

**KECEMASAN ATLET PANJAT DINDING SEBELUM PERTANDINGAN
PADA *EVENT GREEN CAMPUS WALL CLIMBING COMPETITION*
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Prodi Penjaskesrek
Universitas Nusantara PGRI Kediri



OLEH :

KHABIB AL FARID

NPM : 2015030223

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2024

Skripsi oleh :

KHABIB AL FARID

NPM: 2015030223

Judul:

**KECEMASAN ATLET PANJAT DINDING SEBELUM PERTANDINGAN
PADA *EVENT GREEN CAMPUS WALL CLIMBING COMPETITION*
TAHUN 2023**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 25 Juni 2024

Pembimbing I



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.
NIDN. 0709099001

Pembimbing II



Dr. Wasis Himawanto, M.Or.
NIDN. 0723128103

Skripsi Oleh:

KHABIB AL FARID

NPM: 2015030223

Judul:

**KECEMASAN ATLET PANJAT DINDING SEBELUM PERTANDINGAN
PADA *EVENT GREEN CAMPUS WALL CLIMBING COMPETITION*
TAHUN 2023**

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian/Skripsi
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi
FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal : 9 Juli 2024

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

- | | | |
|---------------|---|--------------------------------|
| 1. Ketua | : | Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. |
| 2. Penguji I | : | Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. |
| 3. Penguji II | : | Dr. Wasis Himawanto, M.Or |



Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Khabib Al Farid
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tanggal Lahir : Kediri, 12 April 2002
NPM : 2015030223
Fakultas/Prodi : FIKS/ S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 25 Juni 2024
Yang Menyatakan,



Khabib Al Farid
NPM: 2015030223

MOTTO

“Kridaning Ati Ora Biso Mbedah Kuthaning Pesthi”

Kehendak Manusia tidak Akan Bisa Melawan Takdir Sang Maha Kuasa.
Tetapi Tetaplah Meminta Dan Berusaha Serta Berdo'a Untuk Tujuan Baik.
Karena Tuhan Maha Pengasih Dan Penyayang.

Kupersembahkan Untuk :

Kedua orang tua saya, saya sendiri, dan teman - teman atas dukungan dan semangat yang tak terhingga untuk menyelesaikan tugas akhir ini.

Abstrak

Khabib Al Farid. Kecemasan Atlet Panjat Dinding Sebelum Pertandingan Pada *Event Green Campus Wall Climbing Competition* Tahun 2023.

Kata Kunci : Kecemasan, Atlet Panjat Dinding, Sebelum Pertandingan

Tujuan dari penyusunan penelitian ini ialah untuk mengetahui adakah rasa kecemasan yang dialami oleh seorang atlet panjat dinding pada saat sebelum pertandingan, dengan metode yang digunakan yaitu survei, termasuk pada penelitian deskriptif kuantitatif. Yang menjadi responden pada penelitian ini adalah seorang atlet Tingkat siswa atau SLTA yang kisaran umurnya sekitar 16 sampai dengan 18 tahun dengan jumlah total sebanyak 53 responden. Karena sampel pada penelitian ini jumlah populasinya adalah 53 orang kurang dari 100 orang maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan atau teknik sensus. peneliti, untuk pengumpulan data peneliti membagikan kuesioner yang sebelumnya sudah divalidasi dan setelahnya dianalisis menggunakan analisis linier sederhana pada aplikasi SPSS 16. Berdasarkan dari pengumpulan dan pengolahan data yang sudah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil yaitu sebelum pertandingan (Y) diperoleh nilai signifikan adalah 0,000, karena probabilitas $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya kecemasan yang dirasakan oleh atlet panjat dinding sebelum pertandingan pada *Event Green Campus Wall Climbing Competition* Tahun 2023

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT karena rahmat dan hidayahnya saya dapat menyelesaikan Penyusunan Skripsi yang berjudul “Kecemasan Atlet Panjat Dinding Sebelum Pertandingan Pada *Event Green Campus Wall Climbing Competition* Tahun 2023.” Adapun maksud dari penyusunan ini untuk memenuhi penyusunan skripsi atau tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

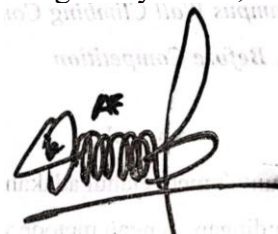
1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
3. Weda, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
4. Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. dan Dr. Wasis Himawanto, M.Or. selaku Dosen Pembimbing
5. Kedua orang tua yang selalu mendukung dan mendo'akan serta,
6. Kepada Atlet panjat dinding pada *event green campus wall climbing competition* yang telah memberikan kesempatan bagi saya dan memberikan dukungan berupa informasi serta data-data dalam menyelesaikan penyusunan seminar proposal ini hingga selesai.

7. Serta semua pihak yang selalu membantu, saya ucapkan terimakasih yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu

Peneliti menyadari bahwa penulisan penyusunan proposal ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan kemampuan yang dimiliki penulis, kritik dan saran yang membangun, dari berbagai pihak saya butuhkan untuk menyempurnakan penulisan ini.

Kediri, 25 Juni 2024

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Khabib Al Farid', with a horizontal line underneath it.

Khabib Al Farid

NPM: 2015030223

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. Kajian Teori.....	8
B. Hasil Penelitian Terdahulu.....	25
C. Kerangka Berfikir.....	27
D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Variabel Penelitian.....	28
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian.....	29
C. Tempat dan Waktu.....	30
D. Populasi dan Sampel.....	30
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data Variabel.....	43

B. Analisis Data.....	48
B. Pengujian Hipotesis	51
C. Pembahasan	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	55
A. Simpulan.....	55
B. Implikasi.....	55
C. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN.....	59

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merujuk pada berbagai kegiatan fisik yang dilakukan dengan tujuan menjaga kebugaran, meningkatkan keterampilan atletik, atau bersenang-senang. Secara global pengertian olahraga ialah salah satu aktivitas ataupun psikis seseorang yang berfungsi untuk menjaga dan menambah taraf kesehatan seseorang sehabis olahraga. Tujuan dari olahraga sangatlah beraneka ragam tergantung olahraga apa yang dilakukan, ada yang sekedar menjaga imunitas, untuk berekreasi dan meningkatkan prestasi yang ditekuni dan tentunya masih banyak lagi tujuan-tujuan yang lain dari olahraga itu sendiri.

Didalam olahraga prestasi bisa dibedakan dari total pemain secara tim maupun individu, contoh dari olahraga tim ialah sepak bola, sepak takraw, dan bola voli, sedangkan olahraga individu antara lain, pencak silat, taekwondo, dan panjat tebing atau panjat dinding. Olahraga panjat tebing yaitu olahraga yang mengutamakan kelenturan badan, kekuatan otot dan daya tahan tubuh terutama bagian tangan dan kaki, dalam latihannya antara lain yaitu (*Pull-up*), (*Sit-up*), bekerja sama secara team serta keterampilan dan pengalaman dari individu untuk mengakali dari poin di tebing. Dengan seiring berkembangnya zaman olahraga panjat tebing sekarang dikembangkan menjadi panjat dinding, ada tiga nomor yang diperlombakan pada panjat dinding yaitu kategori *lead* atau kesulitan, kategori *speed* atau kecepatan dan terakhir *boulder* atau jalur pendek.

Banyak *event* atau perlombaan cabang olahraga panjat dinding yang diselenggarakan oleh beberapa pihak, mulai dari tingkat regional nasional hingga internasional antara lain komunitas, sekolahan, perguruan tinggi, dan masih banyak lagi, dan salah satu tujuan dari diadakannya perlombaan tersebut untuk meningkatkan motivasi dalam berprestasi karena dalam cabang olahraga panjat dinding juga sudah banyak peminatnya, sehingga juga banyak pesaing dalam perlombaan ini, maka dari itu ada dari macam-macam poin yang perlu diperhatikan oleh para atlet untuk bisa memaksimalkan hasil perlombaan yang diikutinya mulai dari kondisi fisik, Teknik, materi, dan juga mental yang tangguh. selain itu atlet juga dapat mengendalikan kecemasan pada saat menghadapi suatu perlombaan jika sudah mempunyai mental yang Tangguh yang mana pada dasarnya kecemasan adalah suatu hal yang sudah biasa dihadapi oleh atlet apapun ketika menghadapi apapun.

Meskipun olahraga panjat dinding tidak setinggi panjat tebing tetapi para atlet harus tetap memperhatikan persiapan terutama kondisi fisik yang baik dan juga mental yang tangguh, karena dalam panjat dinding memacu adrenalin yang harus dibarengi dengan mental yang tangguh untuk mengontrol rasa takut atau kecemasan dan juga sangat membutuhkan tenaga yang banyak karena menguras energi tentunya, hal ini bisa terjadi karena tumpuan dari pemanjat tidak bisa menapak dengan sempurna seperti berdiri sebagaimana mestinya, poin atau batu yang dipijak berbeda-beda dan berkontur atau tidak selalu rata tentunya, maka demikian kenapa dalam aktivitas panjat dinding kondisi fisik yang baik harus dimiliki oleh seorang atlet.

Tidak cukup kondisi tubuh atau fisik yang baik saja bekal dari atlet panjat, untuk mengimbangi atau mengiringi dari kondisi fisik yang baik, para atlet juga harus meningkatkan dan mempunyai mental yang baik pula, hal ini tidak boleh diabaikan karena yang dihadapi pemanjat ketika melakukan kegiatan tersebut yaitu bertaruhan dengan nyawa harus bisa fokus terhadap simpul-simpul dari tali-temali kemudian cara memposisikan tubuh serta menempatkan berbagai alat yang dibawanya ketika memanjat, tujuan dari panjat dinding yaitu menyelesaikan poin demi poin dengan berbagai teknik yang sudah dilatih dan mental yang tangguh juga fisik yang baik untuk bisa mencapai hasil yang maksimal, kualitas fisik ditentukan oleh kebugaran energi, kebugaran otot, serta jasmani yang baik dan sehat, maka dari itu pemanjat harus benar-benar mempersiapkan diri dengan matang untuk bisa mencapai tujuan yang dimaksudkan dalam pemanjatan.

Usaha untuk mencapai hasil maksimal membutuhkan berbagai pengetahuan pendukung antara lain : anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga dan juga materi, penelitian ini akan mengarah di aspek mental sebelum menghadapi pertandingan, karena pada saat menjelang pertandingan aspek mental bisa terlihat. Seorang atlet yang sudah menyiapkan fisik, dan teknik yang bagus bisa diprediksi akan meraih kemenangan, namun ketika atlet itu mengalami rasa kecemasan yang sangat tinggi maka harapan yang semestinya dapat diraih dengan mudah bisa menjadi susah. Misalnya dari atlet yang mengalami rasa kecemasan maka pada saat seorang atlet bertanding, kemampuan yang dipersiapkan dengan baik akan tidak sesuai dengan yang

diharapkan pada waktu di lapangan. Seorang atlet tidak bisa menunjukkan performa terbaiknya karena mengalami kecemasan. Setiap atlet ketika menghadapi perlombaan pasti mempunyai kapasitas rasa cemas yang berbeda-beda. Perbedaan ini dikarenakan setiap atlet dalam menanggulangi kecemasan mempunyai cara masing-masing. Seorang atlet diharapkan bisa untuk melatih aspek mental sejak lama agar bisa permasalahan kecemasan pada saat sebelum pertandingan.

Pada tanggal 20-21 Mei 2023 Unit Kegiatan Mahasiswa pecinta alam *Green Campus* Universitas PGRI Jombang mengadakan *event* perlombaan panjat *wall climbing* yang salah satu kategorinya yaitu tingkat pelajar, pada tingkat pelajar atlet berusia sekitar 16 tahun sampai dengan 18 tahun, yang mana diusia tersebut kecenderungan mereka untuk bisa mengatur emosi masih dinilai kurang dan masih labil. Dan saat peneliti observasi pada beberapa atlet memang benar ketika sebelum bertanding aspek mental yang buruk akan mempengaruhi pada tingkat kecemasan atlet, hasil dari penelitian ini diharapkan bisa dijadikan untuk bahan informasi bagi pelatih dan atlet yang dapat meningkatkan prestasi dengan menumbuhkan pengertian bahwa atlet, pelatih dan semua khalayak dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi yang digunakan bahan evaluasi dalam proses latihan.

Dalam semua uraian yang sudah dipaparkan diatas menjelaskan bahwa pentingnya faktor mental dan pengaruhnya dalam prestasi seorang atlet, sehingga tekanan mental yang dirasakan pada atlet sebelum pertandingan perlu ditangani oleh atlet itu sendiri ataupun pihak yang bersangkutan contohnya

pelatih, dengan demikian perlu adanya penelitian terkait dengan aspek mental dan maka dari itu peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Kecemasan Atlet Panjat Dinding Sebelum Pertandingan Pada *Event Green Campus Wall Climbing Competition* Tahun 2023”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang masalah tersebut maka dapat diidentifikasi masalah yang ditentukan sebagai berikut:

1. Belum adanya penelitian tentang Kecemasan Atlet Panjat Dinding Sebelum Pertandingan Pada *Event Green Campus Wall Climbing Competition* Tahun 2023.
2. Belum diketahui Adakah kecemasan atlet panjat dinding sebelum pertandingan Pada *Event Green Campus Wall Climbing Competition* Tahun 2023.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas serta untuk menghindari kesalahpahaman dalam penelitian ini, maka dirasa perlu ada pembatasan masalah. Masalah yang diteliti yaitu pada aspek; “Tingkat kecemasan atlet panjat dinding sebelum pertandingan Pada *Event Green Campus Wall Climbing Competition* Tahun 2023.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari pemaparan latar belakang tersebut, maka permasalahan yang menjadi perhatian dalam penelitian ini yaitu:

“Adakah kecemasan atlet panjat dinding sebelum pertandingan Pada *Event Green Campus Wall Climbing Competition* Tahun 2023”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas tujuan penelitian ini untuk membuktikan bahwasanya adakah tingkat kecemasan atlet panjat dinding sebelum pertandingan Pada *Event Green Campus Wall Climbing Competition* Tahun 2023.

F. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan dengan tujuan dilaksanakannya penelitian yang telah diuraikan, penelitian ini akan berguna bagi berbagai pihak yang berkepentingan, maka penelitian ini memiliki manfaat dan kegunaan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini mampu menambah kajian psikologi tentang kecemasan sebelum pertandingan atlet panjat dinding yang diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi atlet hasil penelitian ini dapat menjadi wawasan dan pengetahuan yang nantinya diharapkan bisa mengatasi berbagai permasalahan yang berhubungan dengan tingkat kecemasan sebelum menghadapi perlombaan.
- b. Bagi pelatih hasil penelitian ini bisa sebagai bahan bahwa pentingnya memahami pengetahuan tentang psikologi olahraga terutama pada Tingkat kecemasan seorang atlet yang nantinya bisa memperkirakan porsi atau program latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Erliana. (2015). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Melalui Pull Up Terhadap Peningkatan Speed Track Atlet Federasi Panjat Tebing Indonesia Banjarbaru. *Jurnal Multilateral*, 14.
- Ghazali. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 25*.
- Ghazali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 25*.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pt. Bpk Gunung Mulia.
- H.J.S, H. (2014). *Pertumbuhan Dan Perkembangan Peserta Didik Dalam Olahraga Dan Kesehatan*. Bandung, Alfabeta.
- Hadari. (2017). *Metode Penelitian*.
- Hardiyono, B. (2020a). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4.
- Hardiyono, B. (2020b). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4, 2685–6514.
- Harsono. (2008). Choacing Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choacing. *Kecemasan, Jakarta, Cv Kesuma*.
- Hindiari, Y. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10, 178–186.
- Mahardika, P. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Judo Kota Salatiga Sebelum Menghadapi Pertandingan. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 2, 540–547.
- Remon, J. (2022). Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silatorganisasipersaudaraan Setia Hati Terate (Psht) Cabang Bengkulu. *Sport Pedagogy Journal*, 11, 19–24.
- Rokawie, A. O. N. (2017). Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen. *Kesehatan*, 8, 257–262.

- Sakti, M. T. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler Di Smk Tri Asyifa Cikampek. *Literasi Olahraga*, 2, 119–125.
- Sarmini. (2023). Penyuluhan Mental Health Upaya Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *Pengabdian Masyarakat*, 6, 1.
- Satrianingsih, Y. (2016). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Panjat Tebing Nomor Speed Classic Dalam Cabang Olahraga Panjat Tebing Pada Atlet Fpti Ntb. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (Jime)*, 2 No. 1.
- Septian, W. A. (2017). Peran Dinas Pemuda Dan Olahraga (Dispora) Dalam Pembinaan Atlet Di Kota Samarinda. *Ejournal Ilmu Pemerintahan*, 5 (1), 393–404.
- Singgih. (2014). Kecemasan Atlet. *Psikologi*.
- Sofyan. (2009). *Panjat Tebing “Rock Climbing” (Sebuah Awal Petualangan)*.
- Subardjo, R. Y. S. (2018). Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Psikologi Integratif*, 6, Nomor 1, 18–28.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*.
- Sukamti, E. R. (2011). *Perkembangan Motorik*. Yogyakarta, Uny.