



## Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang

**Kumala Yeni, Suwirman, Syahrastani, Weny Sasmitha**

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

[kumalayeni90@gmail.com](mailto:kumalayeni90@gmail.com), [suwirman@fik.unp.ac.id](mailto:suwirman@fik.unp.ac.id), [Syahrastani@gmail.com](mailto:Syahrastani@gmail.com), [wenysasmitha@fik.unp.ac.id](mailto:wenysasmitha@fik.unp.ac.id)

Doi JPDO: <https://doi.org/10.24036/JPDO.8.9.2025.24>

**Kata Kunci** : Kecemasan, Pencak Silat

**Abstrak** : Masalah dalam penelitian ini adalah diduga tingginya tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang. Banyak faktor yang menyebabkan hal ini. Untuk itu, perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif, penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 - 22 April 2025. Populasi dalam penelitian kategori dengan jumlah 71 orang. Sampel yang diambil adalah atlet remaja 18 putra dan 15 putri pencak silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang dengan cara *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan angket/ kuisioner. Analisis yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang memiliki tingkat kecemasan secara keseluruhan berada pada kategori sedang. dari 33 orang sampel, 4 orang (12 %) memiliki kecemasan secara keseluruhan berkisar antara 64 - 72, 2 orang (6 %) memiliki kecemasan secara keseluruhan berkisar antara 73 - 81, 13 orang (39 %) memiliki kecemasan secara keseluruhan berkisar antara 82 - 90, 7 orang (21%) memiliki kecemasan secara keseluruhan berkisar antara 91-99, 7 orang (21 %) memiliki kecemasan secara keseluruhan berkisar antara 100 - 109.

**Keywords** : *Anxiety, Martial Arts*

**Abstract** : The problem in this study is the alleged high level of anxiety before competing in pencak silat athletes at the Tangan Mas College in Padang City. Many factors cause this. For this reason, it is necessary to conduct a study with the aim of determining the level of anxiety before competing in pencak silat athletes at the Tangan Mas College in Padang City. This type of research is descriptive, this study was conducted on April 21-22, 2025. The population in the study category with a total of 71 people. The sample taken was 18 male and 15 female adolescent athletes of the Tangan Mas College in Padang City using purposive sampling. Data collection using a questionnaire. The analysis used is a quantitative descriptive analysis technique. The results of the study of the Level of Anxiety Before Competing in Pencak Silat Athletes at the Tangan Mas College in Padang City have an overall level of anxiety in the moderate category. Of the 33 sample people, 4 people (12%) had overall anxiety ranging from 64-72, 2 people (6%) had overall anxiety ranging from 73-81, 13 people (39%) had overall anxiety ranging from 82-90, 7 people (21%) had overall anxiety ranging from 91-99, 7 people (21%) had overall anxiety ranging from 100-109.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas yang kini banyak dilakukan oleh masyarakat dan telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, tidak lagi dianggap remeh seperti sebelumnya (Asnaldi, 2019)

Olahraga adalah kegiatan spontan yang dilakukan secara bebas dengan mencarikan waktu senggang gerak tubuh untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani setiap manusia, yang nantinya tubuh akan terasa ringan dan segar, dengan bantuan suplai oksigen ke otak tidak terhambat.

Menurut Mardela, R dan Syukri, R (2016: 29) tujuan olahraga adalah untuk membentuk manusia Indonesia yang Pancasila, mempunyai fisik yang kuat dan sehat, berprestasi tinggi, memiliki kemampuan mental dan keterampilan kerja yang kritis, kreatif dan sejahtera.

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mempertahankan kesehatan dan kebugaran fisik, dengan berolahraga orang dapat segar jasmaninya.

Menurut Mardela, R (2019: 207) olahraga dewasa ini tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat suatu daerah atau bangsa.

Olahraga merupakan salah satu kebutuhan terpenting bagi masyarakat, yang dimana dapat terlihat banyaknya masyarakat yang sedang melakukan aktivitas olahraga. Menurut Haryanto & Welis, (2019) mengatakan bahwa olahraga merupakan aktivitas fisik yang harus rutin dilakukan untuk menjaga kebugaran tubuh.

Menurut Purbodjati (2018) pencak silat merupakan upaya pembangunan fisik, mental terhadap aspek mental spiritual dalam pengembangan dalam pengembangan

individu dengan menanamkan nilai-nilai kebudayaan dengan tujuan membentuk kualitas jati diri yang berkepribadian bangsa.

Pencak silat adalah olahraga seni beladiri yang sudah ada pada zaman dahulu yang digunakan oleh masyarakat Indonesia sebagai salah satu mempertahankan kedaulatan negara melawan penjajah. Pencak silat adalah olahraga seni beladiri yang memiliki 4 aspek yaitu: aspek akhlak/religius, seni, beladiri dan olahraga.



Gambar 1. Pertandingan Pencak Silat  
Sumber: Antara Kantor Berita Indonesia

Masyarakat Minangkabau memiliki keragaman budaya, sebagai salah satu contoh kebudayaan masyarakat Minangkabau di Sumatera Barat. Diantara kebudayaan masyarakat Minangkabau yang disebut dengan silek (Anisa, & Barlian, E., 2020:84).



Gambar 2. Pencak Silat Minangkabau  
Sumber: Pariwisata Indonesia

Menurut Sin, T (2016: 62) untuk dapat meningkatkan performa atau prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya

dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik dan strategi, tetapi latihan mental memegang peranan penting untuk menghasilkan keadaan mental yang baik.

Pada saat dalam pertandingan banyak atlet yang mengalami kecemasan karena faktor internal yaitu : 1) Kondisi Fisik, 2) Teknik, 3) Taktik dan Strategi 4) Mental (Psikis), 5) Pengalaman Bertanding. Hubungan keempat faktor tersebut merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan.

Kondisi fisik manusia terbentuk dari sejumlah komponen yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan, karena setiap komponen fisik memiliki keterhubungan dengan komponen lainnya (Asnaldi, 2020).

Dalam pertandingan pencak silat, mental merupakan salah satu persyaratan seorang atlet, bisa dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Faktor mental memiliki peran penting dalam menentukan terutama ketika atlet dalam situasi kompetitif.

Sering kita lihat seorang atlet sudah mempunyai kemampuan fisik yang baik, teknik yang baik dan sudah dibekali berbagai taktik, namun tidak dapat menampilkan yang terbaik di saat pertandingan. Dan akhirnya atlet mengalami kekalahan.

Banyak atlet yang mengalami kekalahan akibat mengalami kecemasan yang berlebihan atau melebihi ambang kontrol seseorang (atlet) yang mengakibatkan hilangnya konsentrasi dan justru menurunnya kemampuan atlet itu sendiri.

Menurut Lutfhi, F dan Donie (2018: 145) keempat faktor tersebut mempunyai satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya dan tidak dapat dipisahkan. Tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seseorang mampu merealisasikan teknik yang baik serta tanpa taktik dan mental yang

baik juga tidak akan dapat melahirkan prestasi yang maksimal.

Pengalaman bertanding adalah suatu hal yang wajib bagi seorang atlet. Semakin tinggi jam terbang atlet semakin bagus atlet pada saat bertanding karena tingkat kepercayaan dirinya saat menghadapi lawan menjadi bagus. Hal itulah yang akan mengurangi kecemasan atlet itu sendiri.

Dari pengalaman bertanding atlet itu sudah terbiasa dengan suasana pertandingan sehingga pada saat pertandingan atlet mudah mengontrol kecemasannya sehingga memiliki performa yang bagus saat bertanding. Sedangkan eksternal seperti sorak penonton, sorak pendukung lawan ataupun dari atlet itu sendiri.

Suasana pertandingan yang ramai, melihat permainan lawan yang memiliki jam terbang yang tinggi, kejadian pertandingan yang menyebabkan kecelakaan dan masih banyak lagi.

Hal-hal tersebutlah yang akan membuat atlet tersebut menjadi cemas. Dari kecemasan yang di alami atlet tersebut akan terlihat pada tubuhnya dan performa atlet itu sendiri. Untuk menaikkan mentalnya maka diperlukan motivasi.

Kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan. Kecemasan adalah suatu perasaan takut, khawatir yang intens atau berlebihan yang bisa meningkatkan ketegangan secara psikologis.

Konsep ini hampir sama dengan rasa takut yang memiliki objek yang jelas. Gejala-gejala kecemasan sering di alami para atlet pencak silat sebelum pertandingan, atlet akan mengalami gelisah karena merasa takut tidak bisa memberikan yang terbaik dalam pertandingan.

Pembinaan sangat perlu dilakukan kepada atlet agar memiliki mental yang

cukup baik sebelum bertanding. Manfaat lain yaitu pesilat akan dapat mengendalikan kecemasan atau ketegangan baik saat berlatih dan saat berada dalam sebuah kompetisi.

Dengan demikian pelatih harus memberikan suatu pembinaan terhadap atlet yang sedang menjalankan program latihan untuk sebuah kompetisi sehingga atlet dapat menentukan keputusan yang terbaik dan mengambil tindakan dengan baik pada saat keadaan tertentu di pertandingan.

Perguruan Tangan Mas Kota Padang memiliki wadah sebagai pengembangan minat dan bakat dalam berprestasi, sehingga memfasilitasi mereka untuk mengembangkan potensi yang dimiliki pesilat.

Wadah tersebut dinamakan pembinaan atlet prestasi, kegiatan ini bergerak sesuai bidangnya untuk meningkatkan prestasi pencak silat. Pembinaan tersebut sering mengikuti kejuaraan baik tingkat kabupaten, provinsi maupun nasional.

Sebagian mereka sering menyumbangkan medali dari ajang kejuaraan tersebut akan tetapi dengan porsi latihan yang sama belum semua atlet berhasil memberikan kemenangan, hanya beberapa atlet yang memberikan sebuah kemenangan.

Dari observasi yang dilakukan Perguruan Tangan Mas Kota Padang peneliti menemukan bahwa mereka memiliki beban yang cukup berat sebagai atlet binaan dalam membawa nama baik perguruan pencak silat agar pada saat bertanding mereka mendapatkan hasil yang maksimal.

Mereka juga berada di bawah tekanan karena mereka bertanggung jawab penuh untuk kompetensi. Ketika seorang atlet sedang mempersiapkan sebuah kompetisi, ia mungkin mengalami kecemasan. Kecemasan dapat muncul dengan sendirinya atau dalam kombinasi dengan tanda dan gejala lain dari berbagai penyakit emosional.

Dilihat dari segi latihan pada umumnya, seluruh atlet pencak silat khususnya binaan Perguruan Tangan Mas Kota Padang memiliki porsi latihan yang sama dan telah ditetapkan sesuai dengan program latihan guna persiapan kejuaraan yang akan diikuti.

Diketahui dalam wawancara kepada atlet kebanyakan dari mereka tegang, gugup, gemeteran, saat menghadapi pertandingan secara berlebihan dan mengalami kecemasan sekitar 1-2 jam sebelum pertandingan dimulai.

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai masalah tersebut dengan judul : *Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang.*

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dimana penelitian bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya (Mulyawati, mulyawati, Umar, A., Suwirman, S., & Asnaldi, A, 2020). Penelitian ini dilaksanakan di MTs Ti Batang Kabung Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang, Sumatera Barat, pada April 2025.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet pencak silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang yang berjumlah 71 atlet terdiri dari laki-laki 42 dan perempuan 29, penarikan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling sehingga berjumlah 33 atlet terdiri dari laki-laki 18 dan perempuan 15.

Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan skala likert. Data yang diperoleh dan diperiksa secara teliti kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik persentase dengan rumus  $P = \frac{f}{n} \times 100\%$ .

## HASIL

### 1. Reaksi Emosional Atlet Putra

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 40 dan nilai minimum 23. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Reaksi Emosional Atlet Putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
23-25	1	6
26-28	5	28
29-31	4	22
32-34	4	22
35-37	3	17
38-40	1	6
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 18 orang sampel putra, 1 orang (6%) memiliki kecemasan reaksi emosional berkisar antara 23-25, 5 orang (28%) memiliki kecemasan reaksi emosional berkisar antara 26-28, 4 orang (22%) memiliki kecemasan reaksi emosional berkisar antara 29-31, 4 orang (22%) memiliki kecemasan reaksi emosional berkisar antara 32-34, 3 orang (17%) memiliki kecemasan reaksi emosional berkisar antara 35-37, 1 orang (6%) memiliki kecemasan reaksi emosional berkisar antara 38-40.

### 2. Reaksi Emosional Atlet Putri

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 43 dan nilai minimum 29. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Reaksi Emosional Atlet Putri

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
29-31	2	13
32-34	3	20
35-37	3	20
38-40	4	27
41-43	3	20
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 15 orang sampel putr1, 2 orang (13%) memiliki kecemasan reaksi emosional berkisar antara 29-31, 3 orang (20%) memiliki kecemasan reaksi emosional berkisar antara 32-34, 3 orang (20%) memiliki kecemasan reaksi emosional berkisar antara 35-37, 4 orang (27%) memiliki kecemasan reaksi emosional berkisar antara 38-40, 3 orang (20%) memiliki kecemasan reaksi emosional berkisar antara 41-43.

### 3. Reaksi Kognitif Atlet Putra

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 51 dan nilai minimum 27. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Distribusi Berdasarkan Reaksi Kognitif Atlet Putra

Kelas Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
27-31	1	6
32-36	3	17
37-41	5	28
42-46	6	33
47-51	3	17
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 18 orang sampel putra, 1 orang (6%) memiliki kecemasan reaksi kognitif berkisar antara 27-31, 3 orang (17%) memiliki kecemasan reaksi

kognitif berkisar antara 32-36, 5 orang (28%) memiliki kecemasan reaksi kognitif berkisar antara 37-41, 6 orang (33%) memiliki kecemasan reaksi kognitif berkisar antara 42-46, 3 orang (17%) memiliki kecemasan reaksi kognitif berkisar antara 47-51.

#### 4. Reaksi Kognitif Atlet Putri

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 56 dan nilai minimum 32. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Berdasarkan Reaksi Kognitif Atlet Putri

Nilai Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
32-36	1	7
37-41	5	33
42-46	5	33
47-51	3	20
52-56	1	7
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 15 orang sampel putri, 1 orang (7%) memiliki kecemasan reaksi kognitif berkisar antara 32-36, 5 orang (33%) memiliki kecemasan reaksi kognitif berkisar antara 37-41, 5 orang (33%) memiliki kecemasan reaksi kognitif berkisar antara 42-46, 3 orang (20%) memiliki kecemasan reaksi kognitif berkisar antara 47-51, 1 orang (7%) memiliki kecemasan reaksi kognitif berkisar antara 52-56.

#### 5. Reaksi Fisiologis Atlet Putra

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 20 dan nilai minimum 9. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Reaksi Fisiologis Atlet Putra

Nilai Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
9-10	2	11
11-12	3	17
13-14	4	22
15-16	5	28
17-18	1	6
19-20	3	17
<b>Jumlah</b>	<b>18</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 18 orang sampel putra, 1 orang (11%) memiliki kecemasan reaksi fisiologis berkisar antara 9-10, 3 orang (17%) memiliki kecemasan reaksi fisiologis berkisar antara 11-12, 4 orang (22%) memiliki kecemasan reaksi fisiologis berkisar antara 13-14, 5 orang (28%) memiliki kecemasan reaksi fisiologis berkisar antara 15-16, 1 orang (6%) memiliki kecemasan reaksi fisiologis berkisar antara 17-18, 3 orang (17%) memiliki kecemasan reaksi fisiologis berkisar antara 19-20.

#### 6. Reaksi Fisiologis Atlet Putri

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 17 dan nilai minimum 10. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Distribusi Berdasarkan Reaksi Fisiologis Atlet Putri

Nilai Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
10-11	5	33
12-13	2	13
14-15	6	40
16-17	2	13
<b>Jumlah</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 15 orang sampel putri, 5 orang (33%) memiliki kecemasan reaksi fisiologis berkisar antara 10-11, 2 orang (13%) memiliki kecemasan reaksi fisiologis berkisar antara 12-13, 6 orang (40%) memiliki kecemasan reaksi fisiologis berkisar antara 14-15, 2 orang (13%) memiliki kecemasan reaksi fisiologis berkisar antara 16-17.

### 7. Tingkat Kecemasan

Hasil penelitian memperoleh nilai maksimum sebesar 17 dan nilai minimum 10. Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Secara Keseluruhan

Nilai Interval	Frekuensi Absolut (Fa)	Frekuensi Relatif (Fr)
64-72	4	12
73-81	2	6
82-90	13	39
91-99	7	21
100-109	7	21
<b>Jumlah</b>	<b>33</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Hasil Penelitian

Berdasarkan tabel di atas dari 33 orang sampel, 4 orang (12%) memiliki kecemasan secara keseluruhan berkisar antara 64-72, 2 orang (6%) memiliki kecemasan secara keseluruhan berkisar antara 73-81, 13 orang (39%) memiliki kecemasan secara keseluruhan berkisar antara 82-90, 7 orang (21%) memiliki kecemasan secara keseluruhan berkisar antara 91-99, 7 orang (21%) memiliki kecemasan secara keseluruhan berkisar antara 100-109.



Gambar 3. Menyebarkan Angket Penelitian  
Sumber: Data Hasil Penelitian

## PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang. Kecemasan pada dasarnya adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet pencak silat perguruan tangan mas kota padang adalah sebesar 82% dikategorikan sebagai kecemasan sedang. Hasil penelitian tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet pencak silat yaitu sebagai berikut:

### 1. Reaksi Emosional

Hasil analisis kecemasan pada reaksi emosional dalam kategori sedang dengan nilai rata-rata persentase 56,16. Hal ini berarti kecemasan sebelum bertanding pada atlet pencak silat perguruan tangan mas kota padang dipengaruhi oleh reaksi emosional. Terdapat indikator yang mempengaruhi kecemasan atlet sebelum bertanding. Indikator tersebut adalah gerakan tersentak-sentak (meremas tangan), bicara banyak dan lebih cepat dan perasaan tidak nyaman.

### 2. Reaksi Kognitif

Hasil analisis kecemasan pada reaksi kognitif dalam kategori sedang dengan nilai

rata-rata persentase 59,39. Hal ini berarti kecemasan sebelum bertanding pada atlet pencak silat perguruan tangan mas kota padang dipengaruhi oleh reaksi kognitif. Terdapat indikator yang mempengaruhi kecemasan atlet sebelum bertanding. Indikator tersebut adalah menyempit, rangsang dari luar tidak mampu diterima dan berfokus pada apa yang akan menjadi perhatiannya.

### 3. Reaksi Fisiologis

Hasil analisis kecemasan pada reaksi fisiologis dalam kategori tinggi dengan nilai rata-rata persentase 69,54. Hal ini berarti kecemasan sebelum bertanding pada atlet pencak silat perguruan tangan mas kota padang dipengaruhi oleh reaksi fisiologis. Terdapat indikator yang mempengaruhi kecemasan atlet sebelum bertanding. Indikator tersebut sering nafas sesak, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan sakit kepala, dan penglihatan kabur.

Kecemasan merupakan suatu faktor psikologis dan muncul pada pribadi masing-masing individu dan merupakan bagian dari aspek pribadi social (Virginia, P. E, 2020: 206). Menurut Pratama (2019: 76)

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu hanya saja kadar dan tarafnya yang berbeda.

Menurut Greist dalam Syahrastani (1999: 64) kecemasan (*anxiety*) sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Lilik Sudarwati (2007: 92) kecemasan adalah sebagai suatu hal yang menyangkut ketegangan mental dan biasanya disertai

gangguan ketubuhan yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman yang tidak jelas.

Menurut Verawati, I. (2015:39) permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya ada lawan, wasit, penonton, dan lingkungan.

Kecemasan adalah keprihatinan/ketakutan, tegang, atau merasa gelisah yang berasal dari antiripasi bahaya, sumber yang sebagian besar tidak dikenali atau yang tak dikenal (Fernando, A., & Gusril, G, 2021). Kecemasan adalah keadaan emosional yang diikuti dengan perasaan tegang, khawatir dan ketakutan yang diasosiasikan dengan aktivasi peningkatan gairah dari tubuh (Devi Jatmika,2016:103).

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya saja kadar dan tarafnya yang berbeda (Anita Dwi Rahmawati,2016). Kecemasan merupakan salah satu variabel yang paling banyak dievaluasi emosinya terkait dengan keterampilan atlet di lapangan olahraga (Ford, Ildefonso, Jones, & Arvinen-Barrow, 2017).

Menurut (Sin, 2013) kecemasan adalah emosi yang ditandai dengan timbulnya beban psikologis, berupa perasaan tertekan, kegelisahan, ketegangan, stres, ketakutan, dan kekhawatiran yang sangat berpengaruh pada motorik atlet sehingga menyebabkan melemahnya capaian prestasi atlet.

Guna mencegah peningkatan kecemasan saat akan menghadapi pertandingan pada atlet terutama yang sudah berada di tingkat kecemasan

sedang dan tinggi dalam saat latihan rutin terdapat beberapa cara untuk menurunkan tingkat kecemasan pada atlet yaitu dengan melakukan olah teknik pernapasan, self talk, fokus pada pertandingan, dan bisa berkonsultasi pada pelatih mengenai kecemasan yang dihadapinya (Isnindri Annisa Kusumadewi, 2021). Pelatih memiliki peranan penting dalam mengelola kecemasan seorang atlet mulai dari saat pelatihan

Lingkungan dalam hal ini lapangan olahraga senantiasa penuh dengan kecemasan dan konflik-konflik, penuh dengan ketakutan-ketakutan. Pada suatu pertandingan jelas terlihat bahwa kecemasan sangat mempengaruhi pelatih maupun prestasi atlet. Dalam kegiatan olahraga terutama olahraga kompetitif kecemasan akan selalu menghantui baik pada atlet maupun official. Kecemasan ini bisa muncul sebelum pertandingan atau selama pertandingan, pada gilirannya kecemasan akan mengganggu penampilan seorang atlet.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat ditarik kesimpulan rata-rata tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet pencak silat Perguruan Tangan Mas Kota Padang menunjukkan atlet pencak silat putra dan putri memiliki tingkat kecemasan kategori sedang dengan nilai frekuensi relative (39%). Oleh sebab itu perlunya pembinaan mental pada atlet-atlet tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

Anita Dwi Rahmawati. 2016. Pengaruh Kecemasan Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Renang Petrokimia Gresik. *Journal Of Sport Science And Education (Jossae)* Vol: 1, No:

1, DOI: <https://doi.org/10.26740/jossae.v3n2.p76-80>

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineke Cipta
- Asnaldi, A. (2019). Kontribusi Motor Ability Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Penguasaan Kata Heian Yodan Karateka Lemkari Dojo Angkasa LAnud Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1)
- Asnaldi, A.(2020) Hubungan Kelentukan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Ketepatan Smash Bolavoli. *Physical Activity Journal*, 2(1), 160-175.
- Barlian, E. (2020). Pembinaan Olahraga Tradisional Silat Sikoka Harimau Damam. *Jurnal Patriot*, 2(1), 83-95.
- Devi Jatmika. 2016. Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Jurnal Psikologi Psibernetika* Vol. 9 No. 2, DOI: <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v9i2.462>
- Fernando, A., & Gusril, G. 2021. Tinjauan Tingkat Kecemasan Atlet Paralayang. *JURNAL STAMINA*, 4(4), 145-152. Retrieved from <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/IST/article/view/789>
- Ford, J., Ildefonso, K., Jones, M., & Arvinen-Barrow, M. 2017. Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, Volume 8, 205–212. <https://doi.org/10.2147/OAISM.S125845>
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Minat Berolahraga pada Kelompok Usia Middle Age*. 4.
- Isnindri Annisa Kusumadewi. 2021. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri pada Atlet Renang. *JOSSAE (Journal of*

- Sport Science and Education), vol 6 no 1 halaman 107-114, DOI: <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n1.p107-114>
- Luthfi, F., & D. (2018). Tinjauan Kemampuan Teknik Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 145-151. <https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.24>
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28-47.
- Mardela, R., Yendrizar, Aldha, A (2019). Modifikasi Permainan Olahraga Kriket Untuk Pemula. *Jurnal Performa Olahraga* 4 (02), 206-213, 2019
- Mulyawati, mulyawati, Umar, A., Suwirman, S., & Asnaldi, A. (2020). Tinjauan VO2Max Karate-Ka Dojo Forki Kota Sungai Penuh. *Jurnal JPDO*, 3(4), 1-7. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/425>
- Purbodjati (2018). Pencak Silat Membentuk Kualitas Manusia Indonesia Berkarakter Jati Diri Bangsa. 1-19. Retrieved from [www.purbodjati@gmail.com/blogspot](http://www.purbodjati@gmail.com/blogspot)
- Sin, T. H. 2013. Layanan Konseling Dalam Mengentaskan Masalah Kecemasan Pada Atlet. Proseding Kongres XXI, Konvensi Nasional XVIII Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia (ABKIN) Dan Seminar Konseling, 327-334
- Sin, T. H. (2016). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 61-73.
- Sudarwati, Lilik. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajawali Sport
- Syahrastani, (1999). *Psikologi Olahraga*. Padang: Universitas Negeri Padang
- Verawati, I. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 40-45.
- Virginia, P. E., & Wilson & Fathoni, I. (2020). Pengaruh Kecemasan Terhadap Performa Atlet Renang Profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 206-212.