

**TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE
PADA SMP SITI AMINAH SURABAYA**

Musafirur Rohman

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
musafirurrohman@mhs.unesa.ac.id

Heri Wahyudi

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
heriwahyudi@unesa.ac.id

Abstrak

Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki unsur, baik secara fisik teknik, taktik atau mental. SMP Siti Aminah Surabaya merupakan salah satu Sekolah yang memiliki ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate. Dilihat dari segi pembinaan serta sarana dan prasarana sangat menunjang bagi atletnya. Oleh karenanya peneliti melakukan penelitian yang berjudul Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pada SMP Siti Aminah Surabaya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet pencak silat dalam mengikuti uji coba tanding (*Try Out*). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan pengambilan data berupa angket *close form questioner* yang diberikan kepada atlet pencak silat PSHT SMP Siti Aminah Surabaya yang berjumlah 14 orang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah dari semua jawaban responden dapat disimpulkan bahwa total rata-rata dari semua indikator memperoleh 43,6%, ini menunjukkan bahwa Tingkat Kecemasan Atlet Persaudaraan Setia Hati Terate Pada SMP Siti Aminah Surabaya termasuk memiliki tingkat agak rendah dari kecemasan.

Kata kunci : Kecemasan, Atlet, Pencak silat

Abstract

Pencak silat is a martial arts sport that has elements, both physically, tactically or mentally. Junior high school Siti Aminah Surabaya is one school that has extracurricular activities persaudaraan setia hati terate Viewed in terms of guidance and facilities and infrastructure is very supportive for athletes. Therefore researchers conducted a study entitled Athlete's Level of Anxiety Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate in junior high school Siti Aminah Surabaya. The purpose of this study was to determine the anxiety level of athletes pencak silat in taking part in the match trial (*Try Out*). The type of research used in this study is descriptive qualitative with data collection in the form of a closed form questionnaire questionnaire given to athletes pencak silat persaudaraan setia hati terate junior high school Siti Aminah Surabaya amounted to 14 person . Based on the results of research conducted to answer the problem formulation of all respondents' answers it can be concluded that the total average of all indicators obtained 43.6%, this shows that Athlete's Anxiety Level pencak silat persaudaraan setia hati terate on junior high school Siti Aminah Surabaya including having a rather low level of anxiety.

Keywords: Anxiety, Athlete, Pencak silat

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini sudah menjadi salah satu aktivitas masyarakat yang dilakukan sehari-hari yang bermanfaat bagi kebugaran dan kesehatan bagi tubuh orang tersebut. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status sosial, dan juga untuk berprestasi sebagai olahragawan profesional (Nurhasan dkk, 2005:4).

Dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan pembinaan olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam hal ini olahraga pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, taktik, maupun mental (Jannah, 2016:1). 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. Dan mental merupakan pembentukan kepribadian pesilat dalam menghadapi suatu pertandingan atau menghadapi lawan.

Dalam upaya untuk meningkatkan prestasi siswa dibidang akademik maupun non akademik, SMP Siti Aminah Surabaya memiliki wadah pengembangan minat dan bakat yang memberikan fasilitas untuk membantu mengembangkan potensi yang dimiliki seluruh Siswa melalui adanya ekstrakurikuler pencak silat. Salah satunya adalah ekstrakurikuler pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) sendiri bergerak di bidang bela diri pencak silat. Sebagian besar yang ikut ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) adalah siswa siswi SMP Siti Aminah Surabaya.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh penulis kepada pelatih dan atlet yang mengikuti ekstrakurikuler Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) SMP Siti Aminah Surabaya selalu memberikan sumbangan kemenangan ditahun 2018 dalam berbagai kejuaraan yang diikuti, namun belum keseluruhan atlet yang berhasil menyumbangkan kemenangan. Dalam kejuaraan O2SN tahun 2018 hanya 2 atlet yang menang dan lolos semifinal dengan kategori tanding, yang atlet pertama mendapatkan perak yang atlet kedua hanya lolos di semi final. Sedangkan target dari pelatih adalah 5 atlet dengan kategori tanding pencak silat PSHT SMP Siti Aminah Surabaya yang dapat menyumbangkan kemenangan di ajang O2SN tahun 2018 sesuai dengan kelas masing - masing. Ditinjau dari segi latihan, pada umumnya seluruh atlet pencak silat PSHT SMP Siti Aminah Surabaya memiliki porsi latihan yang sama yang

telah ditetapkan sesuai dengan program latihan guna persiapan kejuaraan yang akan diikuti. Diketahui dalam wawancara kepada atlet kebanyakan dari mereka tegang, gugup, gemetar saat menghadapi pertandingan secara berlebihan dan mengalami kecemasan sekitar 40 - 30 menit sebelum pertandingan dimulai.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang "Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pada SMP Siti Aminah Surabaya"

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif sendiri merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji teori dan digunakannya instrumen-instrumen tes yang standart (Maksum, 2018:14).

Penelitian ini di lakukan selama 2 hari, pada hari pertama tepatnya pada tanggal 21 mei 2019 di adakan uji coba tanding (*Try out*) di H7 gelanggang UNESA sedangkan di hari kedua pada tanggal 22 mei 2019 pengisian angket kecemasan di SMP Siti Aminah Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang aktif mengikuti Ekstrakurikuler Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate SMP Siti Aminah Surabaya yang berjumlah 14 atlet (Putra 7 dan Putri 7).

Sampel dalam penelitian ini adalah atlet yang aktif mengikuti Ekstrakurikuler Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate pada SMP Siti Aminah Surabaya dengan kategori atlet remaja putra dan putri berumur 14 s.d 17 tahun yang pernah bertanding atau sudah mengikuti kejuaraan dalam berbagai kelas diantaranya kelas A sampai kelas G.

Pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan teknik Sampling Jenuh dimana peneliti mengambil semua anggota populasi yang digunakan sebagai sampel. Menurut Sugiyono (2015:124), teknik Sampling Jenuh ini digunakan apabila populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data pada penelitian ini menggunakan sebuah angket yaitu sebagai alat ukur yang berupa beberapa pertanyaan yang mengungkap aspek atau atribut afektif, yang menyangkut fakta atau pendapat. Dalam hal ini serangkaian pertanyaan-pertanyaan yang perlu direspons oleh subjek, yang dari respons tersebut bisa tergambar bagaimana pandangan, motif, dan kepribadian subjek (Maksum, 2018:157).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Likert (method of summated ratings), yakni:

Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Agak Setuju (AS), dan Tidak Setuju (TS). Pemberian skor untuk skala kecemasan olahraga disesuaikan dengan jawaban butir pertanyaan, yakni: SS = 4, S = 3, AS = 2, TS = 1 yang sudah ditetapkan oleh kuisioner (angket) *Sport Anxiety Scale* (SAS) yang mana akan membantu menerapkan instrument penelitian dan cara penghitungan data pada kuisioner (angket) tersebut. Berikut ini disajikan tabel klasifikasi perolehan skor sebagai berikut:

Tabel 1 klasifikasi tingkat kecemasan

Skor 1-22	Memiliki tingkat rendah dari kecemasan.
Skor 23-44	Memiliki tingkat agak rendah dari kecemasan.
Skor 45-66	Memiliki tingkat agak tinggi dari kecemasan
Skor 67-88	Memiliki tingkat tinggi dari kecemasan

Nyak Amir (2012: 344).

Tabel 1.2 kisi-kisi kuisioner kecemasan

Variabel	Indikator	No soal	Jumlah
Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate pada SMP Siti Aminah Surabaya	Somatik	1,2,4,9, 10,12,15, 20	8
	Afektif	8,11,14	3
	Kognitif	3,7,21	3
	Motorik	5,6,13,16 17,18,19, 22	8

Dalam Skala ini, peneliti menggunakan empat gejala kecemasan saat menghadapi pertandingan yang kemudian dikembangkan menjadi skala kecemasan bertanding yang di beri nama Sport Anxiety Scale (SAS), yaitu Somatik, afektif, kognitif, dan motorik.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan data berupa, angket (*Questionnaire*) dan dokumentasi.

Untuk mengumpulkan, menyajikan serta menganalisis data ini menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu dengan cara menggunakan teknik menghitung rata-rata dan presentase yang diperoleh dari pengalihan data dilapangan seperti perhitungan dibawah ini.

$$M = \frac{\sum \text{Skor}}{N}$$

Keterangan :

M = Mean (rata-rata skor)

\sum Skor = Jumlah skor

N = Jumlah responden

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab berikut ini akan dibahas mengenai hal-hal yang berkaitan hasil penelitian dan pembahasan sebagai dasar dalam menjawab rumusan masalah yang telah diajukan dalam penelitian. Hasil penelitian ini berupa data yang diperoleh dari penyebaran angket kepada 14 atlet pencak silat persaudaraan setia hati terate pada SMP Siti Aminah Surabaya.

Hasil

Data tentang tingkat kecemasan atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate SMP Siti Aminah Surabaya dalam mengikuti uji coba tanding tahun 2019 ini di peroleh dari pengisian angket *Sport Anxiety Scale* (SAS) yang meliputi 22 pertanyaan dan telah disebar sebanyak 14 atlet yang mempunyai karakteristik tertentu. Kemudian data angket tersebut di olah dengan menggunakan perhitungan manual dan SPSS 25 for Windows.

1. Deskripsi Karakteristik Atlet

a. Gender

Data karakteristik gender atlet Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate SMP Siti Aminah Surabaya dalam mengikuti uji coba tanding (*try out*) tahun 2019 sebanyak 14 atlet (100%) berjenis kelamin laki-laki 7 orang dan perempuan 7 orang.

b. Tinggi Badan (TB)

Data karakteristik tinggi badan ke 14 atlet Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate SMP Siti Aminah Surabaya dalam mengikuti uji coba tanding tahun 2019 tinggi badan mulai dari 145cm sampai 176cm.

c. Berat Badan (BB)

Data karakteristik berat badan ke 14 atlet Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate SMP Siti Aminah Surabaya dalam mengikuti uji coba tanding tahun 2019 memiliki berat badan mulai dari 32,2 kg sampai 68,6 kg.

d. Umur

Data karakteristik umur ke 14 atlet Pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate SMP Siti Aminah Surabaya dalam mengikuti uji coba tanding tahun 2019 memiliki umur 14 tahun sampai 16 tahun.

2. Deskripsi Jawaban Angket

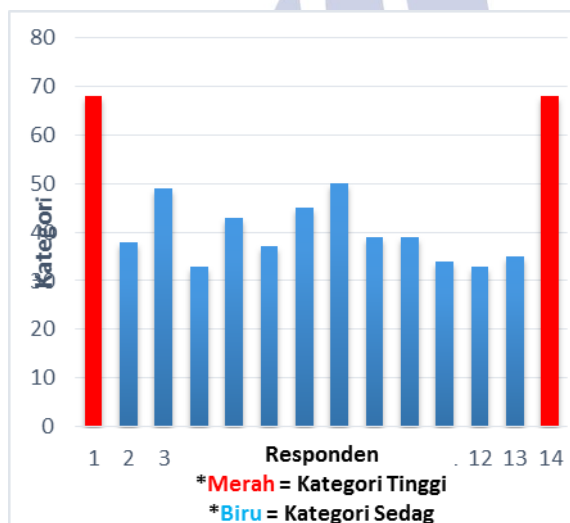
Berikut akan di uraikan hasil jawaban (pertanyaan) dalam angket tingkat kecemasan atlet yang menggunakan instrumen yang mencakup kognitif, afektif, somatik, motorik data menghadapi uji coba tanding (*try out*) tahun 2019.

Tabel 4.5 Kriteria Interpretasi

No	Interval	Kriteria
1	1 – 22	Rendah
2	23 – 44	Agak Rendah
3	45 – 66	Agak Tinggi
4	67 – 88	Tinggi

Data yang berupa skor dari hasil tes tingkat kecemasan pada 14 atlet Persaudaraan Setia Hati Terate pada SMP Siti Aminah Surabaya dapat di jelaskan dalam halaman berikutnya:

Tabel 4.6 Hasil Skor Jawaban Responden



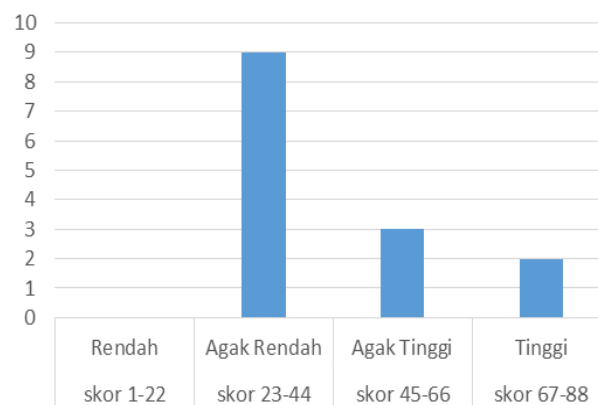
Gambar 4.1 hasil skor pada masing-masing responden

Berdasarkan nilai dalam 4.6 dan gambar diagram diatas di ketahui bahwa di ketahui responden 1 dan 14 memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, sedangkan keseluruhan nilai rata-rata yang di dapat pada hasil pengukuran tes tingkat kecemasan yaitu 43,6 dari skor tertinggi yaitu 88. Dari hasil tes diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet PSHT pada SMP Siti Aminah Surabaya dalam kriteria “ Agak Rendah” dari kecemasan.

Tabel 4.7 Klasifikasi Kecemasan Atlet

Interval Skor	Klasifikasi Kecemasan	Frekuensi	Persen
1-2	Rendah	0	0%
23-44	Agak Rendah	9	64,29%
45-66	Agak Tinggi	3	21,42%
67-88	Tinggi	2	14,29%
Total		14	100%

Presentase klasifikasi Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT pada SMP Siti Aminah Surabaya



Gambar 4.2 Diagram Klasifikasi Tingkat Kecemasan Atlet

Berdasarkan tabel dan gambar diagram diatas dapat di ketahui bahwa sebanyak 9 atlet memiliki agak rendah kecemasan sedangkan 3 atlet mempunyai agak tinggi dari kecemasan dan 2 atlet memiliki tingkat tinggi dari kecemasan. Sedangkan berikutnya adalah hasil dari tingkat kecemasan.

Pembahasan

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini telah sesuai berdasarkan prosedur. Penelitian ini menggunakan angket untuk mengambil data dari responden guna menjawab rumusan masalah dengan cara menganalisa data statistik sederhana dengan mencari rata rata (*mean*). Dengan hasil penelitian ini dapat di ketahui bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate pada SMP Siti Aminah Surabaya sepanjang uji

coba tanding (*try out*) menunjukkan kriteria tingkat agak rendah dari kecemasan.

Kecemasan dalam suatu pertandingan olahraga khususnya dalam pertandingan pencak silat dapat di alami oleh atlet dan akan berdampak buruk bagi atlet itu sendiri, mulai cemas akan tampil buruk atau bahkan takut akan di salahkan pelatih apabila mengalami kekalahan, perasaan cemas seperti ini apabila tidak mampu di kendalikan dengan baik maka performa atlet menjadi kurang optimal.

Seperti menurut (Yudik, 2016:33) kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet terutama pada atlet olahraga panahan. Pentingnya untuk memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet adalah karena apabila atlet dihinggapi dengan kecemasan yang tinggi menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakannya. Akhirnya akan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*), tidak dapat dipungkiri bahwa situasi pertandingan merupakan tekanan yang besar bagi atlet

Sedangkan menurut teori Steffen J. Hoover (2017: 604) kecemasan karena itu juga diakui sebagai konstruk multidimensi yang terdiri dari komponen kognitif dan somatik dan juga dapat dilihat sebagai karakteristik kepribadian yang agak stabil (*trait anxiety*) atau sebagai respons terhadap situasi tertentu (*state anxiety*).

Dalam masalah kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan merupakan faktor yang sangat penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet, terutama pada atlet pencak silat PSHT pada SMP Siti Aminah Surabaya dalam mengikuti uji coba tanding (*try out*). Sesuai dengan tujuan penelitian dan hasil penelitian tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT pada SMP Siti Aminah Surabaya di ketahui bahwa tingkat kecemasan atlet dapat di kategorikan agak rendah dari kecemasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 9 atlet mempunyai tingkat kecemasan agak rendah, 3 atlet menunjukkan tingkat agak tinggi dari kecemasan dan 2 atlet menunjukkan tingkat tinggi dari kecemasan. Dari 9 atlet yang mengalami tingkat kecemasan agak rendah mereka kebanyakan sudah latihan yang cukup lama dan dari segi pengalaman juga 9 atlet tersebut mempunyai jam terbang pertandingan yang cukup tinggi, sedangkan alasan 2 atlet yang memiliki kecemasan tingkat tinggi karena 2 atlet tersebut mempunyai jam terbang dalam pengalaman bertanding tergolong atlet yang baru dari pengalaman dibandingkan dengan 9 atlet yang memiliki kecemasan agak rendah. Dalam hasil tersebut menurut teori (Kumar, 2017:183) Ketangguhan mental dapat mengukur semangat dan kepercayaan diri individu, dan mampu memprediksi kesuksesan dalam ranah pendidikan, tempat kerja, atau olahraga sebagai konsep yang luas. Ketangguhan mental di dalam konteks

olahraga muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seseorang untuk menjadi atlet yang lebih baik dan mampu mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit, sehingga atlet mampu tampil prima tanpa kehilangan kepercayaan dirinya.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa atlet pencak silat PSHT SMP Siti Aminah Surabaya memiliki rata rata tingkat agak rendah dari kecemasan, secara keseluruhan dapat dikategorikan tingkat rendah dari kecemasan dengan skor 43,6. Dengan skor tersebut atlet dapat mengendalikan permainan dan lebih maksimal untuk mencapai kemenangan . Terbukti atlet pencak silat PSHT pada SMP Siti Aminah Surabaya mendapatkan kemenangan dengan mendominasi dalam uji coba tanding (*try out*) tahun 2019.

Saran

Sesuai dengan hasil penelitian maka saran yang dapat disampaikan peneliti antara lain :

1. Bagi Pelatih maupun Pembina diharapkan penelitian ini dapat dijadikan Sebagai bahan masukan atau pertimbangan untuk meningkatkan latihan mental atlet yang lebih baik sehingga dapat mengatasi gangguan kecemasan yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam mengikuti pertandingan.
2. Berbagai faktor yang tidak terduga menyebabkan kondisi psikis seorang atlet yang tidak menentu setiap saat. Dalam hal itu perlu adanya pemantauan secara intensif terhadap mental atlet tersebut khususnya dalam hal tingkat kecemasan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan dalam merumuskan masalah yang belum dikaji untuk mendapatkan data penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir Nyak. 2012. Pengembangan Alat Ukur Kecemasan. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* No 1: hal. 334 – 344.
- Gunarsa, S. D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hadi, Sutrisno. 2015. *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jannah, Lu'lu'il. 2016. *Hubungan antara Efikasi Diri dan Motivasi dengan Keterampilan Pencak Silat Mts Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang*. Skripsi. Lampung: PPs Universitas Lampung.
- Kumar, A. 2017. A comparative study of mental toughness between team sports and individual

- sports. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 4(5), 182–184.
- Maksum, A. 2018. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. 2008. *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press
- Munawar Fitri. 2017. Analisis Kondisi Psikologis Cabang Olahraga Pencak Silat Provinsi Sulawesi Selatan. Tersedia dari: eprints.unm.ac.id/5908/1/docx. (diakses 27/04/2019).
- Nurhasan, dkk. 2015. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Pengurus Besar IPSI. (2012). *Peraturan Pertandingan Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: PB IPSI.
- Prasetyo yudik. 2016. Pengaruh latihan Depp Breathing Terhadap Peningkatan Hasil Skor Total Jarak Panahan Ronde Nasional Pada UKM Panahan UNY. *Jurnal olahraga Prestasi*. Vol 22 :(1). hal 27-35
- Ronald E, dkk. 2006. Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of sport and exercise psychology* Vol 28: hal. 407-501
- Safaria, T. dan N. E. Putra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Setyoningrum, Widi. 2014. *Profil Pelatih Pencak Silat pada Perguruan Pencak Silat di Kota Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta : PPs Universitas Negeri Yogyakarta.
- Steffen J. Hoover . 2017. "Mood And Performance Anxiety in High School Basketball Players: A Pilot Study". *International Journal of Exercise Science* Vol 10(4): hal. 604-618.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. ALFABETA, CV.



UNESA
Universitas Negeri Surabaya