

**SURVEI TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET PENCAK SILAT
UN PGRI KEDIRI SEBELUM PORSENASMA V PT PGRI MADIUN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

BAGUS TRINUGROHO SANTOSO
NPM. 18.1.01.09.0080

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2025

Skripsi oleh:

BAGUS TRI NUGROHO SANTOSO
NPM. 18.1.01.09.0080

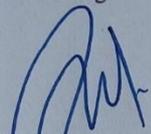
Judul:

**SURVEI TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET PENCAK SILAT
UN PGRI KEDIRI SEBELUM PORSENASMA V MADIUN TAHUN 2025**

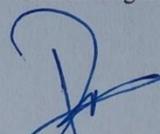
Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 14 juli 2025

Pembimbing I


Mdz. Nurkholis, M.Or.
NIDN. 0725048802

Pembimbing II


Rizki Burstiando, M.Pd.
NIDN. 0711029002

Skripsi oleh:

BAGUS TRI NUGROHO SANTOSO
NPM. 18.1.01.09.0080

Judul:

**SURVEI TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET PENCAK SILAT
UN PGRI KEDIRI SEBELUM PORSENASMA V MADIUN TAHUN 2025**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FIKS UN PGRI Kediri
Pada Tanggal: 14 juli 2025

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji

1. Ketua : Moh. Nurkholis, S.Pd., M.Or.
2. Penguji I : Mokhammad Firdaus, M.Or.
3. Penguji II : Rizki Burstiando, M.Pd.

Mengesahui

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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Bagus Tri Nugroho Santoso
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Kediri, 8 Oktober 1999
NPM : 18.1.01.09.0080
Fak/Jur/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 yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 11 juli 2025
Yang menyatakan



BAGUS TRI NUGROHO S.
NPM. 18.1.01.09.0080

Motto:

Bekerja keraslah, karena kita laki-laki.
(Bagus)

Kupersembahkan karya ini buat:
Seluruh keluargaku tercinta.

Abstrak

Bagus Tri Nugroho Santoso Survei Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Pencak Silat UN PGRI Kediri Sebelum Porsenasma V Madiun Tahun 2025, Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIKS UN PGRI Kediri, 2025.

Kata kunci: kecemasan, stres, atlet pencak silat.

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa atlet pencak silat UN PGRI Kediri masih sering mengalami berbagai tekanan psikologis, terutama dalam bentuk kecemasan (anxiety) dan stres (stress). Akibatnya kondisi psikologis yang tidak stabil sebelum pertandingan dapat memengaruhi performa atlet secara signifikan, baik secara teknis maupun taktis.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimana tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet pencak silat UN PGRI Kediri menjelang pelaksanaan PORSENASMA V di Madiun tahun 2025? (2) Bagaimana tingkat stres yang dialami oleh atlet pencak silat UN PGRI Kediri sebelum mengikuti PORSENASMA V di Madiun tahun 2025?

Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif dengan subyek penelitian atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri. Penelitian dilaksanakan dalam satu siklus, menggunakan instrumen berupa kuesioner kecemasan dan stres.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet pencak silat UN PGRI Kediri menjelang pelaksanaan PORSENASMA V di Madiun tahun 2025 berada pada kategori sedang. (2) Tingkat stres yang dialami oleh atlet pencak silat UN PGRI Kediri sebelum mengikuti PORSENASMA V di Madiun tahun 2025 berada pada kategori sedang.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Tujuan pokok penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran awal mengenai kondisi psikologis atlet pencak silat menjelang kompetisi besar, sehingga dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dan pembina UKM pencak silat dalam merancang program latihan yang lebih komprehensif, tidak hanya berfokus pada fisik dan teknik, tetapi juga mental. (2) Pihak terkait masih perlu meneliti terus menerus, untuk menerapkan pendekatan preventif agar tekanan tersebut tidak meningkat ke kategori tinggi, yang dapat berdampak negatif pada performa dan kesehatan mental atlet..

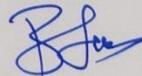
KATA PENGANTAR

vii

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul "Survei Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Pencak Silat UN PGRI Kediri Sebelum Porsenasma V Madiun Tahun 2025" ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
 2. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
 3. Weda, M.Pd., selaku ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi UN PGRI Kediri.
 4. Moh. Nurkholis, M.Or., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dorongan motivasi, dan saran yang membangun semangat penyusunan proposal ini sehingga dapat menyelesaikan dengan baik, cepat dan tepat.
 5. Rizki Burstiando, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dorongan motivasi, dan saran yang membangun semangat penyusunan proposal ini sehingga dapat menyelesaikan dengan baik, cepat dan tepat.
 6. Ibu, serta Saudaraku yang telah memberikan semangat, dukungan, bantuan, doa dan perhatiannya kepada saya.
 7. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.
- Disadari bahwa proposal ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 11 Juli 2025



BAGUS TRI NUGROHO S.
NPM. 18.1.01.09.0080

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR BAGAN.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II: LANDASAN TEORI.....	6
A. Kajian Teori	6
1. Hakikat Kecemasan.....	6
2. Hakikat Stres.....	10
3. Hakikat Atlet.....	15
4. Hakikat Pencak Silat.....	16
5. Hakikat PORSENASMA.....	17
B. Penelitian Terdahulu	18
C. Kerangka Berpikir.....	21
BAB III: METODE PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian.....	23
B. Definisi Operasional.....	24
1. Kecemasan	24
2. Stres.....	24
3. Atlet Pencak Silat.....	25
C. Instrumen Penelitian.....	25
1. Pengembangan Instrumen.....	25
2. Validitas dan Reliabilitas	27
D. Tempat dan Jadwal Penelitian.....	29
1. Tempat Penelitian.....	29
2. Jadwal Penelitian.....	29
E. Populasi dan Sampel/ Objek Penelitian/ Subjek Penelitian	29

1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	30
F. Prosedur Penelitian	30
1. Tahap Persiapan	30
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	31
3. Pengolahan dan Analisis Data.....	31
4. Penyusunan Hasil Laporan.....	31
G. Teknik Analisis Data	32
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
1. Kecemasan	34
2. Stres.....	38
B. Pembahasan.....	41
BAB V: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	45
A. Simpulan	45
B. Implikasi.....	45
C. Saran	46
Daftar Pustaka.....	47
Lampiran	49

DAFTAR BAGAN

Bagan	halaman
2.1: Kerangka berpikir	22
4.1: Tingkat kecemasan atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri.	37
4.2: Tingkat kecemasan atlet UKM pencak silat UN PGRI Kediri.	41

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1: Kisi-kisi Instrumen Penelitian	26
3.2: Penilaian dari Butir Jawaban	27
3.3: Jadwal Penelitian	29
3.4: Skala Lima Kategori	32
4.1 : Deskripsi statistik indikator kecemasan	35
4.2: Tingkat kecemasan atlet UKM pencak silat UNP Kediri	37
4.3: Deskripsi statistik indikator stres	39
4.4: Tingkat stres atlet UKM pencak silat UNP Kediri	40

DAFTARLAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	50
2. Hasil Pengisian Kuesioner Indikator Kecemasan oleh Atlet.....	51
3. Hasil Pengisian Kuesioner Indikator Stres oleh Atlet.....	52
4. Deskripsi Statistik Kecemasan.....	53
5. Deskripsi Statistik Stres	54
6. Dokumentasi	55

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang menuntut kesiapan fisik, teknik, mental, dan psikologis secara menyeluruh. Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan dalam berbagai ajang tingkat daerah maupun nasional, pencak silat membutuhkan kesiapan mental yang kuat dari setiap atlet, terutama menjelang pertandingan besar seperti Pekan Olahraga dan Seni Mahasiswa (PORSENASMA). Dalam konteks ini, PORSENASMA V yang akan diselenggarakan di Madiun tahun 2025 menjadi salah satu ajang bergengsi yang diikuti oleh berbagai perguruan tinggi swasta se-Indonesia, termasuk Universitas Nusantara PGRI Kediri (UN PGRI Kediri). Menurut Hariyoko, Hariyanto, dan Kurniawan (2018: 11) pencak silat merupakan salah satu warisan budaya asli Indonesia, yang keberadaannya dapat dibuktikan melalui banyaknya perguruan bela diri pencak silat yang tersebar di hampir seluruh daerah di Nusantara.

Menjelang pelaksanaan kejuaraan, atlet pencak silat sering mengalami berbagai tekanan psikologis, terutama dalam bentuk kecemasan (*anxiety*) dan stres (*stress*). Kecemasan dapat muncul akibat beban harapan untuk menang, rasa takut gagal, tekanan dari pelatih, atau tuntutan performa optimal. Begitu pula stres yang dialami atlet, dapat bersumber dari kelelahan latihan intensif,

konflik interpersonal dalam tim, hingga tekanan akademik yang menyertai status mereka sebagai mahasiswa. Menurut Weinberg & Gould (2019), kondisi psikologis yang tidak stabil sebelum pertandingan dapat memengaruhi performa atlet secara signifikan, baik secara teknis maupun taktis.

Dalam lingkup mahasiswa atlet, seperti halnya atlet pencak silat UN PGRI Kediri, keseimbangan antara tuntutan akademik dan persiapan kompetisi kerap menjadi faktor pemicu stres tambahan. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh para atlet sebelum mereka berkompetisi dalam ajang besar seperti PORSENASMA. Dengan memahami kondisi psikologis mereka secara empiris, pelatih, dosen pembina, maupun pihak kampus dapat merancang strategi pembinaan mental dan pendekatan psikologis yang lebih tepat sasaran.

Namun demikian, hingga saat ini masih minim kajian empiris yang secara khusus meneliti tingkat kecemasan dan stres pada atlet pencak silat tingkat mahasiswa, khususnya di UN PGRI Kediri. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan sebagai survei awal untuk menggambarkan kondisi psikologis atlet pencak silat UN PGRI Kediri menjelang keikutsertaan mereka dalam PORSENASMA V Madiun tahun 2025. Hasil survei ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai kebutuhan intervensi psikologis dan pembinaan mental dalam persiapan atlet menuju kejuaraan nasional.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet pencak silat UN PGRI Kediri menjelang pelaksanaan PORSENASMA V di Madiun tahun 2025?
2. Bagaimana tingkat stres yang dialami oleh atlet pencak silat UN PGRI Kediri sebelum mengikuti PORSENASMA V di Madiun tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

Secara umum, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh atlet pencak silat UN PGRI Kediri menjelang keikutsertaan mereka dalam PORSENASMA V di Madiun tahun 2025.

Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Mendeskripsikan tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet pencak silat UN PGRI Kediri sebelum mengikuti PORSENASMA V tahun 2025.
2. Mendeskripsikan tingkat stres yang dialami oleh atlet pencak silat UN PGRI Kediri menjelang PORSENASMA V tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi olahraga, khususnya terkait dengan kajian tentang kecemasan dan stres pada atlet beladiri menjelang kompetisi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang membahas aspek psikologis dalam konteks olahraga pencak silat di lingkungan perguruan tinggi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi atlet:

Penelitian ini dapat membantu atlet pencak silat untuk lebih memahami kondisi psikologis mereka sendiri, sehingga bisa menjadi dasar untuk melakukan pengelolaan emosi dan kesiapan mental menjelang pertandingan.

b. Bagi pelatih dan pembina UKM pencak silat UN PGRI Kediri:

Hasil survei ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan dasar untuk merancang program pembinaan mental yang lebih tepat sasaran, terutama dalam menghadapi kejuaraan besar seperti PORSENASMA.

c. Bagi institusi kampus:

Memberikan informasi yang berguna bagi pihak universitas dalam mendukung peningkatan prestasi atlet melalui pendekatan psikologis, serta sebagai dasar kebijakan dalam pembinaan mahasiswa atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arbi, D. K. A., & Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk Menurunkan Stres Atlet Bola Basket Wanita Profesional. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i12018.1-12>
- Effendi, H. (2017). Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Sebelum Pertandingan Melalui Pendekatan Kognitif. *Jurnal Menssana*, 2(1), 37–44.
- Fahrurrozi, F., Salabi, M., & Makadada, A. (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Ipsi Lombok Tengah. *Gelora : Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(2), 165. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v10i2.10956>
- Kholis, N. (2016). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 2(2), 76. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v2i2.508
- Kurniawan, A. W. (2018). Pengembangan Media Audio-Visual Pencak Silat Seni Dengan Musik. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 10. <https://doi.org/10.17977/um040v2i1p10-17>
- Novianti Fajra Iلسya, M., & Komarudin, K. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.4>
- Putri, N. I., & Raharjo, B. B. (2023). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Yang Dialami Atlet Dan Pelajar. *Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, 3, 68–91. <https://doi.org/10.15294/km.v1i3.99>
- Restuti, D., Sepriadi, S., Ihsan, N., & Wulandari, I. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Atlet Petanque pada Pertandingan POMNAS XVII. *Jurnal JPDO*, 6(7), 175–181. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1458%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1458/712>

- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Rohmansyah, N. A., Wiyanto, A., Zhannisa, U. H., & Setiyawan, S. (2017). *Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Cabang Beladiri Menjelang Kompetisi Porsenasma Tahun 2017*. 1–102.
- Ummah, M. S. (2019). TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE PADA SMP SITI AMINAH SURABAYA. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu_rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

