TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT IPSI LOMBOK TENGAH

Fahrurrozi, Muhammad Salabi, Alfred Makadada

Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, FIKKM, Universitas Pendidikan Mandalika

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FIK, Universitas Negeri Manado

Email: ahmadfahrurrozi0803@gmail.com

Received: 29 Juni 2023; Accepted 28 Agustus 2023; Published 29 September 2023

Ed: September 2023:165-173

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah Seberapa besar tingkat kecemasan atlet pencak silat IPSI Lombok Tengah sebelum dan saat kejuaraan PORPROV NTB 2023. Yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet pencak silat IPSI Lombok Tengah sebelum dan saat kejuaraan PORPROV NTB 2023. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Teknik pengumpulan data menggunakan dokumentasi berupa mencatat nama dan jumlah atlet, pengisian angket yang disusun berdasarkan tujuan penelitian. Teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat putra IPSI Lombok Tengah saat pelaksanaan kejuaraan semakin meningkat, tadinya angka kecemasan sebelum kejuaraan kategori tinggi dari 12,5% menjadi 37,5%. Begitu pula pada tingkat kecemasan kategori rendah yang tadinya 25% menjadi 37,5%. Berbeda dengan atlet putra, tingkat kecemasan atlet putri tidak mengalami perubahan dimana tingkat kecemasan sebelum kejuaraan dan saat pelaksanaan kejuaraan masih di angka yang sama dengan persentase angka kecemasan sebelum kejuaraan kategori tinggi dari 25%, di kategori sedang 50%, begitu pula pada tingkat kecemasan kategori rendah tetap di angka 25%. Dengan demikian disimpulkan bahwa adanya perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat IPSI Lombok Tengah Sebelum dan Saat Pelaksanaan Kejuaraan PORPROV NTB 2023.

Kata kunci: Kecemasan, atlet, pencak silat

Abstract

The purpose of this research is how high is the anxiety level of IPSI Central Lombok pencak silat athletes before and during the PORPROV NTB 2023 championship. The aim is to determine the anxiety level of IPSI Central Lombok pencak silat athletes before and during the PORPROV NTB 2023 championship. This research is a quantitative descriptive study with survey method. The data collection technique used documentation in the form of recording the names and number of athletes, filling out a questionnaire which was arranged based on the research objectives. The data analysis technique used a percentage descriptive analysis technique. The results showed that the anxiety level of the IPSI Men's pencak silat athletes in Central Lombok increased during the championship, previously the anxiety level before the championship was in the high category from 12.5% to 37.5%. Likewise at the level of anxiety in the low category which was 25% to 37.5%. In contrast to male athletes, the anxiety level of female athletes did not change where the anxiety level before the championship and during the championship was still at the same level as the percentage of anxiety before the championship in the high category of 25%, in the medium category 50%, as well as in the anxiety level of the category remained low at 25%. Thus it was concluded that there were differences in the anxiety levels of IPSI Central Lombok Pencak Silat Athletes before and during the 2023 PORPROV NTB Championship.

Keywords: Anxiety, athletes, martial arts

PENDAHULUAN

Menurut (Iyakrus, 2018) Pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitasaktivitas jasmani/physical activities seperti organ tubuh, neuromuscular, intelektual, sosial, cultur, emosional, dan etika. Pendidikan jasmani juga merupakan sarana untuk menyalurkan hobi, minat dan bakat bagi orang-orang yang gemar dengan olahraga (Safrian, 2022). Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, sebab apabila seseorang melakukan olahraga dengan teratur akan membawa pengaruh yang baik terhadap perkembangan jasmaninya (Khairuddin, 2017). Olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan atau suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Ray dkk., 2021). Secara umum olahraga juga mempunyai fungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mental dan rohani serta ditujukan untuk membentuk sikap, kepribadian, disiplin dan sportivitas tinggi sedangkan secara khusus olahraga mempunyai tujuan untuk mencapai prestasi yang optimal sehingga dinamakan sebagai olahraga prestasi (Putra, 2016). Salah satu olahraga yang bisa dilakukan yaitu olahraga pencak silat.

Pencak silat adalah beladiri yang berasal dari Indonesia yang berkembang pesat bahkan dijadikan salah satu seni kebudayaan asli Indonesia. Istilah “Pencak” dan “Silat” pada umumnya memiliki arti yang sama yaitu seni bela diri asli yang tumbuh dan berkembang di Indonesia (Catur Sutantri, 2018). Pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia yang berkembang sejak berabad-abad yang lalu. Dengan berbagai situasi geografis dan etnologis serta perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia, pencak silat hadir sebagai budaya dan metode membela diri dan menjadi kearifan lokal bagi pengusung budaya tersebut (Ediyono & Widodo, 2019).). Pencak silat merupakan cabang olahraga yang cukup lengkap untuk dipelajari karena memiliki empat aspek yang merupakan satu kesatuan utuh dan tidak dapat dipisahkan, yaitu aspek spiritual, aspek bela diri, aspek olahraga dan aspek seni budaya (Yanti dkk., 2016). Beladiri pencak silat jika ditangani oleh tangan-tangan orang yang profesional dan berpengalaman dalam beladiri pencaksilat, atau bukan hanya ditangani oleh orang-orang yang ahli mengelola pencak silat saja, tetapi sangat dibutuhkan orang-orang yang ingin selalu berlatih keras, memiliki mental yang kuat, sehat, dan mau berjuang (Kusuma & Aminullah, 2021).

Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu bela diri tradisional pencak silat, pada masa lalu tidak semua daerah di Indonesia menggunakan istilah pencak silat. Setiap daerah memiliki penyebutan sendiri-sendiri bahkan sampai saat inipun sebutan itu masih berlaku. Istilah resmi pencak silat di beberapa daerah ialah berbeda-beda, contohnya:Sumatra Barat menyebutnya dengan istilah Silek dan Gayuang. Di pesisir Timur Sumatra Barat dan istilah yang digunakan adalah Bersilat. Daerah Jawa Barat menyebutnya dengan istilah Maempokdan Penca. Jawa Tengah, Yogyakarta, dan Jawa Timur menggunakan istilah Pencak. Madura dan Pulau Bawean dengan istilah Mancak. Masyarakat Bali menyebutnya dengan istilah Mancakatau Encak. Kabupaten Dompu dan NTB dengan istilah Mpaa Sila. Di Kalimantan Timur dengan Barmancek. Suku Bugis mengenal dan menyebutnya dengan istilah mamencak dan Suku Makassar mengenal bela diri dengan istilah Akmencakuntuk beladiri khas daerahnya.

Menurut (irawan Irawan, 2020) Dari aspek olahraga, pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, taktik, maupun mental. Fisik merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Teknik merupakan gerakan gerakan yang digunakan dalam cabang olahraga pencak silat. Taktik merupakan strategi yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif. Selain itu mental merupakan salah satu pembentukan kepribadian pesilat dalam menghadapi suatu pertandingan atau menghadapi lawan (ANAM dkk., 2023) . Pertandingan dalam pencak silat ada empat katagori, yaitu: Tanding, tunggal, ganda, dan regu. Salah satu faktor yang mempengaruhi atlet dalam pertandingan yaitu adanya

perasaan cemas sebelum bertanding (ROSYIDAH, 2020). Hal ini dirasakan atlet ketika akan mengikuti pertandingan, khususnya dalam katagori tanding dimana kecemasannya akan meningkat ketika akan menghadapi lawan. Competitive anxiety merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan mengaggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan (Irawan Irawan, 2020)

Untuk mempersiapkan pertandingan, para atlet harus berusaha dengan keras agar memenangkan pertandingan tersebut. Usaha para atlet tersebut diantaranya latihan setiap hari dan menjaga kesehatan tubuh. Selain usaha yang keras untuk mencapai prestasi atlet memerlukan rasa percaya diri, karena tanpa rasa percaya diri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi yang diimpikan dan diinginkan. Atlet dengan kepercayaan diri kurang akan meragukan kemampuan yang dimilikinya dan atlet menjadi tegang dan putus asa. Keadaan ini akan merugikan atlet untuk menampilan penampilan terbaiknya (Apriansyah dkk., 2017). Kurang percaya diri membuat atlet cemas ketika bertanding karena perasaan tegang yang dialaminya. Dalam dunia olahraga atlet sering kali dihadapkan pada situasi- situasi yang penuh ketegangan. Situasi yang penuh ketegangan akan membuat atlet menjadi cemas (Triana dkk., 2018). Kecemasan atlet ketika menghadapi perlombaan masih sangat tinggi, sehingga masih ada beberapa atlet yang menjadi kurang percaya diri (Rosalina & Nugroho, 2020).

Menurut (Raynadi dkk., 2017) Banyak atlet maupun pelatih yang masih hanya mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet di lapangan adalah kecemasan (Wohon & Ediati, 2019). Kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif (Pradnyaswari & Budisetyani, 2018). Kecemasan sebelum bertanding dan saat kejuaraan sering kali mengganggu performa atlet pencak silat. kecemasan bertanding yang dirasakan atlet merupakan sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dan mengaggap pertandingan sebagai suatu hal yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa keram diperut, pernapasan menjadi cepat dan wajah menjadi memerah (Maulana & Khairani, 2017) . kecemasan juga menggambarkan perasaan atlet bahwa akan terjadi sesuatu yang tidak dikehendaki, seperti tampilan buruk, lawan yang superior, dan dicemooh oleh orang lain apabila kalah (Andi & Aulia, 2019). Tidak stabilnya performa atlet saat bertanding, hal itu terlihat pada saat di arena pertandingan, atlet sering terlihat kebingungan, tegang, dan tiba-tiba lemas. Padahal atlet sudah berlatih dan mempersiapkan diri dengan baik (Muslim dkk., 2022).

Berdasarkan hasil analisa dan obeservasi atau wawancara di lapangan dengan pelatih di dapatkan hasil bahwa tingginya kecemasan pada atlet IPSI Lombok Tengah dapat disebabkan karena masih minim pengalaman tanding atau takut mengalami cedera yang fatal seperti patah tulang. Adapun Acuan dalam penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Kumbara, 2020) dengan judul penelitian Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa : a) Kecemasan bersumber dari 3 aspek indikator yaitu kompetitif anxiety, kognitif anxiety dan somatic anxiety, b) 63% atlet atau sebanyak 13 orang mengalami kecemasan sebelum bertanding dan 37% siswa tidak mengalami kecemasan sebelum bertanding baik dari aspek kompetitif anxiety, kognitif anxiety dan somatic anxiety. Dan penelitian yang dilakukan oleh (Auliani dkk., 2021) dengan judul Tingkat Kecemasan Atlet Karate Dojo Garuda Sumbawa Pada Pertandingan Kosn Tingkat Provinsi Tahun 2020. Dari hasil analisa data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet karate dojo Garuda Sumbawa saat mengikuti kejuaraan KOSN 2020 adalah “tinggi (berat)” yaitu sebesar 72,80 %.

Perbedaan Penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu perbedaan dalam variabel. Pada penelitian melakukan penelitian pada cabang olahrag pencak silat. Subjek dalam penelitian ini yaitu atlet IPSI Lombok Tengah sejumlah 12 atlet. Atlet yang mengikuti PORPROV 2023 kali ini

rata-rata atlet yang pernah berlaga di kejuaraan tingkat kabupaten dan provinsi. Pernah mejuarai berbagai turnamen seperti 02SN tingkat kabupaten. Atlet tersebut tidak memiliki kepercayaan diri karena lawan yang di hadapi sudah berpengalaman dan berpestasi, sehingga menimbulkan kecemasan yang besar dan kurangnya kepercayaan diri. Berdasarkan pemaparan latar belakang dan permasalahan yang terjadi maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat IPSI Lombok Tengah Sebelum dan Saat Pelaksanaan Kejuaraan PORPROV NTB 2023.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dimana penelitian ini peneliti hanya ingin mendeskripsikan atau menggambarkan situasi yang saat ini yang sedang berlangsung pada saat penelitian diadakan. Sedangkan penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dengan teknis tes sebagai alat pengumpul data. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet pencak silat IPSI Lombok Tengah yang akan bertanding pada kejuaraan PORPROV NTB 2023.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet pencak silat IPSI Lombok Tengah yang akan bertanding pada kejuaraan PORPROV NTB 2023, yang berjumlah 12 orang. Sampel yang akan digunakan adalah seluruh total subyek yang ada yaitu seluruh atlet pencak silat yang akan bertanding pada kejuaraan PORPROV NTB sebanyak 12 atlet, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Angket yang dipilih dalam melakukan penelitian adalah angket tertutup. Peneliti telah menyiapkan angket berisi 14 butir soal yang akan di berikan kepada Atlet Pencak Silat IPSI Lombok Tengah Sebelum dan Saat Pelaksanaan Kejuaraan PORPROV NTB 2023. Berikut beberapa sampel soal yang di berikan kepada atlet pencak silat IPSI Lombok Tengah.

Tabel 1. kisi kisi angket tingkat kecemasan atlet pencak silat.

NO	INDIKATOR	NO. SOAL	JUMLAH
1.	Perasaan ansietas	1,2,3,4	4
2.	Ketegangan	5,6,7,8,9,10,11	7
3.	Ketakutan	12,13,14,15,16,17	6
4.	Gangguan tidur	18,19,20,21,22,23,24	7
5.	Gangguan kecerdasan	25,26	2
6.	Perasaan depresi	27,28,29,30,31	5
7.	Gejala somatik (otot)	32,33,34,35,36	5
8.	Gejala somatik (sensorik)	37,38,39,40,41	5
9.	Gejala kardiovaskular	42,43,44,45,46,47	6
10.	Gejala respiratori	48,49,50,51	4
11.	Gejala gastrointestinal	52,53,54,55,56,57,58,59,60,61	10
12.	Gejala urogenital	62,63,64,65,66,67,68,69	8
13.	Gejala otonom	70,71,72,73,74	5
14.	Tingkah laku pada wawancara	75,76,77,78,79,80,81,82	8
Jumlah			82

(Sumber: Idham Muhammad, 2020)

Yang dapat dikategorikan menggunakan Mean dan Standar Deviasi. (Anas, 2010) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dapat di lakukan dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala, pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Penilaian Acuan Norma (PAN)

NO	INTERVAL	KATEGORI
1.	$M + 1,5 SD \leq X$	SANGAT TINGGI
2.	$M + 0,5 SD < X < M + 1,5 SD$	TINGGI

3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	CUKUP
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	SEDANG
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	SANGAT RENDAH

(Sumber: Anas Sudijono, 2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bersarkan analisis statistik frekuensi yang dilakukan diperoleh nilai mean untuk tingkat kecemasan atlet putra sebelum kejuaraan sebesar 22,37 dan standard deviasi 3,42. Sementara untuk tingkat kecemasan atlet putri nilai mean 25 dengan standard vediasi 2,55. Sedangkan Untuk kecemasan atlet pencak silat putra saat pelaksanaan kejuaraan nilai mean 26,25 dan standard deviasi 3,56 sementara untuk atlet putri diperoleh nilai mean 27,75 dan standard deviasi 3,90.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Atlet Putra dan Putri Sebelum Kejuaraan Porprov NTB 2023

Tingkat Kecemasan Atlet Putra				
Interval	Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
$M + 1,5 SD \leq X$	Sangat tinggi	$27,5 \leq X$	1	12,5%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	$24,08 < X \leq 27,5$	1	12,5%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$20,66 < X \leq 24,08$	4	50%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah	$17,24 < X \leq 20,66$	2	25%
$X > M - 1,5 SD$	Sangat rendah	$< 17,24$	-	-
Tingkat Kecemasan Atlet Putri				
$M + 1,5 SD \leq X$	Sangat tinggi	$> 28,82$	-	-
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	$26,27 < X \leq 28,82$	1	25%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$23,72 < X \leq 26,27$	2	50%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah	$21,17 < X \leq 23,72$	1	25%
$X > M - 1,5 SD$	Sangat rendah	$< 21,17$	-	-

Berdasarkan data di atas dapat di simpulkan tingkat kecemasat atlet putra sebelum kejuaraan kategori sangat tinggi sebanyak 1 orang dengan angka persentase 12,5%, kategori tinggi sebanyak 1 orang dengan angka persentase 12,5%, kategori sedang sebanyak 4 orang dengan angka persentase 50% kemudian kategori rendah sebanyak 2 orang dengan angka 25% dan tidak ada pada kategori sangat rendah. Kemudian pada Atlet putri, dengan kategori tinggi sebanyak 1 orang (25%), kategori sedang 2 orang (50%), kategori rendah 1 orang (25%) dan tidak ada yang masuk pada kategori sangat tinggi dan sangat rendah.

Tabel 4. Tingkat Kecemasan Atlet Putra dan Putri Saa Pelaksanaan Kejuaraan Porprov NTB 2023

Tingkat Kecemasan Atlet Putra				
Interval	Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
$M + 1,5 SD \leq X$	Sangat tinggi	$31,59 \leq X$	1	12,5%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	$28,03 < X \leq 31,59$	3	37,5%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$24,47 < X \leq 28,03$	1	12,5%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah	$20,91 < X \leq 24,47$	3	37,5%
$X > M - 1,5 SD$	Sangat rendah	$< 20,91$	-	-
Tingkat Kecemasan Atlet Putri				
$M + 1,5 SD \leq X$	Sangat tinggi	$>33,6$	-	-
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	$29,7 < X \leq 33,6$	1	25%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$25,8 < X \leq 29,7$	2	50%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah	$21,9 < X \leq 25,8$	1	25%
$X > M - 1,5 SD$	Sangat rendah	$< 21,9$	-	-

Berdasarkan data di atas dapat di simpulkan tingkat kecemasat atlet putra saat kejuaraan berlangsung semakin meningkat, tadinya angka kecemasan sebelum kejuaraan kategori tinggi dari 12,5% menjadi 37,5%. Begitu pula pada tingkat kecemasan kategori rendah yang tadinya 25% menjadi 37,5%. Berbeda dengan atlet putra, tingkat kecemasan atlet putri tidak mengalami perubahan dimana tingkat kecemasan sebelum kejuaraan dan saat pelaksanaan kejuaraan masih di angka yang sama dengan persentase angka kecemasan sebelum kejuaraan kategori tinggi dari 25%, di kategori sedang 50%, begitu pula pada tingkat kecemasan kategori rendah tetap di angka 25%.

Atlet yang lebih berpengalaman terbukti memiliki level kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan atlet yang baru saja masih amatir. Juga dikatakan bahwa Kecemasan mampu mempengaruhi performa atlet, atlet tidak mampu mengeluarkan segala kemampuan karena mengalami kecemasan dan takut akan hasil yang akan dicapainya. Atlet cemas terhadap kemampuan lawan, cemas akan suporter, serta cemas akan terjadinya kekalahan. Padahal hal tersebut belum tentu terjadi pada atlet disaat bertanding, maka dari itu kecemasan harus diminimalisir supaya atlet dapat bermain dengan tenang, sehingga mampu mengeluarkan kemampuan terbaiknya. Ketika atlet mampu bermain dengan tenang, dengan strategi, taktik, serta teknik yang baik maka mampu mendapatkan hasil yang baik untuk prestasinya.

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. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari factor internal yaitu kecemasan. Seperti yang dikemukakan oleh Azam dalam Husdarta (2011) "Kecemasan muncul akibat ketakutan akan

dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah". Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pencemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta, 2011).

Kecemasan merupakan gangguan mental yang bisa tiba-tiba datang pada setiap atlet, kecemasan bisa datang dari dalam maupun dari luar seorang atlet. Kecemasan dapat dihilangkan ataupun diminimalisir kedatangannya. Banyak cara yang dapat dilakukan oleh seorang atlet untuk mengurangi rasa cemas maupun menghilangkan rasa cemas. Cara mengurangi kecemasan yaitu dengan fokus mengontrol emosi, berpikir praktis, fokus pada pertandingan, terus bergerak, serta berpikir positif. Hal tersebut mampu membantu atlet mengurangi rasa cemas dalam menghadapi pertandingan. Hal ini sesuai dengan pendapat Chaplin (2000) yang menyatakan kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Pada taraf sedang, kecemasan justru meningkatkan kewaspadaan pada diri individu. Namun sebaliknya apabila kecemasan pada tingkat berlebihan dapat menghilangkan konsentrasi dan menurunnya koordinasi antara otak dan gerak motorik.

Berdasarkan hasil penelitian yang relevan yang telah di laksanakan oleh Devita Muriara Sari dan Sapto Irawan (2018) *Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan angket. Subyek penelitian ini adalah atlet pencak silat yang mengikuti pertandingan dalam POPDA tingkat kota Salatiga yang berjumlah 50 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet dalam kategori rendah sebesar 30%, dalam kategori sedang sebesar 30%, dan kategori tinggi sebesar 40%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet Pencak Silat POPDA sebagian besar (40%) berada dalam katagori tinggi. hal ini juga sependapat dengan penbelitian Bayu Thomi Rizal (2021) *Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Selama Pertandingan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Uhamka* 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 bebrapa 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%. 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.

KESIMPULAN

Kesimpulan peneltian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat IPSI Lombok Tengah Sebelum dan Saat Pelaksanaan Kejuaraan PORPROV NTB 2023 serta Tingkat Kecemasan Sebelum dan Saat Kejuaraan Berlangsung sangat berpengaruh terhadap hasil peretandingan Atlet Pencak silat IPSI Lombok Tengah melalui hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan evaluasi untuk mengetahui mental atlet khususnya

masalah tingkat kecemasan atlet karena akan berujung pada performa atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, C., Puspodari, P., & Setiawan, I. (2023). *Survey Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada Sh Terate Cup Ii Unp Kediri Tahun 2022*.
- Anas, S. (2010). *Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Andi, S., & Aulia, P. (2019). Kontribusi Dukungan Sosial Pelatih Terhadap Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Di Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(3), Article 3. <https://doi.org/10.24036/Jrp.V2019i3.6191>
- Apriansyah, B., Sulaiman, S., & Mukarromah, S. B. (2017). Kontribusi Motivasi, Kerjasama, Kepercayaan Diri Terhadap Prestasi Atlet Sekolah Sepakbola Pati Training Center Di Kabupaten Pati. *Journal Of Physical Education And Sports*, 6(2), 101–107.
- Auliani, R., Yundarwati, S., & Syarifoeuddin, E. W. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Dojo Garuda Sumbawa Pada Pertandingan Kosn Tingkat Provinsi Tahun 2020. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Mataram*, 8(2), 48–54. <https://doi.org/10.33394/Gjpok.V8i2.4928>
- Catur Sutantri, S. (2018). Diplomasi Kebudayaan Indonesia Dalam Proses Pengusulan Pencak Silat Sebagai Warisan Budaya Takbenda Unesco. *Jipsi-Jurnal Ilmu Politik Dan Komunikasi Unikom*, 8.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni Dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29(3).
- Irawan Irawan, S. (2020). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Satya Widya*, 36(1), 1–8.
- Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga Dalam Pandangan Islam. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 1–14.
- Kumbara, H. (2020). *Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017 Hengki Kumbara 1 Yogi Metra 2 Zulpikar Ilham 3*.
- Kusuma, L. S. W., & Aminullah, A. (2021). Pengaruh Latihan Hurdle Drill Terhadap Frekuensi Tendangan Pada Siswa Pencak Silat Psht Rayon Sikur. *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Mataram*, 7(1), 5–9.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pon Acehberdasarkan Jenis Aktivitas Olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 97–106.
- Muslim, A. A., Syarifoeuddin, E. W., & Susilawati, I. (2022). Study Profil Mood Atlet Pencak Silat Pada Kejuaraan Mataram Cup Tahun 2022. *Journal Of Mandalika Literature*, 3(1), 167–174.

- Pradnyaswari, A. A. A., & Budisetyani, I. (2018). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Softball Remaja Putri Di Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 218.
- Putra, R. A. (2016). Analisis Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Sepakbola Di Akademi Triple's U-17 Kabupaten Kediri. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 433–440.
- Ray, W. A., Manurizal, L., & Sinurat, R. (2021). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Kelentukan Pinggang Dengan Kemampuan Sepak Sila Siswa Ekstrakurikuler Sepaktakraw Smk Islam Inayah Ujung Batu. *Journal Of Sport Education And Training*, 2(1), 82–92.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3).
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis Tingkat Percaya Diri Dan Motivasi Pencak Silat Pada Popda Kota Cirebon Tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 5(2), 141–149.
- Rosyidah, A. (2020). *Hubungan Regulasi Emosi Dengan Self-Control Pada Atlet Pencak Silat Di Pimpinan Anak Cabang Kedamean*.
- Safrian, R. (2022). Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Forehand Dan Backhand, Untuk Akurasi Servis Dalam Olahraga Tenis Meja Pada Siswa Sma Negeri 12 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*, 3(2).
- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2018). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Salatiga Cup 2018. *Psikologi Konseling*, 15(2).
- Wohon, A. M., & Ediati, A. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 399–405.
- Yanti, D., Ifwandi, I., & Saifuddin, S. (2016). Kontribusi Daya Tahan Jantung Paru Dan Daya Tahan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Putra Pencak Silat Ukm Unsyiah Tahun 2015. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(4).