

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KONSENTRASI ATLET PENCAK SILAT SHEMA BARA NGANJUK

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND CONCENTRATION OF SHEMA BARA NGANJUK SILAT ATHLETES

Anggara Titto Ridho Asmara*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: anggara.22265@mhs.unesa.ac.id

Desi Nurwidawati

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: desinurwidawati@unesa.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Studi ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara tingkat kecemasan dan kemampuan konsentrasi pada atlet pencak silat Shembara di Kota Nganjuk. Sebanyak 75 atlet pencak silat dilibatkan sebagai partisipan dalam penelitian ini. Variabel konsentrasi diukur menggunakan instrumen *Grid Concentration Exercise*, sedangkan tingkat kecemasan diukur melalui *Sport Competition Anxiety Test*. Analisis data dilakukan dengan metode korelasi *product moment* yang menghasilkan nilai koefisien sebesar $r = -0.501$, dengan signifikansi $p < 0.001$. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet pencak silat. Artinya, semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami atlet, semakin rendah kemampuan konsentrasinya. Dengan demikian, simpulan penelitian ini menegaskan bahwa pengelolaan kecemasan menjadi faktor penting untuk menjaga konsentrasi optimal sebelum menghadapi pertandingan.

Kata kunci : Kecemasan; konsentrasi; atlet

Abstract

Background: This study aims to examine the relationship between anxiety levels and concentration ability among Shembara pencak silat athletes in Nganjuk City. A total of 75 athletes participated in the research. Concentration was measured using the *Grid Concentration Exercise*, while anxiety levels were assessed with the *Sport Competition Anxiety Test*. Data analysis was conducted using the *product moment correlation method*, yielding a coefficient of $r = -0.501$ with a significance of $p < 0.001$. The findings indicate a significant negative relationship between anxiety and concentration among pencak silat athletes. In other words, higher levels of anxiety are associated with lower concentration ability. Therefore, this study concludes that managing anxiety is a crucial factor in maintaining optimal concentration before competitions.

Keywords : Anxiety; concentration; athletes

Article History	*corresponding author
Submitted : 26-05-2026 Final Revised : 03-08-2026 Accepted : 03-08-2026	<i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i> <i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Atlet pencak silat remaja di Kota Nganjuk sering menghadapi tekanan psikologis menjelang kompetisi. Sebagai seni bela diri tradisional yang telah diakui UNESCO sebagai warisan budaya takbenda, pencak silat menuntut keterampilan fisik, teknik, sekaligus kesiapan mental yang kuat. Dalam pertandingan, konsentrasi menjadi faktor krusial karena atlet harus mampu menampilkan performa terbaik dalam waktu singkat. Hasil pengamatan awal menunjukkan bahwa banyak atlet mengalami kecemasan pra-pertandingan, ditandai dengan gangguan tidur, rasa gelisah, serta kekhawatiran berlebihan terhadap kemampuan diri. Kondisi ini berdampak langsung pada konsentrasi, yang berperan penting dalam membaca gerakan lawan, menjaga strategi, dan mengambil keputusan taktis secara cepat. Hilangnya fokus dapat berakibat pada kesalahan teknis, keterlambatan merespons situasi, hingga kegagalan meraih kemenangan.

Kajian terdahulu menegaskan adanya hubungan erat antara kecemasan dan konsentrasi. Jannah (2017) melaporkan bahwa kecemasan berlebihan pada atlet panahan menurunkan kemampuan fokus secara signifikan. Weinberg dan Gould (2011) juga menekankan bahwa kecemasan kognitif memunculkan pikiran-pikiran yang mengganggu sehingga perhatian atlet terpecah. Temuan serupa muncul di berbagai cabang olahraga, di mana peningkatan kecemasan berbanding terbalik dengan konsentrasi. Namun, penelitian yang secara khusus menyoroti atlet pencak silat remaja di Indonesia masih jarang dilakukan. Celah ini penting untuk diisi karena pencak silat memiliki karakteristik unik: pertandingan berlangsung cepat, penuh tekanan, dan menuntut konsentrasi tinggi untuk membaca gerakan lawan serta mengeksekusi teknik dengan presisi.

Wawancara awal dengan atlet dan pelatih menunjukkan bahwa kecemasan pra-pertandingan sering menurunkan kualitas konsentrasi. Atlet dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung melakukan kesalahan teknis pada keterampilan yang sudah dikuasai, lambat merespons dinamika pertandingan, serta mudah terprovokasi oleh lawan. Dalam perspektif psikologi olahraga, kecemasan yang tidak terkendali dapat mengganggu pemrosesan informasi kognitif, sehingga atlet kehilangan kemampuan memusatkan perhatian pada aspek-aspek penting dalam pertandingan. Hal ini menegaskan urgensi penelitian mengenai hubungan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet pencak silat.

Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi sejauh mana kecemasan memengaruhi konsentrasi atlet sebelum pertandingan. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan psikologi olahraga, khususnya dalam memahami faktor psikologis yang memengaruhi performa atlet bela diri tradisional. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam menyusun strategi pembinaan mental yang lebih efektif, serta bagi atlet sebagai gambaran untuk mengantisipasi kecemasan menjelang kompetisi agar konsentrasi tetap terjaga. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat literatur

mengenai hubungan kecemasan dan konsentrasi, tetapi juga memberikan manfaat nyata bagi peningkatan prestasi atlet pencak silat di Indonesia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet pencak silat Shembara Kota Nganjuk. Data diperoleh melalui instrumen psikologi olahraga, yaitu *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) untuk mengukur tingkat kecemasan dan *Grid Concentration Exercise* untuk mengukur konsentrasi. Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan memberikan kedua instrumen tersebut kepada para atlet, kemudian hasilnya dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment*. Analisis ini bertujuan memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis atlet sebelum bertanding. Pendekatan kuantitatif dipilih karena mampu menghasilkan bukti objektif dan terukur mengenai keterkaitan variabel yang diteliti, serta memastikan data yang diperoleh dapat dipercaya melalui instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya (Sugiyono, 2019; Weinberg & Gould, 2011).

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka untuk memperkuat landasan teoritis. Studi pustaka dilakukan dengan menelusuri literatur yang relevan, seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah, melalui aktivitas membaca, mencatat, dan mengelola sumber-sumber penelitian. Proses ini mencakup pencarian secara teliti terhadap berbagai referensi guna membangun kerangka konseptual dan memberikan konteks mendalam bagi penelitian. Studi pustaka tidak hanya memberikan wawasan tentang pengetahuan yang telah ada, tetapi juga membantu menemukan celah penelitian sebelumnya serta menjelaskan perkembangan penelitian di bidang terkait (Creswell, 2014; Arikunto, 2013). Dengan kombinasi pendekatan kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan temuan yang komprehensif, baik dari sisi empiris maupun teoritis, sehingga dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan psikologi olahraga, khususnya dalam konteks pencak silat.

Sampel

Penelitian ini melibatkan 75 atlet pencak silat Shembara Kota Nganjuk sebagai responden. Pemilihan sampel dilakukan karena mereka dianggap sesuai dengan tujuan penelitian, yakni menelaah hubungan antara kecemasan dan konsentrasi menjelang pertandingan. Seluruh atlet yang terlibat berada pada rentang usia remaja, yaitu 13–18 tahun, serta aktif mengikuti latihan rutin dan kompetisi resmi. Karakteristik responden mencakup atlet laki-laki dan perempuan, dengan kategori pencak silat seni maupun tanding. Profil ini memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis atlet sebelum bertanding, sekaligus memastikan bahwa data yang diperoleh mencerminkan situasi nyata yang dihadapi di lapangan.

Jumlah sampel yang melibatkan 75 atlet dinilai cukup representatif untuk menggambarkan fenomena yang diteliti. Keberagaman karakteristik responden dari sisi usia, jenis kelamin, serta kategori seni dan tanding memperkuat validitas penelitian, karena hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana kecemasan memengaruhi konsentrasi. Hal ini sangat relevan dalam konteks pencak silat, yang menuntut fokus tinggi, kecepatan pengambilan keputusan, serta ketepatan teknik dalam menghadapi tekanan kompetisi.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan beberapa hari sebelum para atlet pencak silat Shembara Kota Nganjuk bertanding. Hal ini bertujuan agar kondisi psikologis yang diukur benar-benar mencerminkan keadaan menjelang kompetisi, ketika tingkat kecemasan biasanya meningkat dan konsentrasi diuji secara maksimal.

Instrumen yang digunakan adalah *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT) untuk mengukur kecemasan dan *Grid Concentration Exercise* untuk mengukur konsentrasi. Kedua instrumen diberikan secara langsung kepada atlet, kemudian hasil jawaban dicatat dan dikelola secara sistematis.

Pengumpulan data dilakukan beberapa hari sebelum pertandingan, sehingga penelitian ini mampu menangkap kondisi nyata mengenai pengaruh kecemasan terhadap konsentrasi atlet dalam situasi kompetitif. Pendekatan tersebut memastikan data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian, yaitu mengidentifikasi hubungan antara kondisi psikologis dan performa atlet menjelang bertanding.

Analysis Data

Analisis data dilakukan dengan pendekatan kuantitatif melalui tahapan uji asumsi dan uji hipotesis. Uji asumsi mencakup normalitas dan linearitas, yang hasilnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal serta memiliki hubungan linear antara variabel kecemasan dan konsentrasi. Dengan terpenuhinya syarat tersebut, analisis dilanjutkan menggunakan korelasi *product moment*. Hasil pengujian menghasilkan nilai koefisien $r = -0.501$ dengan tingkat signifikansi $p < .001$, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet pencak silat Shembara Kota Nganjuk.

Hasil

Subjek penelitian terdiri atas 45 atlet pencak silat Shembara Kota Nganjuk yang akan bertanding. Para responden berada dalam rentang usia remaja, yaitu 13–18 tahun, dan aktif mengikuti latihan serta kompetisi resmi. Karakteristik sampel mencakup atlet laki-laki maupun perempuan, dengan kategori pencak silat seni dan tanding. Profil ini memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi psikologis atlet sebelum bertanding, sehingga data yang diperoleh mencerminkan situasi nyata yang dihadapi di lapangan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	45	9	27	18,47	4,860
Konsentrasi	45	4	29	14,93	7,18

. Uji Normalitas

Uji normalitas diterapkan untuk mengetahui apakah variabel kecemasan dan konsentrasi dalam penelitian ini mengikuti distribusi normal. Pengujian dilakukan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan perangkat lunak SPSS. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* terhadap variabel Kecemasan dan Konsentrasi berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

		Kecemasan	Konsentrasi
N		45	45
Normal Parameter	Mean	18,46	14,93
	Std. Deviation	4,869	7,178
Most Extreme Difference	Absolute	0,073	0,093
	Positive	0,072	0,087
	Negative	-0,073	-0,093
Test Statistic		0,073	0,093
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,200	0,200

Hasil analisis pada tabel menunjukkan bahwa variabel kecemasan memiliki nilai signifikansi sebesar $p = 0.200$ ($p > 0.05$). Variabel konsentrasi juga memperoleh nilai signifikansi $p = 0.200$ ($p > 0.05$). Dengan demikian, kedua variabel dapat disimpulkan berdistribusi normal karena nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0.05.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 24.0 untuk sistem operasi *Windows*. Uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah variabel kecemasan dan konsentrasi memiliki hubungan linear. Hubungan tersebut dinyatakan linear jika nilai signifikansi memenuhi kriteria berikut:

Tabel 3 Kategorisasi Linieritas Data

Nilai Signifikansi	Keterangan
$P < 0,05$	Linier
$P > 0,05$	Tidak Linier

Hasil uji linearitas hubungan disajikan sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Linieritas

			Squm squares	of df	Mean Square	f	sig,
Konsentrasi kecemasan	Between Groups	(Combined)	1692,583	18	94,032	4,258	0,000
		Linearity	568,426	1	568,462	25,739	0,000
		Deviation From Linearity	1124,121	17	66,125	2,994	0,006
	Within Groups		574,217	26	22,085	0,00	0,000
	Total		2266,800	44	0,000	0,00	0,000

Berdasarkan hasil yang tercantum pada tabel, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi $< 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kecemasan dan konsentrasi memiliki hubungan yang bersifat linier.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan setelah data dinyatakan memenuhi prasyarat analisis parametrik. Analisis menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS versi 24.0. Hasil pengujian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0.501$ dengan tingkat signifikansi $p < 0.001$. Temuan ini menegaskan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet pencak silat Shembara Kota Nganjuk, sehingga semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin rendah kemampuan konsentrasi atlet sebelum bertanding.

Hasil analisis korelasi yang dilakukan menggunakan SPSS versi 24.0 untuk sistem operasi *Windows* menghasilkan nilai signifikansi yang digunakan sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan, sebagai berikut:

Tabel 5 Uji Korelasi

Variabel	Kecemasan		Konsentrasi
Kecemasan	Pearson Correlation	1	-0,501
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	45	45
Konsentrasi	Pearson Correlation	-0,501	1
	Sig. (2-tailed)	< 0.001.	
	N	45	45

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-Tailed).

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Product Moment*, diperoleh koefisien korelasi antara kecemasan dan konsentrasi sebesar $r = -0.501$ dengan tingkat signifikansi $p < 0.001$. Nilai koefisien yang negatif menunjukkan adanya hubungan berlawanan arah, yaitu semakin tinggi kecemasan maka konsentrasi cenderung menurun, dan sebaliknya semakin rendah kecemasan maka konsentrasi meningkat.

Nilai korelasi tersebut dapat dikategorikan sebagai hubungan dengan tingkat sedang. Temuan ini menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet pencak silat Shembara Kota Nganjuk sebelum bertanding. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kondisi psikologis berupa kecemasan memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan konsentrasi, tanpa menyiratkan adanya pengaruh kausal langsung.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Product Moment*, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = -0.501$ dengan tingkat signifikansi $p < 0.001$. Nilai korelasi yang negatif menunjukkan adanya hubungan berlawanan arah, yaitu semakin tinggi kecemasan maka konsentrasi cenderung menurun, dan sebaliknya semakin rendah kecemasan maka konsentrasi meningkat.

Kekuatan hubungan ini dapat dikategorikan pada tingkat sedang. Temuan tersebut menegaskan adanya keterkaitan signifikan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet pencak silat remaja sebelum bertanding. Dengan demikian, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa kondisi psikologis berupa kecemasan memiliki hubungan erat dengan kemampuan konsentrasi, tanpa menyiratkan adanya pengaruh kausal langsung.

Kesimpulan

Penelitian ini menegaskan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dan konsentrasi pada atlet pencak silat remaja. Semakin tinggi tingkat kecemasan menjelang

pertandingan, semakin rendah kemampuan konsentrasi yang dimiliki. Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek psikologis berperan penting dalam performa atlet. Temuan tersebut konsisten dengan teori psikologi olahraga dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan dapat menimbulkan distraksi internal serta pikiran negatif, sehingga mengganggu fokus dan menurunkan efektivitas pengambilan keputusan. Dalam konteks pencak silat, konsentrasi menjadi faktor krusial karena olahraga ini menuntut ketepatan, kecepatan, dan strategi yang matang. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris sekaligus implikasi praktis bagi pembinaan atlet. Pelatih dan atlet disarankan mengintegrasikan latihan pengelolaan kecemasan, seperti relaksasi, visualisasi, dan teknik pernapasan, ke dalam program rutin agar konsentrasi tetap terjaga. Upaya ini diharapkan dapat meningkatkan kesiapan mental dan mendukung pencapaian prestasi optimal dalam kompetisi.

Saran

Bagi pelatih, penelitian ini memberikan masukan penting untuk menambahkan program latihan mental dalam jadwal rutin, misalnya melalui teknik relaksasi, visualisasi, dan pernapasan. Pendampingan psikologis juga diperlukan agar atlet mampu mengendalikan kecemasan menjelang pertandingan, serta integrasi simulasi pertandingan dapat membantu melatih konsentrasi dalam kondisi tekanan. Sementara itu, bagi atlet, disarankan untuk melatih kemampuan mengelola emosi secara mandiri, misalnya dengan latihan *mindfulness* atau fokus pada tujuan positif. Atlet juga perlu menjaga keseimbangan antara latihan fisik dan mental agar performa tetap stabil, serta membiasakan diri menghadapi situasi kompetitif melalui latihan intensif yang menyerupai kondisi pertandingan. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini membuka peluang untuk memperluas cakupan dengan melibatkan sampel dari berbagai klub atau daerah sehingga hasilnya lebih representatif. Selain itu, penambahan variabel lain seperti motivasi atau kepercayaan diri dapat memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai faktor psikologis yang memengaruhi konsentrasi. Penggunaan metode campuran (*mixed methods*) juga dapat dipertimbangkan agar hasil penelitian lebih mendalam dan mampu menjelaskan fenomena dari sisi kuantitatif maupun kualitatif.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2009). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta:
- Cox, R. H. (2002). *Sport psychology, concept and applications*. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Field, A. (2013). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (4th ed.). London: Sage Publications.

- _____(2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1998). *The athlete's guide to sport psychology: mental skill for physical people*. New York Leisure Press.
- Jannah, M. (2016). *Kecemasan olahraga: Teori, pengukuran, dan latihan mental*. Surabaya, Sby: Unesa University Press.
- _____(2017). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet panahan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 8(1), 53-6
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 05(1), 97-106.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Nurdiansyah. (2013). Kecemasan pada atlet dalam olahraga renang, *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 60(1),
- Satiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kombinasi (Mixed methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____(2016). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Bandung Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.