tinggi sebesar 27% (3 orang), sedang sebesar 27% (3 orang), rendah sebesar 36% (4 orang), dan sangat rendah sebesar 0% (tidak ada). Simpulan penelitian ini yaitu bahwa tingkat kecemasan Atlet pencak silat Tapak Suci Pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo mempunyai tingkat kecemasan yang rendah.

**Kata kunci dalam penelitian ini:** *Pencak silat, Kecemasan, bertanding.*

### **Abstract**

Martial arts is a high-intensity sport, this sport requires excellent mental and physical to face the game. The aspect that needs to be known so that when competing athletes can perform at their best is mentality. This study aims to find out what the level of anxiety is competing in martial arts athletes of Tapak Suci Pimda 059 Sidoarjo Regency in 2021. Anxiety is a bad emotional state and is characterized by the presence of mixed feelings or can be said to be anxiety, and in the face of increasing system needs, this anxiety comes because the athlete reviews too much about things that do not have to be thought of when competing with examples, the athlete over-reviews of a defeat he would suffer and the athlete cannot accept results that are not in accordance with his wishes. Anxiety is one of the main factors that influence mentally. One of them is that it is difficult to calm down when you are in a competition, and it is still difficult to think clearly in competing. This research uses quantitative approach techniques with survey methods. The population taken in this study was all martial arts athletes of Tapak Suci Pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo Regency in 2021 which amounted to 11 people. This sampling technique uses a questionnaire in the form of a google form. The results of this study are in the very high category of 9% (1 person), high by 27% (3 people), medium by 27% (3 people), low by 36% (4 people), and very low by 0% (none). The conclusion of this research is that the level of anxiety of the pencak silat athlete Tapak Suci Pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Sidoarjo Regency has a low level of anxiety.

**Keywords in this study:** Martial arts, Anxiety, competing.

### **Latar Belakang**

Pendidikan jasmani dan olahraga pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik (jasmani) dan olahraga yang membawa perubahan holistik dalam kualitas fisik, mental dan emotional individu (GS, 2021). Aktivitas pendidikan jasmani ialah jika seseorang melakukan gerakan tubuh dengan kekuatan yang di sesuaikan dengan berat olahraganya, yang kemudian

dapat menghasilkan energi. Pencak silat merupakan olahraga dengan intensitas yang tinggi.

Pencak silat sendiri mempunyai berbagai macam fungsi sebagai seni pertunjukan, seni pertandingan, olahraga prestasi, tentunya yang paling penting adalah untuk kebugaran jasmani, serta untuk pembentukan kepribadian, akhlak, budi pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Semesta Alam.

Teknik dan rangkaian gerakan dalam pencak silat dapat memperkuat ketahanan seseorang, pencak

silat sendiri mengandung unsur olahraga, prestasi dan pembentukan kepribadian seseorang, yang sangat membantu untuk meningkatkan sumber daya manusia yang bertakwa, bertanggung jawab, tangguh dan berbudi luhur.

Perlombaan pencak silat dibagi menjadi empat kategori, yakni kategori individu, ganda, beregu dan tarung. Pencak silat kategori perorangan, ganda dan beregu ialah suatu pertandingan pencak silat yang menantang seseorang dengan cara yang benar, tepat, konstan, spiritual, terencana, efektif dan estetis dengan tangan sendiri atau dengan pertunjukan bersenjata satu, dua atau tiga orang. . Kategori Pertandingan Pencak Silat adalah pertandingan dimana dua pesilat dari daerah yang berbeda menggunakan elemen pertahanan yaitu menangkis, menghindar, menyerang target dan menjatuhkan lawan.

Olahraga merupakan kegiatan yang membutuhkan tenaga, semangat, dan tujuan atletik. Antusiasme sangat bergantung pada psikologi otomatis atlet untuk mempengaruhi atlet, sehingga prestasi dalam segala bidang memerlukan pengawasan atlet berupa gerakan fisik dan mental (Erzamiya, Dalva & Irsyada, 2020). Mental didefinisikan memiliki makna nyawa, sukma, jiwa, serta semangat yang jadi satu di dalam tubuh seseorang. Dengan demikian mental berkaitan dengan kejiwaan seseorang yang dapat mempengaruhi perilakunya (P, Rendriyana & Ismalasari, 2020). Selain itu kata mental berasal dari bahasa Latin, yaitu dari kata mens atau metis, yang berarti jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat. Oleh sebab itu, mental merupakan hal-hal yang berhubungan dengan psiko atau psyche yang dapat berpengaruh terhadap perilaku individu. Setiap perilaku dan ekspresi gerak individu ialah stimulus dan pencerminan keadaan mental (suasana) (Setiawati, 2020). Sangat penting bahwa seorang atlet dalam kondisi terbaiknya, sehingga untuk tampil, atlet harus memiliki elemen teknis, fisik, dan taktis yang baik (Dandi, Rajendra & Sianotoro, n.d.). Kecemasan juga ditandai dengan adanya perasaan takut yang samar dan tidak menyenangkan serta kehati-hatian atau kewaspadaan. Gejala kecemasan tampak berbeda untuk orang. Ketakutan dan kecemasan adalah dua emosi yang merupakan tanda bahaya. Ketakutan muncul ketika ada ancaman yang nyata, datang dari lingkungan dan tidak mengakibatkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan seseorang timbul ketika ada rasa bahaya datang dari dalam, atau menimbulkan konflik dalam diri individu. Psikologi olahraga dipraktikkan untuk membantu menghasilkan atlet agar dapat tampil maksimal, dan menghasilkan atlet berbakat agar bakatnya dapat mencapai potensi dirinya secara maksimal tanpa terhalang oleh unsur-unsur yang ada dalam kepribadiannya (Wismanadi, 2017).

Mental training adalah suatu proses dimana atlet dapat mengubah sifat dan sikap mentalnya, sehingga dapat memotivasi dirinya sendiri lebih cepat dan dapat mempelajari keterampilan baru serta dapat meningkatkan semua kemampuan dalam berbagai macam situasi yang ada di dalam pertandingan tersebut. Atlet pencak silat harus mempunyai tekad, mental yang sangat baik (Hossien, n.d.). Sehingga dapat menaklukkan lawan dengan mudah tanpa adanya tekanan sedikitpun, tanpa adanya mental yang kuat atlet pencak silat tidak bisa atau sulit untuk mendapatkan gelar juara.

Kecemasan adalah suatu pikiran negative yang mempengaruhi mental seseorang dengan munculnya ketegangan dan meningkatnya system fungsi tubuh yang sebelumnya menggugahnya untuk cemas dengan kemampuan yang dia miliki (Marsha & Wijaya, 2021). Olahraga pencak silat merupakan olahraga individu yang mempunyai tingkat kecemasan kompetisi yang lebih tinggi daripada olahraga tim lainnya. (Khusniyah, 2019).

Kebingungan mental, ditandai dengan ketegangan dan kecemasan, mengganggu keseimbangan psikofisiologis dan, sebagai akibatnya, memengaruhi penampilannya. Memang, pada level tertentu, pemain mengalami ketegangan dan kecemasan. Bahkan dalam situasi ini, Anda harus siap dan bersemangat untuk bermain (Tawakkal & Hartati, 2014). Ketakutan tidak datang dari satu orang saja, tetapi memiliki sumber yang mempengaruhi bagaimana rasa takut itu berkembang. Sumber biasanya berasal dari luar dan dalam diri seseorang (Sukma, Aditya & Syafii, 2019). Ketakutan yang muncul selama pertandingan adalah pengaruh emosi negatif pada setiap individu atlet ketika menilai keadaan permainan, misalnya ketika menghadapi situasi selama kompetisi, seperti kehilangan kendali dan emosi yang tidak terkendali. Kecemasan juga dapat ditandai dengan rasa ragu, cemas mengakibatkan atlet mudah mengalami kelelahan pada saat bertanding. Kecemasan muncul karena ada faktor angan-angan yang negatif berkaitan dengan pertandingan yang akan dia hadapi. Kondisi fisik yang tidak cukup baik, musuh yang lebih kuat, peristiwa besar dan tuntutan seseorang untuk memiliki harapan yang lebih tinggi menyebabkan kecemasan yang besar. Faktor ketakutan tidak selalu merupakan hal yang buruk, karena dasar dari ketakutan bertindak sebagai mekanisme kontrol untuk membuat setiap individu waspada terhadap sesuatu yang akan muncul di selanjutnya. Akan tetapi jika kecemasan sangat tinggi dan tidak terkontrol maka akan merugikan diri sendiri, hal itu sangatlah mengganggu dalam hal fisik maupun psikis seseorang (Baumeister & Tice, 1990).

Bagi seorang atlet, pertandingan atau kompetisi olahraga merupakan situasi yang

membangkitkan kecenderungan kompetitif, tetapi di lain pihak juga membangkitkan rasa percaya diri untuk menghindari kegagalan yang dicerminkan melalui rasa cemasnya menghadapi pertandingan atau kecemasan saat bertanding (Winsa, Yolanda & Pramono, 2016).

Masing-masing individu memiliki kecemasan tersendiri. Banyak suatu hal yang dicemaskan oleh masing-masing individu, contohnya pada hal kesehatan, relasi sosial, pertandingan, ataupun karir. Hal tersebut dianggap lumrah jika seseorang sedikit cemas dengan aspek hidup tersebut. Hal itu dapat bermanfaat jika dapat mendorong seseorang agar memotivasi diri untuk melakukan hal yang positif (Castro-Sánchez et al., 2018).

Pada uraian diatas penulis ingin mengidentifikasi penyebab yang mempengaruhi tingkat kecemasan saat bertanding pada atlet pencak silat tapak suci Pimda 059 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021, atlet pencak silat pimda 059 Sma Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo Tahun 2021 mengalami tingkat kecemasan di level rendah, dimana atlet tersebut mengalami penurunan ditahun sebelumnya dikarenakan ada atlet junior yang ikut tampil dalam tim itu, atlet junior mengalami kecemasan dipicu oleh faktor usia yang kurang berpengalaman dalam masa pertandingan, faktor dari lingkungan juga berdampak ada kecemasan atlet junior tersebut, seperti ejekan dari penonton, tempat yang penuh dengan penonton. Oleh karena itu, supaya pembahasan menjadi lebih fokus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, artikel ini dibatasi pada “Tingkat kecemasan atlet pencak silat tapak suci pimda 059 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021”.

Penulis membuat artikel ini berharap agar pembaca mendapatkan manfaat teoritis dan praktis. Manfaat teoritis dari penelitian saya yaitu mengolah ilmu yang saya dapatkan di bangku perkuliahan untuk meminimalisir tingkat kecemasan atlet pencak silat pada masa selanjutnya. Penggunaan praktis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat lebih menginformasikan pelatih pencak silat untuk mengurangi tingkat kecemasan dalam bertanding sehingga dapat menghasilkan permainan yang baik dan mencapai prestasi yang lebih tinggi. Selain itu, mampu meningkatkan mental pemenang, persiapan yang baik untuk pertandingan berikutnya.

## 1. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penilitan deskriptif kuantitatif mengenai tingkat kecemasan saat bertanding pada atlet pencak silat tapak suci Pimda 059 Kabupaten Sidoarjo. Penelitian deskriptif adalah penelitian di mana data dikumpulkan untuk menguji pertanyaan penelitian atau hipotesis tentang sesuatu di

masa sekarang. (Sugiyono, 2011) . Penelitian ini menggunakan metode survei, untuk teknik pengumpulan datanya yaitu dengan sistem penyebaran kuesioner.

Analisis artikel ini menggunakan teknik kuantitatif. Jika semua data telah terkumpul, maka akan dianalisis untuk menarik kesimpulan. Instrumen penelitian ini menggunakan angket kecemasan pada atlet Pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo yang menggunakan angket dengan skala Likert. Instrumen ini menggunakan angket yang sudah tervalidasi di penelitian sebelumnya milik (Situmorang, J., & Wijono, 2021). Sampel dari penelitian ini menggunakan seluruh populasi dari atlet tapak suci Pimda 059 Sma Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021 yang berjumlah 11 orang atlet.

Mengidentifikasi skala likert dipergunakan untuk mengukur perilaku pada suatu penelitian. Teknik skala likert mempunyai lima pilihan jawaban yaitu dimulai dari sangat tidak setuju setuju, tidak setuju, kurang setuju, setuju dan sangat setuju (Saifuddin, 2015). Skala Likert merupakan alat yang digunakan untuk mengontrol perilaku, pendapat, dan persepsi orang atau kelompok terhadap fenomena social. Variabel yang diukur merupakan variabel indikator yang artinya merupakan titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang terdiri dari pernyataan maupun pertanyaan. Setiap item instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan rentang skor 1-5. Dan jawaban setiap instrumen acak, berupa respon positif atau negative dari sumber tersebut, dengan 2 indikator yaitu instrinsik dan ekstrinsik (Sugiyono, 2011).

Indikator dari kuisisioner menurut (Situmorang, J., & Wijono, 2021) disebutkan bahwa indikaator dari kuisisioner tersebut mempunyai 2 indikator yang pertama yaitu indikator instrinsik yang didalamnya mengandung tingkat kecemasan yang ada pada diri atlet tersebut dengan contoh. Berfikir negatif, berfikir puas, pengalaman bertanding, dan juga moral atlet. Sedangkan indikator kedua adalah ekstrinsik yang di dalamnya mengandung tingkat kecemasan diluar diri atlet tersbut dengan contoh, faktor pelatih atau tim, wasit, penonton, lawan, sarana dan prasarana, kondisi dan situasi lapangan, pengaruh lingkungan keluarga.

Pada butir-butir instrumen penelitian ini memakai skala likert menggunakan gradasi skor 1 hingga 5. Jawaban setiap instrumen gradasi berisi respon positif hingga negative, begitu pula dengan pertanyaan. Pertanyaan dapat dinilai oleh subjek menggunakan sangat setuju, tidak setuju, setuju, sangat tidak setuju. Norma dalam perkategorian di penelitian ini sebagai berikut

Tabel 1. Norma pengkategorian

No.	Interval	Kategori
1.	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 S < X < M + 1,5 S$	Tinggi
3.	$M - 0,5 S < X < M + 0,5 S$	Sedang
4.	$M - 1,5 S < X < M - 0,5 S$	Rendah
5.	$X < M - 1,5 S$	Sangat Rendah

Keterangan:

M = Mean (rata-rata)

S = Standar deviasi

X = Skor aktual

(Dharmawan, 2016)

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif dimana data tersebut akan berupa persentase data yang diperoleh dari hasil penyebaran angket. kepada 11 atlet pencak silat Tapak Suci pimda 059 kabupaten Sidoarjo (Arikunto, 2006). Selanjutnya, pengolahan hasil penelitian ini akan ditentukan dengan kategori. Selanjutnya data tersebut diinterpretasikan kedalam tingkatan seperti berikut yaitu:

Tabel 2. Kategori kecemasan atlet

No.	INTERVAL	KATEGORI
1.	81%-100%	Sangat Tinggi
2.	61%-80%	Tinggi
3.	41%-60%	Sedang
4.	21%-40%	Rendah
5.	0%-20%	Sangat Rendah

Dari persentase data yang diperoleh nantinya akan dapat menentukan berapa besarkah tingkat kecemasan 11 pencak silat Tapak Suci Pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo pada saat menjelang pertandingan.

Jika ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat kecemasan atlet pencak silat tapak suci Pimda 059 Kabupaten Sidoarjo Tahun 2021 dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi penelitian tingkat kecemasan atlet pencak silat tapak suci pimda 059m SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo

Pertanyaan		Nilai	
		Positif	Negatif
Sangat Setuju	SS	5	1
Setuju	S	4	2
Kurang Setuju	KS	3	3
Tidak Setuju	TS	2	4
Sangat Tidak Setuju	STS	1	5

## 2. HASIL

Hasil dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menjabarkan gambaran tingkat kecemasan atlet pencak silat Tapak Suci Pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo Tahun 2021, telah dilakukan penelitian dengan menggunakan angket kepada responden menggunakan teknik penyebaran *google form* yang berisi 15 pertanyaan. Atlet tersebut harus mengisi seluruh kuisoioner yang sudah dibuat setelah mereka bertanding. Hasil dari data analisis tersebut sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif statistik tingkat kecemasan atlet pencak silat tapak suci pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo

Statistik	
N	11
Mean	55,63
Median	57
Modus	57 DAN 59
Standart Deviasi	4,57
Nilai Minimum	49
Nilai Maximum	57

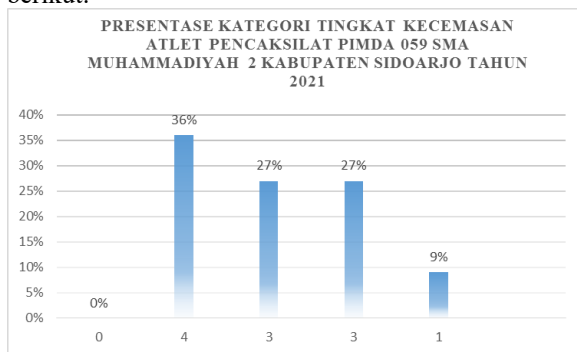
Deskriptif statistik pada atlet pencak silat Tapak Suci Pimda 059 Kabupaten Sidoarjo Tahun 2021. Skor terendah (minimum) adalah 49, skor tertinggi (maksimum) adalah 57, nilai (modus) yang paling umum adalah 57 dan 59, mean (median) adalah 57. Dan standar deviasi adalah 4,57.

Tabel 5. Norma pengkategorian penelitian tingkat kecemasan atlet pencak silat tapak suci pimda 059SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
----	----------	----------	-----------	------------

1.	$62,485 < X$	Sangat Tinggi	1	9%
2.	$57,815 < X < 62,485$	Tinggi	3	27%
3.	$53,345 < X \leq 57,915$	Sedang	3	27%
4.	$48,775 < X \leq 53,245$	Rendah	4	36%
5.	$X < 48,775$	Sangat Rendah	0	0%
<b>Jumlah</b>			11	100%

Berdasarkan hasil frekuensi di table 5 maka kategori sangat setuju sebanyak 1 atlet, dalam kategori setuju ada 3 atlet, kategori kurang setuju ada 3 atlet, kategori tidak setuju ada 4 atlet, dan sangat tidak setuju tidak ada. Distribusi frekuensi di tabel 2 tersebut di atas tingkat kecemasan atlet pencak silat tapak suci pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021 jika dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Gambar 1. Presentase tingkat kecemasan atlet pencak silat tapak suci pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo

Menurut tabel nomer 5 dan grafik di atas dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat tapak suci pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021 berada pada kategori sangat tinggi sebesar 9% (1 orang), tinggi sebesar 27% (3 orang), sedang sebesar 27% (3 orang), rendah sebesar 36% (4 orang), dan sangat rendah sebesar 0% (tidak ada).

### 3. PEMBAHASAN

Maksud dan tujuan penelitian saya adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet pencak silat tapak suci Pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021. Menurut hasil penelitian saya mengetahui bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat tapak suci Pimda 059 SMA

Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021 berada pada kategori rendah. Jumlah tertinggi terdapat pada kategori rendah, yaitu sebanyak 4 orang dengan 36%. Dalam penelitian ini, ditunjukkan bahwa para atlet mengalami tingkat kecemasan yang rendah selama pertandingan sesuai dengan Tabel 3. Adapun faktor intrinsik dan ekstrinsik di setiap individu atlet seperti sering merasa khawatir ketika bertanding, merasa gemetar dan kurang rileks sebelum bertanding, ejekan ataupun cemooh dari penonton, lawan tanding yang berpengalaman, kondisi tempat yang sangat panas, dan kondisi tempat yang sangat ramai dengan penonton. Jadi ketika berpartisipasi dalam pertandingan di level yang lebih tinggi, maka akan semakin tinggi juga tingkat kecemasan dalam menghadapi musuh di suatu pertandingan. Menurut Dharmawan (2016) pada suatu pertandingan dan mulainya pertandingan kecemasan atlet sangatlah menentukan di waktu tersebut.

Tingkat kecemasan bertanding atlet pencak silat tapak suci Pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo Tahun 2021 masih ada 7 orang atlet yang mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda di antara lain sebagai berikut, 1 orang memiliki tingkat kecemasan sebesar 9% kategori sangat tinggi, 3 orang sebesar 27% di kategori tinggi, dan 4 orang lainnya sebesar 36% kategori rendah. Hal ini disebabkan oleh minimnya skill pengalaman dan belum terbiasa dalam pertandingan yang levelnya tinggi, oleh sebab itu dengan kecemasan tersebut atlet sulit mengambil suatu keputusan, sulit berkonsentrasi maksimal, mudah terburu-buru, dan tentunya ragu-ragu dalam melakukan serangan atau belaan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan atlet pencak silat Tapak Suci Pimda 059 Kabupaten Sidoarjo Tahun 2021 dominan memiliki tingkat kecemasan yang rendah karena di penelitian ini atlet tersebut kurang bisa mengontrol diri agar tidak menghiraukan omongan dari supporter di lapangan, atlet tidak bisa mengontrol emosi dan tekanan dalam pertandingan, atlet selalu memikirkan hal negatif yang akan dialaminya ketika bertanding dilapangan, kemudian atlet selalu merasa dirinya terkekang untuk mendapatkan sesuatu yang lebih dari kemampuannya. Disisi lain pelatih juga harus sering mengontrol tingkat kecemasan atlet tersebut dengan mengadakan satu minggu sekali atau satu minggu dua kali untuk melakukan uji tanding atau mental training yang lain, sehingga ketika bertanding atlet tersebut bisa leluasa dan percaya diri akan kemampuan yang dia miliki.

Kecemasan yang rendah ini menunjukkan bahwa atlet hampir berada di kondisi puncaknya, tidak pedulinya atlet terpengaruh oleh faktor-faktor negatif

yang bisa membuat performa dirinya menjadi lebih buruk ketika bertanding, dan tentunya hal itu dapat menguatkan mental pada dirinya (Situmorang & Wijono, 2021). Atlet pencak silat tapak suci Pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021 ini masih sedikit terpengaruh oleh suasana pada dirinya sendiri, salah satunya yaitu sulit untuk menenangkan diri ketika berada gelanggang bertanding, dan masih sulit untuk berfikir jernih dalam bertanding. Berdasarkan penelitian saya, saya dapat menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet lebih dipengaruhi oleh faktor internal daripada faktor eksternal. Faktor dari dalam diri sangat berpengaruh terhadap kecemasan atlet, kurangnya berkonsentrasi, rasa takut dan jantung berdebar-debar saat pertandingan di mulai, takut untuk mengambil keputusan, kurang rileksnya atlet sebelum pertandingan. Namun keadaan seperti itu dapat diminimalisir oleh pola pikiran yang positif dari dalam diri masing masing atlet dengan menjadikan pertandingan tersebut menjadi pengalaman yang sangat berharga dan juga menjadi salah satu tolak ukur ketika dalam berlatih di kemudian hari (Situmorang & Wijono, 2021).

Faktor usia juga sangat mempengaruhi kecemasan bertanding seperti penelitian saya tersebut, ada 4 orang atlet yang berusia 16 tahun, mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dalam hal mental dalam setiap individunya kurang kuat. Meskipun atlet 16 tahun tersebut sudah pernah mengikuti kejuaraan pada jenjang sebelumnya, hal tersebut tetap saja mempengaruhi mental atlet tersebut dikarenakan tingkatan dari pertandingan di SMA itu sudah berbeda. Mulai dari lawan, pelatih yang baru, tim atau teman yang baru di dalam grupnya. Menurut jurnal (Pasongli & Malinti, 2021).

#### 4. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Pada penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut tingkat kecemasan atlet pencak silat Tapak Suci Pimda 059 Sma Muhammadiyah 2 kabupaten Sidoarjo tahun 2021 termasuk dalam kategori rendah dengan skor tertinggi yaitu 36%, ada juga atlit yang mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, atlit tersebut adalah atlit yang kurang berpengalaman dalam permainan dan kurang wawasan saat berada di lapangan.

Latar belakang lawan yang lebih memumpuni dalam hal fisik maupun ,mental yang kurang bagus, pertandingan dengan tingkatan tinggi, ataupun tekanan dari seseorang untuk menaruh keinginan yang berlebih dapat menimbulkan adanya tingkat kecemasan yang tinggi. Adapun pengaruh lain dari luar yang bisa berdampak pada kecemasan atlet mulai dari atlet tidak bisa beradaptasi terhadap

lingkungan sekitar serta tekanan mental dari saksi pertandingan dan atlet tersebut mengalami beban pada saat bertanding.

Saran dari penelitian yang berhubung dengan hasil penelitian ini adalah hasil dari penelitian ini bisa menjadi pedoman dan tolak ukur dalam mengevaluasi atlet pencak silat Pimda 059 Sma Muhammadiyah 2 kabupaten Sidoarjo tahun 2021. Untuk peneliti berikutnya agar bisa menambahkan sempel penelitian agar penelitian tersebut bisa maksimal dan dapat menyeluruh. Kemudian saran untuk pelatih, serta official di Tim Pencak Silat Tapak Suci Pimda 059 Kabupaten Sidoarjo agar selalu memberikan motivasi maupun respon positif untuk atlet-atletnya, selalu memberikan mental training untuk atletnya, membuat jadwal rutin satu minggu sekali atau satu minggu dua kali untuk uji tanding. Uji tanding disini tidak harus berada di kandang sendiri, lebih baiknya jika sering uji tanding di luar kandang sendiri, dikarenakan atlet akan belajar mengasah mental mereka untuk lebih baik kedepannya.

#### REFERENSI

Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.

<https://Scholar.Google.Co.Id/>.

[https://scholar.google.co.id/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=ZYhYmFcAAAAJ&citation\\_for\\_view=ZYhYmFcAAAAJ:8AbLer7MMksC](https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=ZYhYmFcAAAAJ&citation_for_view=ZYhYmFcAAAAJ:8AbLer7MMksC)

Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C. J., & Zafra-Santos, E. (2018). Emotional intelligence, motivational climate and levels of anxiety in athletes from different categories of sports: Analysis through structural equations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph15050894>

Dandi, Rajendra & Sianotoro, G. (n.d.). *TINGKAT KECEMASAN ATLET KU 15 TAHUN SEKOLAH BOLA BASKET SEMEN INDONESIA GRESIK PADA SAAT MENJELANG PERTANDINGAN Rajendra Dandi Firjatullah Suprono*. 20–27.

Erzamiya, Dalva & Irsyada, M. (2020). *dan lingkungan latihan yang tidak sesuai dengan prosedur kesehatan*. 1–6.

Hossien, A. (n.d.). *The psychophysiological responses*

*of professional football players after returning to competition during the COVID-19.pdf.*

- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih Di Masa Pandemi Covid 19 Pada Atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 113–118.
- P, Rendriyana & Ismalasari, P. (2020). Analisis Kecemasan Atlet Terhadap Prestasi Sebelum Dan Sesudah Pertandingan. In *Jurnal Prestasi Olahraga* (Vol. 1, Issue 1, pp. 1–10).
- Sukma, Aditya & Syafii, I. (2019). *Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Persengan Nganjuk U17 Dalam Pertandingan*. 36–41.
- Tawakkal, M. I., & Hartati, S. C. Y. (2014). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pertandingan Sepak bola. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(02), 313–318.
- Winsa, Yolanda & Pramono, M. (2016). TINGKAT KECEMASAN ATLET BOLAVOLI PUTRI PADA KEJUARAAN LIGA REMAJA TINGKAT JAWA TIMUR TAHUN 2016. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 3(2), 80–91.  
<https://www.infodesign.org.br/infodesign/article/view/355>  
<http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/731>  
<http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/269>  
<http://www.abergo.org.br/revista/index.php/ae/article/view/106>
- Wismanadi, H. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Tim Bolabasket Putra Kota Surabaya Dalam Persiapan Pekan Olahraga Provinsi Iv Di Kota Madiun. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 2(1), 25.  
<https://doi.org/10.26740/jossae.v2n1.p25-26>