

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN BERTANDING DENGAN
KETAHANAN MENTAL DAN STRESS PADA ATLET PENCAK
SILAT PSHT RAYON BANARAN KULON KABUPATEN NGANJUK**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

BAGAS APRYAN TRI PRASTYA

NPM: 2115030197

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS) UNIVERSITAS
NUSANTARA PGRI KEDIRI 2025

Skripsi oleh:

BAGAS APRYAN TRI PRASTYA

NPM: 2115030197

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN BERTANDING DENGAN
KETAHANAN MENTAL DAN STRESS PADA ATLET PENCAK
SILAT PSHT RAYON BANARAN KULON KABUPATEN NGANJUK**

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 19 JUNI 2025

Pembimbing I



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
NIDN. 0727078804

Pembimbing II



Weda, M.Pd
NIDN. 0721088702

Skripsi oleh:

BAGAS APRYAN TRI PRASTYA

NPM: 2115030197

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN BERTANDING DENGAN
KETAHANAN MENTAL DAN STRESS PADA ATLET PENCAK SILAT
PSHT RAYON BANARAN KULON KABUPATEN NGANJUK**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

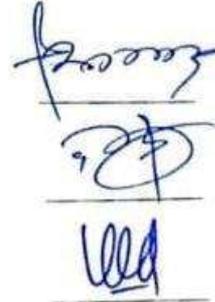
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 11 JULI 2025

Dan dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
3. Penguji II : Weda, M.Pd



Mengetahui,
Dekan FIKS



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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Bagas Apryan Tri Prastya
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. lahir : Nganjuk, 17 April 2001
NPM : 2115030197
Fak/Prodi : FIKS/ PENJASKESREK

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 yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Juni 2025

Yang Menyatakan



Bagas Apryan Tri Prastya
NPM: 2115030197

MOTTO

"Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan."

— *Sutan Sjahrir*

- Semoga tumbuh semanggi disela-sela retakmu -

Kupersembahkan Skripsi ini Untuk:

Diriku dan Keluarga

ABSTRAK

Bagas Apryan Tri Prastya: Hubungan Antara Kecemasan Bertanding dengan Ketahanan Mental Dan Stress pada Atlet Pencak Silat Psht Rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk. Skripsi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri.

Kata Kunci: Kecemasan Bertanding, Ketahanan Mental, Stres, Atlet Pencak Silat, PSHT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan bertanding, ketahanan mental, dan stres terhadap atlet pencak silat PSHT Rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk. Latar belakang penelitian didasarkan pada fenomena banyaknya atlet yang mengalami kesulitan dalam mengelola aspek psikologis saat bertanding, seperti rasa takut, gugup, dan kurang percaya diri.

Permasalahan yang ditemukan pada atlet PSHT Rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk adalah adanya kecemasan yang tinggi saat bertanding, ketahanan mental yang belum optimal, serta gejala stres yang berdampak pada penurunan performa. Observasi dan wawancara menunjukkan bahwa latihan lebih difokuskan pada fisik, sementara pelatihan mental belum memiliki metode terstruktur yang bisa diukur. Hal ini memicu ketidaksiapan mental yang berdampak pada penurunan kualitas teknik saat pertandingan berlangsung.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei melalui penyebaran angket kepada 72 atlet sebagai sampel. Data dikumpulkan menggunakan angket yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya melalui program SPSS 26.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 150 item pernyataan (50 item per variabel), terdapat 22 item tidak valid pada kecemasan, 23 item tidak valid pada ketahanan mental, dan 13 item tidak valid pada stres. Uji reliabilitas menghasilkan nilai $\alpha > 0,70$ yang menunjukkan reliabilitas tinggi. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa semua data berdistribusi normal ($\text{Sig} > 0,05$). Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan bertanding, ketahanan mental, dan stres terhadap performa atlet (nilai signifikansi $p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi ketahanan mental dan semakin rendah tingkat stres serta kecemasan, maka performa atlet cenderung lebih optimal.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas perkenaan-nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJASKESREK.

Pada kesempatan ini di ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd Selaku, Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. Selaku, Dekan FIKS UN PGRI Kediri juga yang selalu memberikan dukungan dan juga dorongan motivasi kepada mahasiswa.
3. Bapak Weda, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Nusantara PGRI Kediri, dan pembimbing 2
4. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd selaku Dosen Pembimbing 1 Universitas Nusantara PGRI Kediri.
5. Bapak Damin dan Ibu Sutik selaku orang tua saya yang mendukung dan mendoakan anaknya agar cepat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Teman seperjuangan, teman kampus, teman di rumah dan teruntuk temanku Seha Ananda yang memberi dukungan tenaga serta pikiran dan juga membantu menyelesaikan skripsi ini.
7. Teruntuk kendaraan Vespaku biru yang telah menemani perjalanan selama masa perkuliahan dan playlist Monkey Boots, Souldjah, Iwan Fals, Slank, dan Adella yang telah menemani dalam pengerjaan skripsi.
8. Diriku sendiri, terimakasih sampai detik ini sudah berjuang dan mengusahakan apapun dengan baik.
9. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan, maka di harapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 07 Juni 2025

Bagas Apryan Tri Prastya
NPM: 2115030197

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
LEMBAR MOTTO.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Pencak Silat PSHT	7
B. Kecemasan Bertanding, Ketahanan Mental, dan Stress	10
C. Penelitian Terdahulu.....	21
D. Kerangka Berpikir.....	22
E. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian	23
B. Definisi Operasional	24
C. Instrumen Penelitian	25
D. Populasi dan Sampel Penelitian	29
E. Prosedur Penelitian.....	30
F. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
G. Teknik Analisis Data.....	32

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	34
A. Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan.....	42
BAB V PENUTUP.....	49
A. Simpulan.....	49
B. Implikasi.....	51
C. Saran.....	51
DAFTAR RUJUKAN.....	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-kisi instrumen tingkat kecemasan bertanding.....	25
3.2 Kisi-kisi instrumen tingkat Ketahanan Mental	26
3.3 Kisi-kisi instrumen tingkat Stress.....	27
3.4 Uji Reabilitas	28
3.5 Populasi dan Sampel.....	26
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
3.7 Tingkat Reliabilitas Berdasarkan Nilai Alpha	33
4.1 Rumus Taraf Signifikansi	36
4.2 Kriteria Pengaruh.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir.....	22
4.1 Histogram Hubungan Antar Variabel.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat izin penelitian.....	55
2. Surat pernyataan telah melakukan penelitian.....	56
3. Angket tingkat kecemasan bertanding	57
4. Angket tingkat ketahanan mental	60
5. Angket Tingkat Stress.....	64
6. Dokumentasi Penyebaran Angket	67
7. Hasil Pengisian Angket Siswa PHST	69
8. Hasil Uji Validitas Pengujian Pernyataan Kecemasan Bertanding.....	70
9. Keterangan Hasil Uji Validitas Item Kecemasan Bertanding	72
10. Hasil Uji Validitas Pernyataan Stress	73
11. Keterangan Hasil Uji Validitas Item Stress Bertanding.....	76
12. Hasil Uji Validitas Pernyataan Ketahanan Mental.....	77
13. Keterangan Hasil Uji Validitas Item Ketahanan Mental	80
14. Hasil Uji Reliabilitas Item Kecemasan Bertanding.....	81
15. Hasil Uji Reliabilitas Item Stress.....	81
16. Hasil Uji Reliabilitas Item Ketahanan Mental	81
17. Hasil Uji Normalitas Kecemasan, Stress dan Ketahanan Mental	81
18. Hasil Uji Regresi Sederhana Variabel X terhadap Variabel Y1	82
19. Hasil Uji Regresi Sederhana Variabel X terhadap Variabel Y2	82
20. Hasil Uji Regresi Sederhana Variabel X terhadap Variabel Y1 dan Y2....	82
21. Hasil Koefisien Variabel X terhadap Variabel Y1	83
22. Hasil Koefisien Variabel X terhadap Variabel Y2	83
23. Hasil Koefisien Variabel X terhadap Variabel Y1 dan Y2	83
24. Hasil Plagiasi	91
25. Surat Keterangan Bebas Similarity	92
26. Kartu Bimbingan	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pencak silat adalah warisan budaya leluhur yang menggabungkan unsur seni, olahraga, dan filosofi kehidupan, serta telah mengakar kuat dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Seni bela diri ini tidak hanya mencerminkan kemampuan fisik dan keterampilan bertarung, tetapi juga mengandung filosofi kehidupan yang mendalam seperti semangat kebersamaan, disiplin, dan kehormatan. Sejarah pencak silat merentang sejak zaman kerajaan-kerajaan Nusantara, di mana pada awalnya berkembang sebagai metode pertahanan diri bagi masyarakat lokal dari ancaman musuh atau hewan buas. Dalam perkembangannya dari masa ke masa, pencak silat telah mengalami evolusi yang signifikan menjadi seni bela diri yang semakin sistematis dan terorganisir. Perubahan ini ditandai dengan kemunculan berbagai aliran dan perguruan di seluruh pelosok Nusantara, yang masing-masing membawa kekayaan teknik, filosofi, dan gerakan khas sesuai dengan nilai-nilai budaya lokal. Keanekaragaman tersebut menjadikan pencak silat tidak hanya sebagai bentuk pertahanan diri, tetapi juga sebagai sarana pelestarian budaya yang mencerminkan identitas dan kearifan tiap-tiap daerah.

Pencak silat sendiri memiliki berbagai aspek selain fisik, Nugroho (2004) menyebutkan terdapat empat aspek sebagai satu kesatuan yang meliputi aspek spiritual, aspek beladiri, aspek seni, dan olahraga. Seorang atlet pencak harus memiliki kondisi psikologis yang bagus seperti mental, kecemasan dan pengelolaan stress. Pemahaman terhadap kondisi psikologis sangat penting dimiliki oleh seorang atlet pencak silat sebagai landasan dalam upaya meningkatkan kualitas diri maupun pencapaian prestasi. Aspek psikologis, seperti emosi, motivasi, dan rasa percaya diri, berperan besar dalam menunjang kesiapan bertanding dan performa secara keseluruhan. Ardiansyah (2014) menyatakan bahwa kualitas kemampuan seorang atlet, baik dalam kondisi optimal maupun tidak, memiliki dampak langsung terhadap keadaan psikologisnya, terutama terkait dengan munculnya perasaan cemas. Senada

dengan itu, Ciptaningtias (2011) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi performa atlet saat berada di lapangan. Oleh karena itu, pengelolaan kondisi psikologis, khususnya dalam menghadapi tekanan pertandingan, menjadi kunci penting dalam mendukung keberhasilan seorang atlet pencak silat.

Menurut Apta (2014) menjelaskan bahwa Kecemasan merupakan salah satu kondisi psikologis yang ditandai dengan munculnya perasaan negatif. Dalam konteks olahraga, khususnya pencak silat, kecemasan saat menghadapi pertandingan merupakan persoalan yang kerap dialami oleh para atlet, terutama ketika mereka akan bertanding. Kecemasan ini dapat timbul dari berbagai faktor, termasuk tekanan untuk menang, faktor lawan tanding serta ketakutan akan kegagalan. Bagi atlet pencak silat, yang dituntut untuk menunjukkan keterampilan teknis dan fisik yang tinggi, serta keberanian dan strategi yang baik, kecemasan bertanding dapat mengganggu fokus dan kinerja mereka di lapangan. Kecemasan bertanding dapat menyebabkan berbagai efek negatif seperti menurunnya konsentrasi, koordinasi, dan keberanian dalam mengambil risiko. Gejala kecemasan ini bisa berupa perasaan gugup, detak jantung yang cepat, keringat berlebih, dan bahkan pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi. Mengelola kecemasan bertanding menjadi krusial untuk memastikan bahwa atlet dapat tampil dengan maksimal. Menurut (Widodo : 2015) kecemasan bertanding memiliki hubungan yang signifikan terhadap seorang atlet pencak silat.

Faktor psikologis yang selanjutnya yang harus diperhatikan oleh seorang atlet pencak silat adalah Ketahanan mental. Menurut Ikham (2020), ketahanan mental berperan sebagai faktor yang mendukung keunggulan psikologis bagi seorang atlet. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menunjukkan performa yang lebih unggul dibandingkan lawan serta tetap fokus dan berusaha meraih keberhasilan meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan. Ketahanan mental adalah komponen esensial dalam pencak silat yang memainkan peran krusial dalam kesuksesan. Ketahanan mental memungkinkan seorang atlet untuk tetap fokus, tenang, dan percaya diri meskipun berada dalam situasi yang menegangkan atau menghadapi lawan yang tangguh. Hal ini

mencakup kemampuan untuk mengendalikan emosi, mengatasi rasa takut dan kecemasan, serta mempertahankan motivasi tinggi meskipun mengalami kegagalan. Pembentukan ketahanan mental ini didukung oleh latihan intensif, pengalaman bertanding, dan dukungan psikologis yang kontinu dari pelatih dan tim. Melalui ketahanan mental yang kuat, atlet pencak silat dapat meningkatkan performa mereka secara signifikan, menghadapi tantangan dengan lebih efektif, dan mencapai prestasi puncak dalam kompetisi.

Stres merupakan respons fisik dan psikologis terhadap berbagai tuntutan yang dapat menimbulkan ketegangan serta mengganggu kestabilan hidup sehari-hari (Priyoto, 2014). Sementara itu, Nasir dan Munith (2011) menjelaskan bahwa stres adalah reaksi tubuh terhadap rangsangan dari lingkungan sekitar, yang berfungsi sebagai mekanisme pertahanan diri untuk memberikan perlindungan. Dalam dunia olahraga, khususnya pencak silat, para atlet sering kali menghadapi berbagai situasi kompetitif dan tekanan latihan yang berpotensi memicu stres, baik secara mental maupun fisik, seperti persiapan menjelang pertandingan, ekspektasi dari pelatih, kondisi lawan tekanan untuk meraih kemenangan serta rasa takut akan kegagalan dapat memicu stres yang signifikan. Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat memberikan dampak buruk pada konsentrasi, koordinasi, dan keputusan taktis atlet, sehingga menurunkan performa mereka di lapangan. Sebaliknya, stres yang dikelola dengan baik dapat menjadi pendorong yang memotivasi atlet untuk berprestasi lebih baik.

Hal tersebut tengah dialami oleh siswa pencak silat di rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada pencak silat di rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk, terdapat beberapa permasalahan yang terjadi. Hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 03 Desember 2024, diketahui bahwa atlet pencak silat di rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk menunjukkan indikasi kecemasan bertanding. Peneliti melihat ketika siswa pencak silat melakukan gerakan seperti tendangan ataupun pukulan di saat latihan siswa mampu melakukan gerakan dengan sangat baik, akan tetapi ketika harus bertanding antar siswa (sabung) tendangan siswa sering tidak tepat sasaran meskipun target atau sasaran diam dan tidak bergerak, setiap gerakan yang di keluarkan oleh siswa cenderung asal - asalan tanpa di pikirkan.

Begitupun ketika ada siswa yang mendapat lawan atlet yang secara fisik lebih besar dari dirinya maka siswa tersebut cenderung lebih takut dalam melakukan gerakan.

Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan semua siswa di rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk pada tanggal 05 Desember, siswa memiliki kecemasan ketika bertanding hal inilah yang membuat mereka asal - asalan membuat gerakan tanpa terkontrol dan terfikirkan, dan beberapa siswa yang fisiknya lebih kecil memberi jawaban bahwa mereka masih memiliki rasa takut bila berhadapan dengan lawan yang memiliki fisik lebih besar darinya. Selain itu, hasil wawancara dengan pelatih yang bernama Lisvandi Lefran, menegaskan bahwa proses latihan sebagian besar hanya terorientasi pada pelatihan fisik saja, pelatihan mental yang dijalankan cenderung dengan cara konvensional seperti dibentak, siswa di suruh menyanyi di depan siswa lain, tidak ada pola atau sistem yang dapat di ukur dan di evaluasi untuk pelatihan mental.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Erzha (2021) dengan judul “Hubungan Ketahanan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah”, menunjukkan bahwa kecemasan bertanding dan ketahanan memiliki pengaruh secara signifikan, disisi lain penelitian yang dilakukan oleh Dandy (2022) yang berjudul “Mengelola Stres Dan Emosi Pada Atlet Pencak Silat”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa atlet pencak silat yang mampu mengelola stress akan menunjukkan prestasi yang lebih baik.

Hal tersebut menunjukkan bahwa ketahanan mental, kecemasan bertanding, serta pengelolaan stres dan emosi pada atlet pencak silat sangat penting adanya. Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Hubungan Antara Kecemasan Bertanding, Ketahanan Mental Dan Stress Pada Atlet Pencak Silat Psht Rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk”.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah hubungan antara kecemasan bertanding dengan ketahanan mental atlet pada PSHT Rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk?
2. Adakah hubungan antara kecemasan bertanding dengan stress pada atlet PSHT Rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk?

3. Adakah hubungan antara kecemasan bertanding dengan ketahanan mental dan stress terhadap atlet pada siswa PSHT Rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan bertanding dengan ketahanan mental atlet pada siswa PSHT Rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk
2. Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan bertanding dengan stress pada atlet PSHT Rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk
3. Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan bertanding dengan ketahanan mental dan stress terhadap atlet pada siswa PSHT Rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi berarti dalam pengembangan ilmu, khususnya dalam ranah psikologi olahraga, dengan menghadirkan perspektif yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan antara kecemasan dalam menghadapi pertandingan, ketahanan mental, serta tingkat stres terhadap performa atlet pencak silat. Temuan dari studi ini tidak hanya memperluas wawasan akademik, tetapi juga dapat dijadikan sebagai landasan ilmiah bagi para peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengeksplorasi isu-isu sejenis dalam konteks olahraga bela diri maupun cabang olahraga lainnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Atlet Pencak Silat

Penelitian ini dapat membantu atlet pencak silat, khususnya di PSHT Rayon Banaran Kulon Kabupaten Nganjuk, dalam memahami pentingnya pengelolaan kondisi psikologis seperti kecemasan, ketahanan mental, dan stres agar dapat meningkatkan performa dan meraih prestasi optimal.

b. Bagi Pelatih

Temuan dari penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi para pelatih dalam merancang program latihan yang lebih holistik, yaitu tidak hanya menitikberatkan pada peningkatan kemampuan fisik semata, tetapi juga mencakup penguatan aspek mental serta strategi pengelolaan stres atlet. Dengan pendekatan yang menyeluruh ini, diharapkan para atlet pencak silat mampu mencapai performa optimal dalam setiap pertandingan melalui kesiapan fisik dan kestabilan psikologis yang seimbang.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi awal maupun pijakan bagi penelitian selanjutnya yang menyoroti peran faktor psikologis dalam pencak silat maupun dalam cabang olahraga lainnya. Dengan adanya kajian ini, diharapkan dapat membuka peluang bagi pengembangan studi yang lebih mendalam mengenai aspek mental atlet, serta mendorong lahirnya berbagai strategi pembinaan yang lebih efektif dan komprehensif dalam dunia olahraga.

DAFTAR RUJUKAN

- Adrian R. Nugraha. (2010). *Mengenal Aneka Cabang Olahraga*. Bekasi: PT.Cahaya Pustaka Raga
- Aminullah. (2018). *Metodologi Penelitian: Konsep dan Aplikasinya dalam Penelitian Sosial*. Yogyakarta: Deepublish.
- Amran, R. (2010). *Warisan Budaya Silat dalam Masyarakat Melayu: Telaah Historis dan Filosofis*. Padang: Pusat Kajian Budaya Minangkabau.
- Anisa, C., & Ifdil. (2016). *Konsep Kecemasan dan Faktor yang Mempengaruhinya dalam Perspektif Psikologi Konseling*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 4(3), 130–135.
- Ardiansyah. (2014). *Psikologi Olahraga: Konsep Dasar dan Penerapannya dalam Pembinaan Atlet*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- ANAM, C., PUSPODARI, P., & SETIAWAN, I. (2023). *Survey Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada Sh Terate Cup Ii Unp Kediri Tahun 2022* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI).
- Apta Mylsidayu.(2014). *Psikologi Olahraga* Jakarta: PT. Bumi Aksara Cetakan Pertama
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2020). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (Daring)*. Diakses dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Ciptaningtias, H. (2011). *Hubungan Antara Kecemasan dengan Performa Atlet dalam Pertandingan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Crust, L., & Clough, P. (2015). *Developing Mental Toughness: Improving Performance, Wellbeing and Positive Behaviour in Others*. London: Kogan Page
- Dandy, D., & Kahar, I. (2022). MENGELOLAH STRES DAN EMOSI PADA ATLET PENCAK SILAT. *MENGELOLAH STRES DAN EMOSI PADA ATLET PENCAK SILAT*, 11(3), 175-181.
- Ernawati, E. (2015). *Statistika untuk Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Erzha, R. D. (2021). *Hubungan Ketahanan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Beladiri PPLP Jawa Tengah* (Skripsi). Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Fajar, M. (2016). *Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru* (Skripsi). Banjarmasin: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.
- Ferdinand, A. (2006). *Metode Penelitian Manajemen: Pedoman Penelitian untuk Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi Ilmu Manajemen*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Harsono. (1998). *Coaching dan aspek-aspek Psikologis dalam Coaching Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan
- Husdarta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Ikhran, M. (2020). *Ketahanan Mental Atlet dan Implikasinya terhadap Keunggulan Psikologis dalam Pertandingan*. Bandung: CV Remaja Rosdakarya.
- Komarudin, dkk. (2017). *Peningkatan Kosentrasi, Percaya Diri, dan Hasil Belajar Keterampilan Cabang Olahraga Melalui Pelatihan Brain Jogging Pada Cabang Olahraga Beregu dan Perorangan. (Proposal Penelitian)*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). *Silat Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Beladiri, dan Pemeliharaan Kesehatan*, 18(2), 121–133
- Nasir, A., & Munith, N. (2011). *Stres dan Cara Mengelolanya dalam Kehidupan Sehari-hari*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, Agung. 2004. *Dasar-Dasar Pencak Silat*. (Fakultas Ilmu Keolahragaan, Ed.). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Pertiwi, N., & Aulia, P. (2021). *Hubungan Intimasi Pelatih-Atlet Dengan Kecemasan Bertanding Atlet Tinju*. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2003), 1–11
- Priyoto, N. (2014). *Konsep Dasar Keperawatan: Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purnamasari. (2020). *Hubungan efikasi diri dengan kecemasan*. *jurnal psikoborneo* 8(1), 238-248
- Rahman, A. (2022). *Hubungan antara Hardiness dengan Stres pada Atlet Belajar Beladiri Kota Blitar* (Skripsi). Malang: Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang.
- Rhamadian, D. (2022). *Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet*. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*
- Singgih, D. (2008). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sucipto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pencak Silat Konsep Dan Metode*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sukadiyanto. (2010). *Permainan Tennis Salah Satu Wahana Membina Remaja Untuk Berprestasi dan Berkepribadian*. *Cakrawala Pendidikan* (No. 3. Th. XV, November). Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat: IKIP Yogyakarta.
- Sutja, T. G., Sunarji, & Widiastuti, I. A. M. S. (2017). *Statistika Pendidikan: Teori dan Aplikasi dalam Penelitian*. Singaraja: Undiksha Press.
- Tangkudung, james & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi dalam Olahraga*. Cakrawala Cendekia Bekasi Timur

- Verawati, I. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 39–44.
- Widodo, A. (2015). *Hubungan Antara Kecemasan Bertanding dengan Prestasi Atlet Pencak Silat*. Jakarta: Direktorat Olahraga dan Kepeleatihan Nasional.

