



## ANALISIS TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PUTRA DAN PUTRI KATEGORI TANDING KELAS REMAJA B DI AJANG UNESA PENCAK SILAT CHALLENGE COMPETITION (UPSCC) III 2025

Eky Laila Ramadhani<sup>1</sup>, Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya<sup>2</sup>

S1-Pendidikan Keahlian Olahraga, Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

[eky.22173@mhs.unesa.ac.id](mailto:eky.22173@mhs.unesa.ac.id)

Dikirim: 20-5-2026 ; Direview: 20-05-2026; Diterima: 30-05-2026;

Diterbitkan: 30-05-2026

### Abstrak

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi performa atlet, sehingga penting untuk diketahui tingkatannya sebelum pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan atlet pencak silat putra dan putri kategori tanding kelas remaja B di ajang *Unesa Pencak Silat Challenge Competition (UPSCC) III 2025*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 70 subjek (45 putra dan 25 putri). Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner *Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)* yang mengukur tiga indikator utama kecemasan: *worry* (kognitif), *somatic* (fisik), dan *concentration disruption* (konsentrasi). Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif untuk menentukan kategori tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet secara umum berada pada kategori rendah (42,86%) hingga sangat rendah (42,86%). Secara spesifik, indikator *worry* berada pada kategori rendah (41,43%), indikator *somatic* berada pada kategori sangat rendah (64,29%), dan indikator *concentration* berada pada kategori rendah (41,43%) hingga sangat rendah (41,43%). Kesimpulannya, atlet memiliki kesiapan mental yang baik dalam menghadapi pertandingan dengan tingkat kecemasan yang terkontrol. Rendahnya tingkat kecemasan ini dipengaruhi oleh faktor kesiapan mental, kondisi fisik yang optimal, pengalaman bertanding, serta dukungan dari pelatih dan lingkungan.

**Kata Kunci:** kecemasan, atlet, pencak silat, *worry*, *somatic*, konsentrasi

### Abstract

*Anxiety is a psychological factor that can influence athletic performance, making it important to identify its level prior to a match. This study aims to analyze the anxiety levels of male and female pencak silat athletes in the youth B match category at the 2025 Unesa Pencak Silat Challenge Competition (UPSCC) III. This study employed a quantitative approach using a survey method with 70 subjects (45 males and 25 females). The research instrument was the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) questionnaire, which measures three main indicators of anxiety: worry (cognitive), somatic (physical), and concentration disruption. Data were analyzed using descriptive statistical techniques to determine anxiety level categories. The results showed that the overall anxiety level of athletes was in the low (42.86%) to very low (42.86%) category. Specifically, the worry indicator was in the low category (41.43%), the somatic indicator was in the very low category (64.29%), and the concentration indicator was in the low (41.43%) to very low (41.43%) category. In conclusion, the athletes demonstrated good mental readiness in facing the competition with well-controlled anxiety levels. The low level of anxiety was influenced by factors such as mental preparedness, optimal physical condition, competitive experience, and support from coaches and the environment.*

**Keywords:** anxiety, athletes, pencak silat, *worry*, *somatic*, concentration.

### 1. PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan olahraga asli Indonesia yang menggabungkan seni bela diri tradisional dengan

pengembangan fisik dan spiritual. Dalam dunia olahraga kompetitif, pencapaian prestasi optimal tidak hanya bergantung pada fisik dan teknik, tetapi juga

sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis. Menurut Weinberg (2011), aspek mental menjadi elemen kunci karena tekanan kompetisi sering kali memunculkan kecemasan yang memengaruhi fokus, pengambilan keputusan, dan performa keseluruhan. Kecemasan ini sering muncul akibat tekanan untuk menang atau takut akan kegagalan, yang jika tidak dikelola, dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis atlet. Hal ini sangat relevan dalam kategori tanding pencak silat yang bersifat *full body contact* dan menuntut kecepatan serta stamina tinggi di tengah situasi pertandingan yang penuh emosi.

Urgensi penelitian ini didasarkan pada fakta bahwa kecemasan adalah gejala psikologis umum namun signifikan bagi atlet. Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan kompetitif merupakan keadaan *distress* emosi negatif yang meningkat sejalan dengan penilaian atlet terhadap situasi pertandingan resmi. Senada dengan hal tersebut, Gunarsa (2008) merumuskan kecemasan sebagai ketegangan mental yang menyebabkan gangguan tubuh dan rasa was-was terhadap ancaman yang tidak jelas. Tren penelitian saat ini menunjukkan variasi tingkat kecemasan; studi pada atlet POPDA Salatiga mencatat kategori tinggi sebesar 40%, sementara studi pada atlet Tapak Suci Sidoarjo menunjukkan level rendah yang dipengaruhi faktor usia dan pengalaman. Penelitian lain juga mengaitkan hal ini dengan ketangguhan mental, di mana semakin tinggi ketangguhan mental, maka semakin rendah kecemasan bertanding yang dirasakan.

Hal baru (*novelty*) dalam penelitian ini adalah fokus analisis mendalam pada atlet kategori tanding kelas remaja B di ajang *Unesa Pencak Silat Challenge Competition* (UPSCC) III 2025. Kelas remaja B dipilih karena memiliki dinamika kompetisi yang sangat kompetitif dengan jumlah peserta rata-rata lebih banyak dibandingkan kelas lainnya. Berbeda dengan studi terdahulu yang melihat kecemasan secara umum, penelitian ini menggunakan instrumen *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2). Instrumen ini telah divalidasi oleh Smith et al. (2006) sebagai ukuran multidimensional yang kuat untuk mengukur kecemasan sifat kognitif dan somatik dalam konteks kinerja olahraga. Penggunaan SAS-2 memungkinkan analisis spesifik pada tiga indikator utama: *worry* (kekhawatiran kognitif), *somatic* (gejala fisik), dan *concentration disruption* (gangguan konsentrasi).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan secara akurat tingkat kecemasan atlet putra dan putri pada ketiga indikator tersebut sebelum bertanding. Temuan ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan psikologi olahraga dan manfaat praktis bagi pelatih dalam menyusun strategi intervensi mental seperti latihan relaksasi atau *self-talk* positif untuk meminimalisir kecemasan atlet. Dengan memahami kondisi mental atlet melalui perspektif para ahli dan data faktual, diharapkan prestasi atlet pencak silat dapat dioptimalkan secara berkelanjutan.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Tujuan dari desain ini adalah untuk menggambarkan kondisi tingkat kecemasan atlet secara sistematis, faktual, dan akurat berdasarkan data angka. Lokasi penelitian berada di GOR Internasional UNESA, Lidah Wetan, Surabaya, yang dilaksanakan bertepatan dengan ajang *Unesa Pencak Silat Challenge Competition* (UPSCC) III pada tanggal 18-21 Desember 2025.

Subjek penelitian ini terdiri dari 70 atlet pencak silat kategori tanding kelas remaja B, yang meliputi 45 atlet putra dan 25 atlet putri. Pengambilan sampel dilakukan sesaat sebelum atlet bertanding di arena kompetisi untuk mendapatkan data kecemasan yang aktual.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner adaptasi dari *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2). Instrumen ini merupakan alat ukur multidimensional yang dirancang untuk menilai kecemasan sifat kognitif dan somatik dalam konteks kinerja olahraga. Kuesioner ini terdiri dari 15 butir pernyataan yang mencakup tiga indikator utama, yaitu: *worry* (kekhawatiran), *somatic* (gejala fisik), dan *concentration disruption* (gangguan konsentrasi).

Penilaian setiap butir pernyataan menggunakan Skala Likert empat poin untuk mengukur tingkat kecenderungan kecemasan atlet sebelum bertanding. Bobot skor untuk setiap pilihan jawaban adalah sebagai berikut: Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Rincian pembagian butir pernyataan berdasarkan indikator disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian**

Instrumen	Faktor	Indikator Pertanyaan	Point
Angket Kecemasan	<i>worry</i>	Saya khawatir tidak dapat bermain dengan baik	3
		Saya khawatir akan membuat orang lain kecewa	5
		Saya khawatir tidak bermain dalam performa terbaik	8
		Saya khawatir akan bermain dengan buruk	9
		Saya khawatir performa saya jelek selama Pertandingan	11
	<i>somatic</i>	Tubuh saya terasa tegang	2
		Perut saya terasa kram	6
		Otot-otot saya terasa gemetar	10
		Perut saya terasa mual	12
		Otot-otot saya	14

concentration	terasakan karena saya gugup	
	Sangat sulit berkonsentrasi dalam pertandingan	1
	Sulit bagi saya untuk fokus pada apa yang seharusnya dilakukan	4
	Saya kehilangan fokus dalam pertandingan	7
	Saya tidak dapat berpikir dengan baik selama pertandingan	13
Saya sulit memfokuskan pada apa yang dikatakan pelatih tentang yang harus saya lakukan	15	

Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif untuk menghimpun, menyusun, dan menganalisis data angka agar memberikan gambaran yang jelas mengenai fenomena yang diteliti. Penghitungan persentase frekuensi setiap kategori dilakukan menggunakan rumus berikut,:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

$P$  = Persentase;

$f$  = Frekuensi;

$N$  = Jumlah Sampel,.

Untuk menentukan tingkat capaian menggunakan rumus:

$$\text{Tingkat Capaian} = \frac{\text{skor capaian}}{\text{skor maksimal}} \times 100\%$$

Selain itu, tingkat kecemasan setiap atlet ditentukan melalui metode interval untuk mengklasifikasikan hasil ke dalam empat tingkatan kategori,. Acuan klasifikasi skor dalam penelitian ini disajikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Acuan Klasifikasi Jawaban Pertanyaan**

Interval Skor	Kategori
48,75 – 60	Sangat Tinggi
37,5 - 48,75	Tinggi
26,25 - 37,5	Rendah
15 - 26,25	Sangat Rendah

Seluruh proses pengolahan dan analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel dan SPSS.

### 3. HASIL

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei, bertujuan untuk mendapatkan gambaran tingkat kecemasan atlet

sebelum bertanding. Pengumpulan data dilakukan di GOR Internasional UNESA, Lidah Wetan, Surabaya pada tanggal 18-21 Desember 2025. Subjek dalam penelitian ini diambil dari kategori terbanyak saat pertandingan berlangsung, yaitu atlet kategori tanding kelas remaja B sebanyak 70 atlet. Data penelitian ini dikumpulkan melalui instrumen kuesioner/angket yang memuat 15 pernyataan terkait variabel tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding. Berikut ini deskripsi hasil perhitungan dari penelitian angket:

#### a. Deskripsi Hasil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Putra Dan Putri Kategori Tanding Kelas remaja B Sebelum Bertanding Di Ajang Unesa Pencak Silat Challenge Competition (UPSCC) III.

Berdasarkan hasil perhitungan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

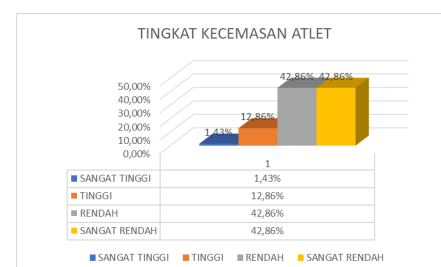
**Tabel 3. Hasil Statistika Angket Kecemasan Atlet**

Responden	Statistika	Skor
Atlet Pencak Silat Remaja B	Skor Maximal	60
	Skor Minimal	15
	Rentang	11,25

Hasil data yang telah diuraikan dapat dijelaskan bahwa tingkat kecemasan atlet tanding remaja B pada pertandingan Unesa Pencak Silat Challenge Competition (UPSC) III dengan hasil skor maksimal sebesar 60, skor minimal sebesar 15 dan rentang 11,25 dalam hasil data tersebut dapat dimasukkan ke dalam kategori sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan**

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	48,75 - 60	1	1,43%	Sangat Tinggi
2	37,5 - 48,75	9	12,86%	Tinggi
3	26,25 - 37,5	30	42,86%	Rendah
4	15 - 26,25	30	42,86%	Sangat Rendah
		70	100,00%	



**Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kecemasan Atlet**

Hasil kategorisasi menunjukkan distribusi tingkat kecemasan atlet tanding remaja B sebelum bertanding. Berdasarkan data yang diperoleh terdapat 1 atlet (1,43%) yang memiliki tingkat kecemasan sebelum bertanding dalam kategori sangat tinggi. Sementara itu, 9 atlet (12,86%) yang memiliki tingkat kecemasan sebelum bertanding dalam kategori tinggi, 30 atlet (42,86%) dalam kategori rendah dan 30 atlet

(42,86%) dalam kategori kecemasan tingkat sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwasannya tingkat kecemasan atlet tanding remaja B didominasi oleh kategori rendah dan sangat rendah.

**b. Deskripsi Hasil Indikator Pernyataan Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Putra Dan Putri Kategori Tanding Kelas Remaja B Sebelum Bertanding Di Ajang Unesa Pencak Silat Challenge Competition (UPSCC) III.**

**1) Indikator Worry terhadap Kecemasan Atlet Sebelum Bertanding**

Berdasarkan hasil perhitungan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 5. Hasil Statistika Tingkat Keceimasan Atleit Indikator Worry**

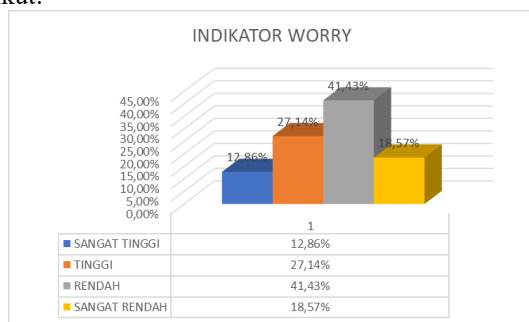
Indikator	Statistika	Skor
Worry	Skor Maximal	20
	Skor Minimal	5
	Rentang	3,75

Analisis deskriptif dari tabel 5 di atas dengan indikator worry dari tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding dalam 5 butir pernyataan dengan rincian pernyataan nomor 3, 5, 8, 9 dan 11 dengan skor maksimal 20, skor minimal dan rentang 3,75. Hasil pengolahan data mengenai indikator worry terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding remaja B:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Terhadap Indikator Worry**

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
16,25 - 20	9	12,86%	Sangat Tinggi
12,5 - 16,25	19	27,14%	Tinggi
8,75 - 12,5	29	41,43%	Rendah
5 - 8,75	13	18,57%	Sangat Rendah
Total	70	100,00%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 6 tingkat kecemasan atlet pencak silat kategori tanding kelas remaja B putra dan putri dapat disajikan sebagai berikut:



**Gambar 2. Diagram Kecemasan Indikator Worry**

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada tabel 6, dapat diketahui bahwa dari 70 responden, sebagian besar atlet merasakan kecemasan pada indikator worry sebanyak 9 atlet (12,86%) yang berada di kategori sangat tinggi, sebanyak 19 atlet (27,14%) yang berada di kategori tinggi, sebanyak 29 atlet (41,43%) yang berada di kategori rendah dan sebanyak 13 atlet (18,57%) berada di kategori sangat rendah. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet pencak silat kategori tanding kelas remaja B berada di kategori rendah untuk indikator worry. Artinya, para atlet umumnya merasakan kecemasan yang relatif rendah sebelum pertandingan dimulai. Hal ini mengindikasikan perlunya pengalaman dan juga persiapan mental atlet sebelum bertanding.

**2) Indikator Somatic terhadap Kecemasan Atlet Sebelum Bertanding**

Berdasarkan hasil perhitungan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil Statistik Kecemasan Atlet Indikator Somatic**

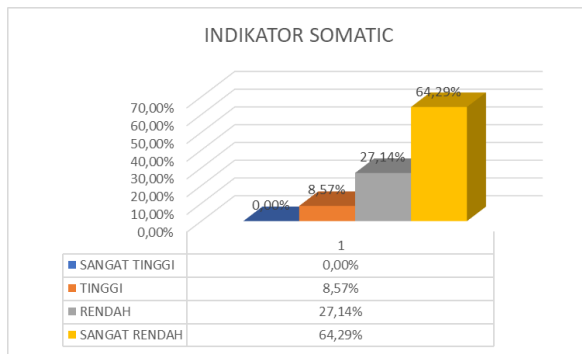
Indikator	Statistika	Skor
Somatic	Skor Maximal	20
	Skor Minimal	5
	Rentang	3,75

Analisis deskriptif dari tabel 7 di atas dengan indikator somatic dari tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding dalam 5 butir pernyataan dengan rincian pernyataan nomor 2, 6, 10, 12 dan 14 dengan skor maksimal 20, skor minimal dan rentang 3,75. Hasil pengolahan data mengenai indikator somatic terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding remaja B:

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Terhadap Indikator Somatic**

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
16,25 - 20	0	0,00%	Sangat Tinggi
12,5 - 16,25	6	8,57%	Tinggi
8,75 - 12,5	19	27,14%	Rendah
5 - 8,75	45	64,29%	Sangat Rendah
Total	70	100,00%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 8 tingkat kecemasan atlet pencak silat kategori tanding kelas remaja B putra dan putri dapat disajikan sebagai berikut :



**Gambar 3. Diagram Kecemasan Indikator Somatic**

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada tabel 8, dapat diketahui bahwa dari 70 responden, sebagian besar atlet merasakan kecemasan pada indikator somatic sebanyak 6 atlet (8,57%) yang berada di kategori tinggi, sebanyak 19 atlet (27,14%) yang berada di kategori rendah, sebanyak 45 atlet (64,29%) yang berada di kategori sangat rendah dan sebanyak 0 atlet (0,0%) berada di kategori sangat tinggi. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet pencak silat kategori tanding kelas remaja B berada di kategori sangat rendah untuk indikator somatic. Artinya, para atlet umumnya merasakan kecemasan yang sangat rendah sebelum pertandingan dimulai. Hal ini mengindikasikan perlunya di pertahankan dan juga ditingkatkan terkait dengan persiapan fisik dan mental dan juga fokus terhadap proses dan tujuan.

### 3) Indikator *Concentration* terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding

Berdasarkan hasil perhitungan data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 9. Hasil Statistik Kecemasan Atlet Indikator *Concentration***

Indikator	Statistika	Skor
<i>Concentration</i>	Skor Maximal	20
	Skor Minimal	5
	Rentang	3,75

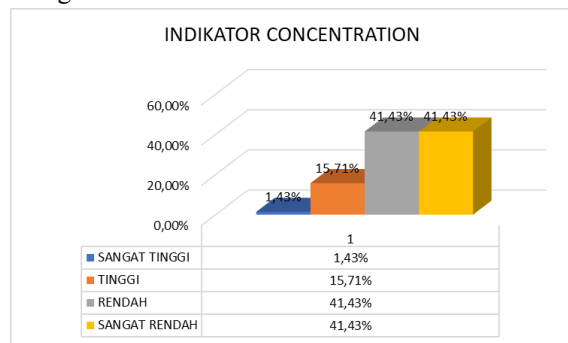
Analisis deskriptif dari tabel 9 di atas dengan indikator *concentration* dari tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding dalam 5 butir pernyataan dengan rincian pernyataan nomor 1, 4, 7, 13 dan 15 dengan skor maksimal 20, skor minimal dan rentang 3,75. Hasil pengolahan data mengenai indikator *concentration* terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding remaja B:

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Terhadap Indikator *Concentration***

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
----------	-----------	------------	----------

16,25 - 20	1	1,43%	Sangat Tinggi
12,5 - 16,25	11	15,71%	Tinggi
8,75 - 12,5	29	41,43%	Rendah
5 - 8,75	29	41,43%	Sangat Rendah
Total	70	100,00%	

Berdasarkan distribusi frekuensi pada Tabel 10 tingkat kecemasan atlet pencak silat kategori tanding kelas remaja B putra dan putri dapat disajikan sebagai berikut:



Hasil kategorisasi menunjukkan distribusi tingkat kecemasan atlet tanding remaja B sebelum bertanding. Berdasarkan data yang diperoleh terdapat 1 atlet (1,43%) yang memiliki tingkat kecemasan sebelum bertanding dalam kategori sangat tinggi. Sementara itu, 11 atlet (15,71%) yang memiliki tingkat kecemasan sebelum bertanding dalam kategori tinggi, 29 atlet (41,43%) dalam kategori rendah dan 29 atlet (41,43%) dalam kategori kecemasan tingkat sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwasannya tingkat kecemasan atlet tanding remaja B didominasi oleh kategori rendah dan sangat rendah.

## 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat kecemasan atlet pencak silat kategori tanding pada kelompok remaja sebelum bertanding secara umum berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kesiapan mental yang cukup baik dalam menghadapi tekanan kompetisi. Kesiapan mental atlet dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman bertanding, program latihan yang terstruktur, kondisi fisik yang prima, serta dukungan dari pelatih dan lingkungan sekitar. Dalam dunia olahraga, khususnya pencak silat, kecemasan merupakan respons psikologis yang wajar dialami oleh atlet sebelum pertandingan. Namun, kecemasan perlu dikelola dengan baik agar tetap berada pada tingkat optimal sehingga tidak mengganggu performa atlet saat bertanding.

Pada aspek worry (kekhawatiran), hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet berada pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mampu mengendalikan pikiran negatif sebelum bertanding, meskipun masih

terdapat beberapa atlet yang mengalami rasa takut gagal, kurang percaya diri, serta kekhawatiran terhadap kemampuan lawan. Rendahnya tingkat worry dipengaruhi oleh pengalaman bertanding yang dimiliki atlet sehingga mereka lebih terbiasa menghadapi tekanan kompetisi. Selain itu, latihan yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan membantu atlet dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mengontrol kecemasan kognitif. Atlet yang memiliki pengalaman bertanding cenderung lebih tenang dan mampu menjaga fokus ketika menghadapi situasi kompetitif. Aspek kognitif seperti rasa khawatir dan takut gagal perlu tetap diperhatikan karena dapat memengaruhi fokus dan kepercayaan diri atlet saat bertanding.

Pada aspek somatic (gejala fisik), hasil penelitian menunjukkan kategori sangat rendah. Hal ini menandakan bahwa sebagian besar atlet tidak mengalami gejala fisik kecemasan secara berlebihan, seperti jantung berdebar, ketegangan otot, berkeringat berlebihan, atau gangguan fisiologis lainnya sebelum pertandingan. Rendahnya kecemasan somatik menunjukkan bahwa kondisi fisik atlet berada dalam keadaan stabil dan siap menghadapi kompetisi. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh latihan fisik yang rutin dan intensif sehingga tubuh atlet mampu beradaptasi terhadap tekanan pertandingan. Selain itu, pemanasan yang baik, teknik relaksasi, serta kesiapan fisik yang optimal turut membantu menekan munculnya gejala kecemasan secara fisiologis. Dengan demikian, atlet mampu mempertahankan kondisi tubuh yang lebih rileks dan terkendali sebelum memasuki arena pertandingan.

Selanjutnya, pada aspek concentration (konsentrasi), hasil penelitian menunjukkan kategori rendah hingga sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa atlet mampu mempertahankan fokus dan konsentrasi dengan baik meskipun berada dalam situasi kompetitif. Atlet tidak mudah terdistraksi oleh tekanan pertandingan, penonton, maupun ekspektasi terhadap hasil yang akan dicapai. Kemampuan menjaga konsentrasi menjadi faktor penting dalam olahraga pencak silat karena atlet dituntut untuk berpikir cepat, mengambil keputusan dengan tepat, serta menjalankan strategi dan teknik secara optimal selama pertandingan berlangsung. Konsentrasi yang baik juga membantu atlet dalam mengontrol emosi dan menjaga kestabilan performa di lapangan. Oleh karena itu, aspek konsentrasi memiliki kontribusi besar terhadap keberhasilan atlet dalam pertandingan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat sebelum bertanding berada dalam kondisi yang cukup terkendali. Rendahnya tingkat kecemasan pada ketiga indikator, yaitu worry, somatic, dan concentration, menunjukkan bahwa kondisi psikologis atlet sudah mendukung pencapaian performa yang optimal. Keadaan tersebut tidak terlepas dari peran pelatih dalam memberikan pembinaan mental, program latihan yang sistematis, pengalaman bertanding yang

cukup, serta dukungan lingkungan sekitar atlet. Namun demikian, aspek kekhawatiran (worry) masih perlu mendapatkan perhatian lebih karena berkaitan dengan rasa takut gagal dan kurang percaya diri yang dapat memengaruhi performa atlet apabila tidak dikelola dengan baik.

Selain faktor kecemasan, ketangguhan mental juga memiliki peran penting dalam membantu atlet menghadapi tekanan kompetisi. Atlet yang memiliki mental kuat cenderung lebih mampu mengontrol emosi, menjaga fokus, dan tetap percaya diri ketika menghadapi lawan. Oleh karena itu, pembinaan mental perlu dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan melalui berbagai metode, seperti latihan relaksasi, visualisasi, pengaturan pernapasan, dan self-talk positif. Latihan mental tersebut dapat membantu atlet menurunkan tingkat kecemasan sekaligus meningkatkan kesiapan psikologis sebelum bertanding.

Faktor lain yang dapat memengaruhi kecemasan atlet remaja adalah tekanan psikologis akibat tuntutan latihan dan kompetisi. Atlet remaja cenderung lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan atlet senior karena tingkat kepercayaan diri mereka masih mudah berubah menjelang pertandingan. Selain itu, tekanan untuk mencapai target tertentu dapat menyebabkan stres dan memunculkan perilaku negatif, seperti menyalahkan diri sendiri atau menjadi terlalu perfeksionis. Apabila stres tidak dapat dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental maupun performa atlet saat bertanding.

Dukungan sosial dari orang tua dan pelatih juga memiliki pengaruh penting terhadap kondisi psikologis atlet. Dukungan positif berupa motivasi, perhatian, serta keterlibatan dalam proses latihan dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membantu atlet mengelola kecemasan dengan lebih baik. Peran pelatih tidak hanya dalam meningkatkan kemampuan teknik dan fisik atlet, tetapi juga dalam memberikan pembinaan mental agar atlet mampu menghadapi tekanan pertandingan secara positif. Dengan adanya dukungan yang baik dari lingkungan sekitar, atlet akan merasa lebih tenang, percaya diri, dan siap menghadapi kompetisi.

Berdasarkan pengalaman peneliti sebagai mantan atlet pencak silat, kecemasan sebelum bertanding merupakan hal yang umum dialami oleh atlet. Perasaan takut gagal, gugup, khawatir melakukan kesalahan, hingga tekanan untuk memberikan hasil terbaik sering kali muncul menjelang pertandingan. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa selain kesiapan fisik dan teknik, persiapan mental juga memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang performa atlet. Atlet yang memiliki kesiapan mental yang baik akan lebih mampu mengontrol emosi, menjaga fokus, dan mengambil keputusan secara tepat saat bertanding. Oleh karena itu, pembinaan mental menjadi salah satu faktor penting yang tidak boleh diabaikan dalam dunia olahraga karena sangat berpengaruh terhadap performa dan hasil pertandingan atlet.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat kategori tanding kelas remaja B di ajang UPSCC III 2025 secara keseluruhan berada pada kondisi yang terkendali dengan dominasi kategori rendah hingga sangat rendah.

Secara spesifik, pada indikator worry atau kekhawatiran kognitif, sebagian besar atlet menunjukkan tingkat kecemasan dalam kategori rendah, yang menandakan kemampuan cukup baik dalam mengontrol pikiran negatif sebelum bertanding.

Untuk indikator somatic atau gejala fisik, mayoritas atlet berada pada kategori sangat rendah, yang mengindikasikan bahwa ketegangan fisik seperti jantung berdebar atau otot tegang hampir tidak dirasakan secara signifikan.

Sementara itu, pada indikator concentration disruption atau gangguan konsentrasi, sebaran data menunjukkan atlet berada pada kategori rendah hingga sangat rendah, yang mencerminkan kemampuan menjaga fokus tetap optimal meskipun berada di bawah tekanan atmosfer kompetisi. Rendahnya tingkat kecemasan ini secara fundamental dipengaruhi oleh integrasi faktor kesiapan mental yang matang, kondisi fisik yang prima, akumulasi pengalaman bertanding, serta dukungan solid dari pelatih dan lingkungan sekitar.

Sebagai rekomendasi praktis, pelatih diharapkan dapat mengintegrasikan latihan mental secara rutin ke dalam program latihan reguler, seperti teknik relaxation, visualization, dan peningkatan kepercayaan diri untuk meminimalisir aspek worry yang masih muncul pada beberapa atlet. Bagi para atlet, sangat disarankan untuk terus melatih kemampuan regulasi emosi secara mandiri melalui self-talk positif guna mempertahankan stabilitas fokus di arena pertandingan.

Pihak klub atau organisasi keolahragaan juga perlu menyusun program pembinaan mental yang terstruktur dan berkelanjutan untuk mendukung kesiapan psikologis atlet dalam menghadapi jenjang kompetisi yang lebih tinggi. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan variabel psikologis lain seperti motivasi berprestasi, tingkat ketangguhan mental (mental toughness), atau pengaruh pengalaman bertanding secara lebih spesifik menggunakan metode penelitian yang lebih beragam guna memperkaya literatur psikologi olahraga pencak silat

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan nikmat-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Nurhasan, M.Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Surabaya, serta Dr. Irmantara Subagio, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, atas fasilitas

akademik yang diberikan demi kelancaran studi penulis. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, atas arahan yang diberikan guna menuntaskan penelitian ini.

Penghargaan khusus penulis sampaikan kepada Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi yang sangat berharga hingga artikel ilmiah ini terselesaikan dengan baik. Penulis juga berterima kasih kepada segenap panitia penyelenggara *Unesa Pencak Silat Challenge Competition (UPSCC) III 2025* serta para atlet yang telah bersedia berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian ini.

Dukungan moral dan doa yang tidak terhingga dari kedua orang tua, Ayah Mansur dan Ibu Alfin Yani, serta keluarga besar senantiasa menjadi kekuatan bagi penulis. Terakhir, apresiasi disampaikan kepada kelompok NACUNA *family*, rekan-rekan mahasiswa PKO angkatan 2022, serta semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian karya ini.

## REFERENSI

- Ahani, M. (2021). Anxiety Management Skills Training in Students; an Analytic Review. *GMJ Medicine*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.58209/gmj.1.1.1>
- Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1184299>
- Fatimah, S., Diantari, R., Bastoto, A. O., & Putri, U. N. (2025). Phenomenological Analysis of Competitive Anxiety and Its Consequences on the Increased Risk of Injury in High-Performing Pencak Silat Athletes. *Journal of Sport Science*, 18771–18785.
- Jensen, S. N., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., & Elbe, A. M. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.008>
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501.
- Alfajuris, R. S., & Marhaendra, F. J. (2025). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga, 8, 880–886.

- Bayusro, A., & Sudarjat, A. (2024). Analisis Teknik Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding Level Elit. *Jurnal Olahraga*, 27–34.
- Devita, S., & Irawan, S. (2021). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Satya Widya*, 36(1), 1–8. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2020.v36.i1.p1-8>.
- Fahrurrozi, Salabi, M., & Makadada, A. (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat IPSI Lombok Tengah. *Jurnal Olahraga*, 10(2), 165–173.
- Fania, F. R., & Wulandari, I. (2023). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Binaan Koni Kabupaten Solok Selatan. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 6(2), 25–30.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet PELATDA Pengrov FPTI Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47–54.
- Khozannah, L. M. (2025). Korelasi Kecemasan dan Sport Motivation terhadap Hasil Prestasi Atlet PPLOP Jawa Tengah pada Kejuaraan Nasional Pencak Silat. *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 347–356.
- Nugraha, R. I. A., Sugihartono, T., & Illahi, B. R. (2021). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Psikologis Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas Asad Kota Bengkulu. *Gymnastics*, 2(2), 281–294. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>.
- Pratama, R. R., & Susanto, N. (2023). Tingkat Kecemasan Pada Saat Bertanding Pada Atlet Roadrace Kota Payakumbuh. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 4, 2008–2012.
- Wahid, A. N., Pramono, M., & Wismanadi, H. (2025). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Puslatcab Pencak Silat di Ponorogo. *Jurnal Psikologi Olahraga*.
- Yuda, B. (2024). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Profil Kepercayaan Diri Atlet Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional. 5(1), 18–32.
- Simamora, B. (2022). *Skala Likert, Bias Penggunaan dan Jalan Keluarnya*. Jurnal Manajemen (Diterbitkan dalam 5 tahun terakhir).