



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 2 Tahun 2023 Page 13357-13368

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Kuansing

Nur Akbar^{1✉}, Alficandra²

Universitas Islam Riau

Email: nurakbar@student.uir.ac.id^{1✉}

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah seberapa tinggi tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kuansing. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui mengetahui tingkat kecemasan atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Kuansing. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet pencak silat PSHT Kuansing yang berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik purposive sampling berjumlah 14 atlet laki-laki. Data dikumpulkan dengan menggunakan angket dengan kisi-kisi instrumen kecemasan olahraga. Data dianalisis dengan teknik analisis perhitungan persentase. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kuansing secara keseluruhan dengan perolehan presentasi pada kategori sangat tinggi sebesar 7.14%, kategori tinggi sebesar 21.43 %, kategori sedang sebesar 14.29%, kategori rendah sebanyak sebesar 57.14%, dan tidak ada pada kategori sangat rendah. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan rata-rata tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kuansing yaitu 69,4 berada pada kategori sedang.

Kata Kunci: *Kecemasan Atlet, Pencak Silat*

Abstract

The problem in this study is how high the anxiety level of PSHT Kuansing pencak silat athletes is. The purpose of this study was to determine the level of anxiety of the Setia Hati Terate Kuansing Brotherhood pencak silat athletes. The population in this study were all 20 PSHT Kuansing pencak silat athletes. The sample in this study was conducted using a purposive sampling technique totaling 14 male athletes. Data was collected using a questionnaire with a sports anxiety instrument grid. Data were analyzed using percentage analysis technique. Based on the results of data analysis, it showed that the anxiety level of PSHT Kuansing pencak silat athletes as a whole with the acquisition of presentations in the very high category was 7.14%, the high category was 21.43%, the medium category was 14.29%, the low category was 57.14%, and none was in the category very low. With these results it can be concluded that the average anxiety level of PSHT Kuansing pencak silat athletes, namely 69.4, is in the medium category.

PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga di Indonesia semakin maju, hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan arti pentingnya olahraga. Untuk mewujudkan tercapainya prestasi yang tinggi dalam olahraga, pembinaan harus dimulai dari usia muda atau usia dini agar dapat membuahkan hasil yang optimal. Pembinaan olahraga tentunya dimulai dari tingkat daerah sampai ke tingkat Nasional. Hal ini sesuai dengan (UU RI No.11 Tahun 2022) tentang Keolahragaan BAB VII pasal 28 ayat 5 yang menyatakan bahwa.

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi melibatkan olahragawan muda potensial dari hasil pemantauan, pemanduan, dan pengembangan bakat sebagai proses regenerasi”.

Berdasarkan hasil prestasi pada cabang olahraga Pencak Silat, Kontingen Pencak Silat Porprov X Riau Kabupaten Kuansing memborong medali, mendapatkan 7 medali Emas. Dimana hal itu merupakan suatu capaian yang luar biasa bagi Kabupaten Kuansing dan menjadi juara umum di Cabor Pencak Silat pada Porprov X Riau. Ketua IPSI Nasional, memberikan apresiasi yang luar biasa, dimana Cabor Pencak Silat ini akan menjadi suatu kebanggaan. “Atlet-atlet pencak silat ini akan menjadi tumpuan mewakili Riau nanti di PON Sumatera Utara mendatang”.

Agar dapat meningkatkan prestasi pencak silat ada 4 komponen yang mendapat perhatian yaitu; kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan (Syafudin 2005) yaitu: “prestasi olahraga dipengaruhi dan ditentukan oleh kemampuan atlet itu sendiri secara menyeluruh baik menyangkut kemampuan fisik, teknik, taktik maupun oleh kemampuan mental (psikis) nya”. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama mental. Mental merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius dari pembina sebab kondisi fisik merupakan pondasi dasar dalam meningkatkan kemampuan lainnya dimiliki oleh setiap atlet apabila meraih prestasi yang tinggi. (Syafudin 2005).

Dalam pencapaian prestasi seorang atlet pencak silat harus menguasai semua unsur yang ada dalam pecak silat itu sendiri seperti pukulan, tendangan, tangkisan, elakan, sapuan dan jatuhan, dan dari berbagai teknik dasar tersebut dan didorong dengan matangnya mental atlet sehingga atlet dapat melakukan semua unsur dalam pencak silat

tersebut (J. Lubis 2016). Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang sering diabaikan adalah keberadaan aspek mental. Banyak atlet maupun pelatih yang masih hanya mengutamakan fisik dan ketrampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut faktor mental. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian (Putri 2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet pencak silat.

Kemudian, penelitian oleh Supriyanto dalam (Irawan 2021), menyatakan bahwa pelatihan konsentrasi dapat meningkatkan prestasi olahraga renang. Dengan demikian, hasil tersebut membuktikan bahwa faktor psikis pada atlet memiliki pengaruh penting terhadap pencapaian prestasi. Seorang atlet harus memiliki pikiran positif dan psikis yang stabil dalam bertanding, agar mampu mengontrol pikiran negatif dan ketidakstabilan emosinya yang mempengaruhi penampilan atlet serta mengalahkan segala tekanan non teknis sebelum bertanding, hal ini harus dilakukan untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Atlet yang memiliki kemampuan fisik dan teknik yang sempurna serta latar belakang pelatih yang handal belum tentu dapat mewujudkan permainan dengan baik di dalam gelanggang pertandingan akhirnya mengalami kekalahan hanya karna merasa cemas dan takut gagal yang berlebihan (Remon, Sari, and Fuzita 2022). Faktor-faktor mental yang membuat hilangnya konsentrasi saat bertanding yaitu tingkat percaya diri atlet, kemampuan lawan bertanding, tuntutan dari pelatih atau kontingen, confuse, kemampuan adaptasi, ketidaksiapan bertanding, trauma mental dan termasuk kedalamnya kecemasan yang muncul saat bertanding.

Kecemasan adalah suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi (James 2018). Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta tidak mampu menghadapinya. Kecemasan berfungsi sebagai salah satu bentuk mekanisme perlindungan terhadap ego dengan memberikan sinyal adanya suatu bahaya dan apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan (Pangestu and Wahyudi 2022). Kecemasan bersifat subyektif dan tidak dapat terlihat secara nyata. Proses terjadinya kecemasan, terutama dalam situasi pertandingan yang bersifat kompetitif.

Berdasarkan observasi peneliti dengan melihat langsung pertandingan sebanyak 3 kali dan wawancara dengan pelatih dilapangan atlet pencak silat Kab Kuantan Singingi sudah memberikan prestasi yang memuaskan. Hal ini dapat dilihat dari kontingen pencak silat Porprov X Riau Kabupaten Kuansing memborong 7 medali Emas yang menjadikan Kabupaten Kuansing menjadi juara umum di Cabor Pencak Silat. Selain itu penulis juga

menemukan masalah dalam pertandingan. Terlihat saat atlet melakukan tendangan dan pukulan, tendangan dan pukulan yang dilakukan atlet masih belum maksimal. Belum maksimalnya tendangan dan pukulan yang dilakukan sehingga tendangan dan pukulan itu mudah terbaca, mudah diantisipasi dan dihindari bahkan bisa ditangkap oleh lawan, sehingga poin yang diharapkan tidak dapat di peroleh dengan maksimal.

Berdasarkan pandangan di atas, perlu kiranya untuk ditelusuri dan dikaji secara mendalam tentang bagaimana kecemasan atlet pencak silat Kab Kuantan Singingi sehingga atlet dapat berprestasi baik tingkat daerah maupun tingkat nasional. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengambil judul "Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT Kuansing".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan persentase, yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya. Hal ini sesuai pendapat (Arikunto 2013) bahwa, penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

Sesuai pendapat di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana tingkat kecemasan Atlet pencak silat PSHT Kuansing. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dan skala likert.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet pencak silat Kab Kuantan Singingi yang mewakili pencak silat PSHT Kuansing yang berjumlah 20 orang yakni 14 laki-laki dan 6 perempuan. Dalam penelitian ini penarikan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, maksudnya adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel yang diambil dari penelitian ini yakni 14 atlet laki-laki.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kuansing dalam penelitian ini di ukur dengan 36 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Adapun hasil penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi terdiri dari faktor motorik, faktor afektif, faktor somatik, faktor kognitif, intrinsik, ekstrinsik, sebagai berikut.

1. Faktor Motorik

Hasil penelitian faktor motorik dalam penelitian ini di ukur dengan 9 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor motorik adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penelitian Faktor Motorik

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	18 >	1	7,14	Sangat Tinggi
2	15 - 18	5	35,71	Tinggi
3	12 - 14	3	21,43	Sedang
4	8 - 11	5	35,71	Rendah
5	< 8	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		14	100,00	

2. Faktor afektif

Hasil penelitian faktor afektif dalam penelitian ini di ukur dengan 2 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor afektif adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Penelitian Faktor afektif

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	5,5>	1	7,14	Sangat Tinggi
2	4,5 - 5,5	2	14,29	Tinggi
3	3,6 - 4,4	6	42,86	Sedang
4	2,7 - 3,5	4	28,57	Rendah
5	<2,7	1	7,14	Sangat Rendah
Jumlah		14	100,00	

3. Faktor Somatik

Hasil penelitian faktor somatik di ukur dengan 7 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor somatik adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Hasil Penelitian Faktor somatik

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	19 >	1	7,14	Sangat Tinggi
2	16 - 19	2	14,29	Tinggi
3	12 - 15	8	57,14	Sedang
4	9 - 11	3	21,43	Rendah
5	< 9	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		14	100	

4. Faktor Kognitif

Hasil penelitian faktor kognitif dalam penelitian ini di ukur dengan 3 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian faktor kognitif adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Hasil Penelitian Faktor kognitif

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	7,5>	1	7,14	Sangat Tinggi
2	5,8 - 7,5	4	28,57	Tinggi
3	4,2 - 5,7	2	14,29	Sedang
4	2,4 - 4,2	7	50,00	Rendah
5	<2,4	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		14	100	

5. Intrinsik

Hasil penelitian indikator intrinsik dalam penelitian ini di ukur dengan 7 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Penelitian Indikator Intrinsik

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	19 >	0	0,00	Sangat Tinggi
2	17 - 19	5	35,71	Tinggi
3	14 - 16	6	42,86	Sedang
4	12 - 13	3	21,43	Rendah

5	< 12	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		14	0	

6. Ekstrinsik

Hasil penelitian indikator ekstrinsik di ukur dengan 8 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian indikator ekstrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Hasil Penelitian Indikator Ekstrinsik

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	20 >	1	7,14	Sangat Tinggi
2	18 - 20	4	28,57	Tinggi
3	15 - 17	4	28,57	Sedang
4	13 - 14	5	35,71	Rendah
5	< 13	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		14	100	

7. Tingkat Kecemasan Secara Keseluruhan

Hasil penelitian tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kuansing dalam penelitian ini di ukur dengan 36 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Tabel distribusi hasil penelitian tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kuansing dapat dikategorikan sebagai berikut:

Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat kecemasan Atlet

No	Kelas Interval	F. Absolut	F. Relatif	Keterangan
1	83 >	1	7,14	Sangat Tinggi
2	74 - 83	3	21,43	Tinggi
3	64 - 73	2	14,29	Sedang
4	55 - 63	8	57,14	Rendah
5	< 55	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		14	100	

Pembahasan

Kecemasan adalah perasaan tidak tenang, bingung, tegang dan khawatir dalam keadaan tertentu. Atlet yang mengalami kecemasan berlebihan akan menimbulkan bentuk masalah kesehatan atau perilaku menyimpang sehingga penampilan dan kepercayaan diri menurun. Respons psikologi dalam kecemasan dapat ditunjukkan dengan gelisah, kekhawatiran, merasa tidak nyaman, rasa tegang, mudah tersinggung, kebingungan, sedangkan dari respons fisiologis berupa keringat dingin, jantung berdebar-debar, gangguan panik, gangguan kecemasan dan juga kehilangan sadar diri.

1. Faktor Motorik

Faktor motorik adalah faktor yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan olahraga yaitu gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet melalui keadaan raut muka dan dahi berkerut, gemetar, kaki terasa berat, sering menggaruk-garuk kepala, otot-otot sakit, sering jalan mondar-mandir, badan lesu, tubuh terasa kaku, dan mengalami ketegangan otot. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor motorik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14%, kategori tinggi sebesar 35.71 %, kategori sedang sebesar 21,43 %, kategori rendah sebanyak sebesar 35.71 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.

Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kecemasan yang sedang sebagai atlet pencak silat PSHT Kuansing. Atlet sangat mengandalkan kemampuan teknisnya, bila atlet hanya mengandalkan kemampuan teknis, ia akan mengalami kesulitan sewaktu menghadapi situasi pertandingan yang kurang menguntungkan bagi dirinya umpamanya, menghadapi lawan yang ulet dan cermat, sehingga lawan itu mampu mengantisipasi setiap serangan yang ia lakukan. Akibatnya, atlet tersebut akan merasa terpepet dan selanjutnya tidak mampu lagi menguasai situasi yang sedang dihadapinya.

2. Faktor afektif

Faktor afektif adalah faktor yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan olahraga yaitu gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet melalui pengakuan atlet seperti merasa cepat putus asa, sembrono, dan memiliki keraguan diri. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor afektif yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14%, kategori tinggi sebesar 14.29 %, kategori sedang sebesar 42.86 %, kategori rendah sebanyak sebesar 28.57 %, dan kategori sangat rendah sebesar 7.14 %.

Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kecemasan yang sedang sebagai atlet pencak silat PSHT Kuansing. Apabila ada pikiran negative karena dicemooh atau dimarahi. Dicemooh atau dimarahi akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tetap tertahan, sehingga menjadi sesuatu yang menekan dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilan pelaksanaan tugas.

3. Faktor Somatik

Faktor somatik adalah faktor yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan olahraga yaitu gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet dalam keadaan jantung berdebar-debar keras, ingin buang air kecil, mengalami ketegangan, pemafasan tidak teratur, sering minum air, berkeringat dingin, dan sukar tidur. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor somatik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14 %, kategori tinggi sebesar 14.29%, kategori sedang sebesar 57.14 %, kategori rendah sebanyak sebesar 21.43 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kecemasan yang sedang sebagai atlet pencak silat PSHT Kuansing. Salah satu bentuk rangsangan yang membingungkan adalah para komentar dari officials yang merasa berkompeten, baik atas koreksi, strategi atau taktik yang harus dilakukan maupun petunjuk yang lain kepada atlet. Menerima beberapa petunjuk dan perintah sekaligus akan membingungkan atlet, gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet dalam keadaan jantung berdebar-debar keras, ingin buang air kecil, mengalami ketegangan, pemafasan tidak teratur, sering minum air, berkeringat dingin, dan sukar tidur.

4. Faktor Kognitif

Faktor kognitif yaitu faktor yang mencerminkan gejala dan gangguan kecemasan olahraga yaitu gejala dan gangguan kecemasan olahraga tampak pada diri atlet dalam wujud tidak bisa berkonsentrasi, berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan, dan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi. Berdasarkan hasil penelitian pada faktor kognitif yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14%, kategori tinggi sebesar 28.57 %, kategori sedang sebesar 14.29 %, kategori rendahsebanyak sebesar 50,00 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.

Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kecemasan yang sedang sebagai atlet pencak silat PSHT Kuansing. Massa atau penonton, terlebih yang masih asing, dapat mempengaruhi kestabilan mental atlet. Penonton juga memainkan peranan yang sangat berarti dalam suasana pertandingan. Salah satu ciri massa (penonton) adalah emosi yang labil. Begitu mereka mengalami kekecewaan, maka mereka akan menunjukkan tindakan yang agresif, berupa cemoohan terhadap atlet. Di samping pengaruh yang merugikan itu, ada pula pengaruh massa yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri, sehingga dalam situasi yang kritis atlet merasa seakan-akan mendapat angin, lalu berangsur-angsur ia mampu menguasai keadaan dan menunjukkan penampilan yang lebih baik.

5. Intrinsik

Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang, yang mana dalam penelitian ini di dasarkan pada indikator fisik dan psikologis. Berdasarkan hasil penelitian pada indikator intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 35.71 %, kategori sedang sebesar 42.86 %, kategori rendah sebanyak sebesar 21.43 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0 %.

Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kecemasan yang sedang sebagai atlet pencak silat PSHT Kuansing. Atlet terlalu terpaku pada kemampuan tekniknya. Akibatnya, ia didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa ia harus bermain sangat baik. Pola pikir dan persepsi negative terhadap situasi yang ada dan terhadap diri sendiri. Seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet mengantisipasi suatu kejadian yang negative. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan maupun mendekati pertandingan bias bermacam-macam. Apabila atlet mempersepsikan situasi pertandingan sebagai suatu ancaman, maka salah satu emosi yang muncul adalah kecemasan.

6. Ekstrinsik

Faktor yang berasal dari luar yang mana dalam penelitian ini didasarkan pada indikator metode latihan, pelatih, sarana dan prasaran dan lingkungan. Berdasarkan hasil penelitian pada indikator ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 7.14 %, kategori tinggi sebesar 28.57 %, kategori sedang sebesar 28.57 %, kategori rendah sebanyak sebesar 35.71 %, dan kategori sangat rendah sebesar 0%.

Dengan hasil tersebut dapat diindikasikan atlet mempunyai kecemasan yang sedang sebagai atlet pencak silat PSHT Kuansing. Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan, pengaruh massa, saingan-saingan lain yang bukan lawan bertandingnya, pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa ia telah berupaya sebaik- baiknya, hal-hal non teknis seperti cuaca, kondisi lapangan atau peralatan yang tidak memadai, dan tuntutan sosial berlebihan yang tidak dapat atau belum dapat dipenuhi oleh atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kuansing secara keseluruhan dengan perolehan presentasi pada kategori sangat tinggi sebesar 7.14%, kategori tinggi sebesar 21.43 %, kategori sedang sebesar 14.29%, kategori rendah sebanyak sebesar 57.14%, dan tidak ada pada kategori sangat rendah. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan rata-rata tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kuansing yaitu 69,4 berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut diartikan sebagai besar atlet mempunyai kecemasan yang tinggi dan sebagiannya lagi memiliki kecemasan yang rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alficandra et al. 2021. "Effect of Quiet Eye Exercises, Anxiety Levels , Eye-Foot Coordination on the Accuracy of Kicks against Football Players." *Sports Engineering* 48(7): 122–26.
- AlfiCandra, Joni Alpen, and Sasmarinto. 2017. "Pengaruh Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Sepak Tahan (Passing and Stopping)." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 7(2): 55–61. <http://www.ejournal.tsb.ac.id/index.php/jpo/article/view/140>.
- Alficandra, and Raffly Henjilito. 2018. "Pengaruh Latihan Pukulan Menggunakan Imagery Terhadap Hasil Smash Permainan Bolavoli." *Journal Sport Area* 3(2): 102–10. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/1625456>.
- Alficandra, Rahayu, Oktia Woro Kasmini Handayani, and Heny Setyawati. 2021. "Effect of Quiet Eye Exercises, Anxiety Levels, Eye-Foot Coordination on the Accuracy of Kicks against Football Players." *Sports Engineering* 48(7): 122–26. <https://doi.org/10.1007/s12283-017-0237-y> (November 30, 2022).
- Amir, Nyak. 2012. "PENGEMBANGAN ALAT UKUR KECEMASAN OLAHRAGA." *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*: 325–47. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpep/article/view/1120>.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsyad, P., Hanif, A. S., & Tangkudung, J. 2018. "The Effect Of Explosive Power Leg Muscle, Foot-Eye Coordination, Reaction Speed And Confidence In The Ability Of The Crescent Kick." *JIPES-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 4(1)(Vol 4 No 1 (2018): *JIPES (Journal of Indonesian Physical Education and Sport)*): 141–50. <https://doi.org/10.21009/JIPES.041.13>.
- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitrían Kualitatif Dan Kuantitatif*. Padang: sukabina pres.
- Hardi, Al Aziz. 2017. "Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kelincahan Otot Tungkai Pada Atlet Pencak Silat Universitas PGRI Palembang." *Bajra : Jurnal Keolahragaan*

3(2)(Vol. 1 No. 2 (2022): September 2022): 70–75.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7127062>.

- Hardiyono, B. 2020. "Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan." *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1): 47–54. <https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399>.
- Husdarta, HJS. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Irawan, Sapto Irawan. 2021. "PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT." *Satya Widya* 36(1): 1–8. <https://ejournal.uksw.edu/satyawidya/article/view/2953>.
- James, Tangkudung. 2018. *Sport Psychometric (Dasar-Dasar Dan Instrumen Psikometri)*. Depok: Rajawali Pers.
- Kamarudin. 2014. "Pengaruh Metode Berbeban Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Islam Riau." *Primary: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar* 3(2): 82–84. <http://dx.doi.org/10.33578/jpfkip.v3i2.2498>.
- Kriswanto, E. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustakabarupress.
- Pangestu, Muhammad Rafi Akbar, and Achmad Rizanul Wahyudi. 2022. "TINGKAT KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI." *Jurnal Prestasi Olahraga* 5(6): 107–113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/48569> (November 30, 2022).
- Remon, Julius, Suriani Sari, and Mira Fuzita. 2022. "Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) Cabang Bengkayang." *Sport Pedagogy Journal* 11(2 Okt): 19–24. <https://jurnal.unsyiah.ac.id/SPJ/article/view/27233> (November 30, 2022).
- Sin, Tjung, Hauw. 2017. "Disiplin Atlet Dalam Latihan." *Jurnal Sporta Saintika*. 2(1): 229–39. <https://doi.org/10.24036/sporta.v2i1.46>.
- Subekti, N., Sistiasih, V.S., Syauckani, A.A., & Fatoni, M. 2020. "Kicking Ability in Pencak Silat, Reviewed from Eye-Foot Coordination, Speed, and Ratio of Limb Length-Body Height." *Journal of Human Sport and Exercise* 15(2proc): 453–61. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc2.36>.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Syafrudin. 2005. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: UNP PRES.
- UU RI No.11 Tahun. 2022. *Tentang Keolahragaan*. Presiden Republik Indonesia.