

**SURVEI TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET PENCAK SILAT
SMP NEGERI 1 UDANAWU SEBELUM KEJUARAAN SMANEGA CUP
KE XVII DI KABUPATEN BLITAR TAHUN 2023**

SKRIPSI

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



OLEH

ANDRI BUDI SETIAWAN

NPM: 2015030274

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

2024

Skripsi oleh:

ANDRI BUDI SETIAWAN
NPM: 2015030274

Judul:

**SURVEI TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET PENCAK SILAT
SMP NEGERI 1 UDANAWU SEBELUM KEJUARAAN SMANEGA CUP
KE XVII DI KABUPATEN BLITAR TAHUN 2023**

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

Tanggal: 04 Juli 2024

Pembimbing I



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
NIDN. 0706078801

Pembimbing II



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
NIDN. 0727078804

Skripsi oleh:

ANDRI BUDI SETIAWAN
NPM: 2015030274

Judul:

**SURVEI TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET PENCAK SILAT
SMP NEGERI 1 UDANAWU SEBELUM KEJUARAAN SMANEGA CUP
KE XVII DI KABUPATEN BLITAR TAHUN 2023**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 11 Juli 2024

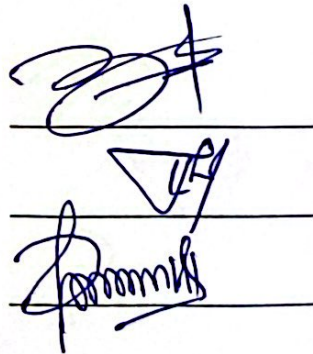
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

Ketua : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.

Penguji I : Dr. Puspodari, M.Pd.

Penguji II : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.



Mengetahui
Dekan FIKS



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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Andri Budi Setiawan
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl. Lahir : Nganjuk/ 14 Mei 1999
NPM : 2015030274
Fak/Jur./Prodi. : FIKS/ S1 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, 11 Juli 2024



ANDRI BUDI SETIAWAN
NPM: 2015030274

Motto:

Tidak ada sesuatu yang mustahil di dunia ini, namun hanya rasa malas yang ada dipikiran kita sehingga menimbulkan alasan-alasan pada diri kita untuk tidak percaya diri dapat meraih sesuatu yang mustahil tersebut.
(Bapak Parjono & Ibu Sudarti)

Kupersembahkan karya ini buat:
Seluruh keluargaku tercinta.

ABSTRAK

Andri Budi Setiawan Survei Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Pencak Silat SMP Negeri 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI KEDIRI, 2024.

Kata kunci: kecemasan, stres, atlet pencak silat.

Penelitian ini dilatarbelakangi hasil pengamatan dan pengalaman penulis, bahwa kecemasan dan stres masih menjadi permasalahan yang penting bagi atlet yang akan bertanding. Hal tersebut mengganggu konsentrasi dan tingkat kepercayaan diri atlet ketika menghadapi pertandingan.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Seberapa besar tingkat kecemasan atlet pencak silat putra SMP Negeri 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023? (2) Seberapa besar tingkat kecemasan atlet pencak silat putri SMP Negeri 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023? (3) Seberapa besar tingkat stres atlet pencak silat putra SMP Negeri 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023? (4) Seberapa besar tingkat stres atlet pencak silat putri SMP Negeri 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023?

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan subyek penelitian atlet pencak silat SMP Negeri 1 Udanawu yang mengikuti kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023. Penelitian dilaksanakan dalam satu tahap, menggunakan instrumen berupa lembar kuesioner atau angket.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Tingkat kecemasan atlet pencak silat putra SMP Negeri 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023 tergolong sedang. (2) Tingkat kecemasan atlet pencak silat putri SMP Negeri 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023 tergolong tinggi. (3) Tingkat stres atlet pencak silat putra SMP Negeri 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023 tergolong sedang. (4) Tingkat stres atlet pencak silat putri SMP Negeri 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA CUP di kabupaten Blitar tahun 2023 tergolong tinggi.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Dalam mengatasi kecemasan dan stres harus diperhatikan dengan seksama dan harus diasah sejak dini. Oleh karena itu pelatih harus memberikan program latihan mental bagi para atlet sejak dini. (2) pelatih perlu membaca dan mencari referensi secara terus-menerus, untuk membuktikan apakah pelatihan mental sejak dini sesuai dengan permasalahan mental yang dialami oleh atlet sebelum bertanding.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “SURVEI TINGKAT KECEMASAN DAN STRES ATLET PENCAK SILAT SMP NEGERI 1 UDANAWU SEBELUM KEJUARAAN SMANEGA CUP KE XVII DI KABUPATEN BLITAR TAHUN 2023” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada Jurusan PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Weda, M.Pd., selaku ketua Jurusan/Prodi PENJASKESREK UN PGRI Kediri.
4. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd., 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. Reo Prasetyo Herpandika, 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. Ayah, Ibu, serta Saudaraku yang telah memberikan semangat, dukungan bantuan doa dan perhatiannya kepada saya.
7. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

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

Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 11 Juli 2024



ANDRI BUDI SETIAWAN
NPM. 2015030274

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR BAGAN	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	9
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat kecemasan	10
a. Pengertian kecemasan	10
b. Penyebab munculnya kecemasan	12
c. Ciri-ciri atlet mengalami kecemasan	20
d. Akibat atlet mengalami kecemasan	22
e. Cara mengurangi kecemasan pada atlet	23
2. Hakikat stres	27
a. Pengertian stres	27
b. Penyebab munculnya stres	28
c. Ciri-ciri atlet mengalami stres	31
d. Akibat atlet mengalami stres	32
e. Cara mengurangi stres pada atlet	33
3. Hakikat atlet	35
a. Pengertian atlet	35
4. Hakikat remaja	36
a. Pengertian remaja	36
5. Hakikat pencak silat	37
a. Pengertian pencak silat	37
b. Olahraga pencak silat	38
6. Hakikat kejuaraan SMANEGA CUP	39

a.	Pengertian kejuaraan SMANEGA CUP	39
b.	Kategori dalam kejuaraan SMANEGA CUP	40
B.	Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	40
C.	Kerangka Berpikir	44
BAB III	: METODE PENELITIAN	
A.	Variabel Penelitian	47
1.	Identifikasi Variabel Penelitian	47
2.	Definisi Operasional	48
B.	Pendekatan dan Teknik Penelitian	49
1.	Pendekatan Penelitian	49
2.	Teknik Penelitian	50
C.	Tempat dan Waktu Penelitian	50
1.	Tempat Penelitian	50
2.	Waktu Penelitian	51
D.	Populasi dan Sampel (Subyek dan Obyek Penelitian)	51
1.	Populasi	51
2.	Sampel	51
E.	Instrumen Penelitian	52
1.	Pengembangan Instrumen	52
2.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	54
a.	Validitas Instrumen	54
b.	Reliabilitas Instrumen	56
c.	Uji Pemahaman Bahasa	57
F.	Teknik Pengumpulan Data	59
1.	Sumber dan Langkah-langkah Pengumpulan Data	59
a.	Sumber Data	59
b.	Langkah-langkah Pengumpulan Data	60
G.	Teknik Analisis Data	62
BAB IV	: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.	Deskripsi Data Variabel	64
B.	Analisis Data	65
1.	Hasil Analisis Data	65
2.	Interpretasi Hasil Analisis Data	71
C.	Pembahasan	75
BAB V	: SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A.	Simpulan	79
B.	Implikasi	79
C.	Saran-saran	80
Daftar Pustaka	82
Lampiran-lampiran	88

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Agenda penelitian	51
3.2 : Penilaian dari butir jawaban	53
3.3 : Kerangka instrumen penelitian	54
3.4 : Skala lima kategori	63
4.1 : Deskripsi statistik tingkat kecemasan	64
4.2 : Deskripsi statistik tingkat stres	65
4.3 : Deskripsi statistik tingkat kecemasan putra	66
4.4 : Deskripsi statistik tingkat kecemasan putri	67
4.5 : Deskripsi statistik tingkat stres putra	69
4.6 : Deskripsi statistik tingkat stres putri	70

DAFTAR BAGAN

Bagan	halaman
4.1 : Distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet putra	67
4.2 : Distribusi frekuensi tingkat kecemasan atlet putri	68
4.3 : Distribusi frekuensi tingkat stres atlet putra	70
4.4 : Distribusi frekuensi tingkat stres atlet putri	71
4.5 : Kategorisasi tingkat kecemasan atlet putra	72
4.6 : Kategorisasi tingkat kecemasan atlet putri	73
4.7 : Kategorisasi tingkat stres atlet putra	74
4.8 : Kategorisasi tingkat stres atlet putri	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Hasil pengisian kuesioner oleh responden	89
2 : Hasil validitas instrumen tingkat kecemasan	90
3 : Hasil validitas instrumen tingkat stres	91
4 : Reabilitas tingkat kecemasan putra	92
5 : Reabilitas tingkat kecemasan putri	94
6 : Reabilitas tingkat stres putra	96
7 : Reabilitas tingkat stres putri	97
8 : R tabel	98
9 : Surat ijin melakukan penelitian dari UN PGRI Kediri	99
10 : Surat pernyataan telah melakukan penelitian dari sekolah terkait (SMPN 1 Udanawu)	100
11 : Surat permohonan validasi instrumen	101
12 : Surat pernyataan validasi instrumen	102
13 : Dokumentasi pengisian kuesioner	103
14 : Dokumentasi kejuaraan SMANEGA CUP	104
15 : Surat keterangan bebas plagiasi	105
16 : Berita acara bimbingan bagian depan	106
17 : Berita acara bimbingan bagian belakang	107
18 : Surat plagiasi	108
19 : Daftar nama responden	109
20 : Lembar kuesioner	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merujuk pada kegiatan terstruktur yang bisa meningkatkan kemampuan fisik dan mental seseorang melalui berbagai jenis permainan. Menurut pendapat Setyawan (2017: 78) olahraga adalah aktivitas fisik yang memberikan kesenangan, melibatkan interaksi dengan diri sendiri, orang lain, dan alam, serta memiliki tujuan spesifik. Secara esensial, olahraga merupakan pendidikan mengutamakan penggunaan aktivitas fisik untuk menciptakan perubahan yang menyeluruh dalam segi fisik, mental, dan emosional seseorang. Sedangkan menurut Subekti, Mulyadi, Mulyana & Priana (2021: 18) olahraga melibatkan gerakan seluruh tubuh yang merangsang otot dan bagian tubuh lainnya untuk aktif bergerak. Latihan ini memperkuat otot, meningkatkan peredaran darah, dan meningkatkan suplai oksigen ke dalam tubuh, yang semuanya berkontribusi pada optimalisasi proses metabolisme.

Dalam dunia olahraga, prestasi menjadi penentu keberhasilan seorang atlet. Prestasi olahraga mencerminkan pencapaian tertinggi yang berhasil dicapai atlet dalam kompetisi. Biasanya, prestasi ini dihargai dengan medali atau piagam sebagai pengakuan atas hasil yang telah diperoleh atlet tersebut. Menurut pendapat Hardiyono (2020: 48) prestasi olahraga adalah proses yang kompleks karena didorong oleh banyak aspek seperti kondisi fisik, teknik, strategi, mental, dan variabel lainnya. Aspek-

aspek seperti kebugaran fisik, kesehatan mental, lingkungan, serta faktor lainnya berperan penting dalam pencapaian prestasi seseorang dalam olahraga.

Olahraga prestasi adalah kegiatan yang dilakukan secara profesional dengan tujuan meraih prestasi dalam kompetisi olahraga yang diikuti. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 mengenai olahraga menggambarkan olahraga prestasi sebagai usaha untuk mengembangkan atlet secara terarah, terstruktur, teratur, bertahap, dan terus-menerus melalui partisipasi dalam kompetisi, didukung oleh pengetahuan dan teknologi olahraga. Menurut pendapat Dewi & Jannah (2019: 2) olahraga prestasi dapat dibagi menjadi tiga jenis, yaitu olahraga permainan, olahraga akurasi, dan olahraga bela diri.

Pencak silat merupakan salah satu jenis bela diri yang termasuk dalam kategori olahraga prestasi. Saat ini, olahraga pencak silat di Indonesia mengalami perkembangan signifikan, ditandai dengan banyaknya turnamen yang diselenggarakan. Hal ini juga berdampak pada perkembangan olahraga pencak silat di kabupaten Blitar. Menurut pendapat Nurhanifa, Junaedi & Kurniawan (2022: 526) pertandingan pencak silat di kabupaten Blitar antara lain; Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) CUP, Kapolres CUP, Bupati CUP, Pekan Olah Raga (POR) & Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN).

Salah satu kejuaraan pencak silat yang ada di kabupaten Blitar adalah SMANEGA CUP. SMANEGA CUP adalah kejuaraan pencak silat untuk siswa-siswi SMP di kabupaten Blitar yang diselenggarakan oleh

SMAN 1 Garum sebagai bagian dari perayaan ulang tahun sekolah. SMANEGA CUP merupakan kejuaraan *single event* yang diadakan setahun sekali dan sejak awal digelar hingga sekarang, kejuaraan ini telah mencapai edisi ke XVII. Dengan pertumbuhan olahraga dan tingkat persaingan yang tinggi, SMANEGA CUP diadakan untuk meningkatkan prestasi olahraga pencak silat di tingkat daerah. Persiapan yang cermat dalam hal taktik, mental, dan emosional diperlukan bagi para atlet agar dapat tampil baik dan mencapai hasil terbaik saat bertanding.

Tujuan dari penyelenggaraan pertandingan pencak silat adalah untuk mendorong motivasi dalam mencapai prestasi dan mempromosikan olahraga ini kepada masyarakat luas. Cabang olahraga pencak silat memiliki banyak atlet yang berkompetisi untuk meraih prestasi. Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk memiliki mental yang kuat sejak usia dini supaya dapat menangani perasaan cemas dan stres saat bertanding. Meskipun memiliki teknik dan taktik yang baik, pola pikir negatif yang terlalu dapat menghalangi fokus atlet dan mengurangi performa mereka saat bertanding. Kecemasan, ketegangan, kekhawatiran, dan kebingungan adalah aspek-aspek yang bisa memicu kegagalan atlet jika mereka tidak memiliki keseimbangan mental yang baik. Menurut pendapat Akbar & Alficandra (2023: 13364) kecemasan berlebihan pada atlet dapat menyebabkan masalah kesehatan atau perilaku yang tidak diinginkan, yang kemudian dapat mengurangi penampilan dan kepercayaan diri mereka. Saat latihan, atlet cenderung menunjukkan kemampuan maksimal karena mereka dapat

mengurangi kesalahan yang tidak perlu. Namun, saat bertanding, sering kali atlet melakukan kesalahan yang sebelumnya dapat dihindari.

Pada SMANEGA CUP ke XVII, terdapat partisipasi atlet pencak silat SMP dari Jawa Timur dengan kategori usia 12 tahun sampai 15 tahun. Rentang usia ini mengacu pada masa remaja atlet yang berkompetisi dalam kejuaraan tersebut. Menurut pendapat Dwimawati & Anisa (2018: 80) masa remaja merupakan fase pergantian antara masa anak-anak dan dewasa, yang dicirikan oleh berubahnya fisik, emosional, dan psikologis. Atlet dalam rentang usia ini sering mengalami gangguan psikologis, terutama pada bagian emosional, karena kontrol emosi mereka masih belum stabil. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), labil merujuk pada sifat yang goyah, tidak mantap, tidak tenang, mudah berubah, atau tidak kokoh. Saat berkompetisi, faktor mental yang berpengaruh terhadap atlet adalah kecemasan dan stres yang mereka rasakan menjelang pertandingan. Menurut pendapat Akbar & Alficandra (2023: 13359) seorang atlet perlu memiliki sikap positif dan kestabilan psikologis saat bertanding, sehingga dapat mengendalikan pikiran negatif dan fluktuasi emosi yang bisa memengaruhi penampilan mereka. Mengatasi tantangan non-teknis sebelum bertanding merupakan langkah penting untuk mencapai prestasi maksimal.

Pada kejuaraan SMANEGA CUP ke XVI tahun 2022, menurut observasi awal melalui wawancara dengan pelatih pencak silat SMPN 1 Udanawu, banyak atlet mengalami gangguan psikologis sebelum

bertanding. Gangguan ini mencakup perasaan cemas, stres, gelisah, gugup, dan lain-lain. Beberapa atlet bahkan tidak mampu menyembunyikan atau mengatasi gangguan psikologis tersebut dengan baik. Tanda-tanda gangguan psikologis yang sering muncul antara lain melamun, sering buang air kecil, berkeringat, dan kesulitan tidur pada malam sebelum pertandingan. Akibatnya, persiapan fisik, teknik, taktik, dan mental yang telah dilakukan sebelumnya tidak mencapai hasil optimal saat pertandingan berlangsung. Pelatih pencak silat SMPN 1 Udanawu juga mengungkapkan bahwa gangguan psikologis ini sudah ada sebelum kejuaraan SMANEGA CUP diselenggarakan. Atlet, terutama yang masih kategori pemula, lebih rentan mengalami gangguan psikologis ini karena kurangnya pengalaman bertanding. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi atlet, terutama di kategori pemula.

Penelitian ini fokus pada kondisi psikologis sebelum bertanding, karena faktor mental memiliki pengaruh besar terhadap performa atlet saat bertanding, persiapan yang matang dalam hal teknik, taktik, dan fisik dapat meningkatkan peluang atlet untuk meraih kemenangan. Menurut pendapat Sari & Irawan (2020: 1) fisik merujuk pada semua aspek yang bersangkutan dengan tubuh, teknik mengacu pada tindakan khusus pada olahraga pencak silat, dan taktik adalah metode yang digunakan untuk mencapai kemenangan dengan cara yang adil. Namun, jika seorang atlet merasa sangat cemas, ini bisa menghambat penampilan mereka saat bertanding. Kondisi tersebut bisa mengakibatkan hilangnya fokus dan penurunan rasa

percaya diri, yang pada gilirannya membuat persiapan teknik, taktik, dan fisik yang telah dilakukan sebelumnya menjadi tidak efektif dalam pertandingan. Setiap atlet mengalami tingkat kecemasan dan stres yang bervariasi saat menghadapi kompetisi, dipengaruhi oleh kemampuan dan strategi masing-masing dalam mengelola tekanan tersebut. Menurut pendapat Husdarta (2018: 80) perbedaan ini terjadi karena sensitivitas dan toleransi yang berbeda-beda terhadap situasi yang bisa menimbulkan stres. Kadang-kadang hal ini disebabkan oleh kurangnya pengalaman atlet dalam menanggapi tekanan yang sebenarnya terjadi saat bertanding dibandingkan dengan latihan.

Berdasarkan pemahaman atas uraian sebelumnya, penulis menyimpulkan bahwa faktor mental memiliki peran krusial dalam memengaruhi prestasi atlet. Oleh karena itu, penting untuk mengelola tekanan mental yang dialami atlet saat bertanding, baik oleh atlet sendiri maupun pihak terkait. Sehingga, penulis tertarik untuk mengeksplorasi permasalahan ini dengan topik "Survei Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Pencak Silat SMPN 1 Udanawu Sebelum Kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di Kabupaten Blitar Tahun 2023".

B. Identifikasi Masalah

Bersumber dari penjelasan sebelumnya mengenai latar belakang masalah terkait kecemasan dan stres yang dialami oleh atlet sebelum bertanding, permasalahan yang muncul adalah sebagai berikut:

1. Belum diketahui tingkat kecemasan atlet pencak silat SMPN 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023.
2. Belum diketahui tingkat stres atlet pencak silat SMPN 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023.
3. Belum diketahui berapa atlet pencak silat SMPN 1 Udanawu yang belum bisa mengatasi masalah-masalah untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stres menjelang kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023.

C. Pembatasan Masalah

Dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, terdapat beberapa isu yang memengaruhi pencapaian prestasi atlet dalam olahraga pencak silat. Namun, penulis memfokuskan perhatian pada atlet pencak silat dengan usia 12-15 tahun dalam bagian "Survei Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Pencak Silat SMPN 1 Udanawu Sebelum Kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di Kabupaten Blitar Tahun 2023".

D. Rumusan Masalah

Bersumber dari latar belakang masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, perumusan masalah yang diajukan oleh penulis adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar tingkat kecemasan atlet pencak silat putra SMPN 1 Udanawu pada kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023?
2. Seberapa besar tingkat kecemasan atlet pencak silat putri SMPN 1 Udanawu pada kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023?
3. Seberapa besar tingkat stres atlet pencak silat putra SMPN 1 Udanawu pada kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023?
4. Seberapa besar tingkat stres atlet pencak silat putri SMPN 1 Udanawu pada kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023?

E. Tujuan Penelitian

Bersumber dari rumusan masalah yang telah disebutkan, tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet pencak silat SMPN 1 Udanawu pada kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023.
2. Untuk mengetahui tingkat stres atlet pencak silat SMPN 1 Udanawu pada kejuaraan SMANEGA CUP ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Manfaat praktis:

a) Untuk pelatih

(1) Sebagai panduan untuk merancang program latihan.

(2) Sebagai bahan referensi dalam memahami pentingnya psikologi olahraga, khususnya dalam mengelola tingkat kecemasan dan stres pada atlet.

b) Untuk atlet

Diharapkan dapat membantu mengatasi masalah-masalah yang terkait dengan tingkat kecemasan dan stres.

2. Manfaat teoritis

Memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang olahraga, terutama dalam memahami pengaruh psikologi olahraga pada atlet, khususnya dalam konteks kecemasan dan stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Adib, H. S. (2017). Teknik Pengembangan Instrumen Penelitian Ilmiah di Perguruan Tinggi Keagamaan Islam. *Seminar Nasional Pendidikan, Sains dan Teknologi*, hal. 139-157. (Online) tersedia: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/3054>, diunduh 24 April 2024.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 87-98. (Online), tersedia: <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/9117>, diunduh 24 April 2024.
- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan di PT. Jasarharja Putra Cabang Bengkulu. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, 6(1), 42-60. (Online), tersedia: <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/prof/article/view/837>, diunduh 24 April 2024.
- Akbar, N., & Alficandra. (2023). Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Kuansing. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 13357-13368. (Online), tersedia: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/1937>, diunduh 19 Maret 2024.
- Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji Validitas dan Reliabilitas Tingkat Partisipasi Politik Masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND*, 3(1), 179-188. (Online), tersedia: <https://jmua.fmipa.unand.ac.id/index.php/jmua/article/view/423>, diunduh 8 Februari 2024.
- Andalasari, R., & Berbudi, A. (2018). Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 179-191. (Online), tersedia: <https://ejurnal.poltekkesjakarta3.ac.id/index.php/jitek/article/view/11>, diunduh 8 Februari 2024.
- Anggara, A. D., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan Antara Hardiness dengan Stress pada Atlet Pelajar Beladiri Kota Blitar. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 104-115. (Online), tersedia:

<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47487>,
diunduh 10 Maret 2024.

- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2020). Factors Influencing Mental Toughness. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395, hal. 307-309. (Online), tersedia:
https://www.researchgate.net/publication/339190801_Factors_Influencing_Mental_Toughness, diunduh 9 Mei 2024.
- Candra, O., & Prasetyo, T. (2022). *Psikologi Olahraga*. Purbalingga: EUREKA MEDIA AKSARA.
- Dewi, D. O., & Jannah, M. (2019). Perbedaan Strategi Regulasi Emantara Atlet Cabang Olahraga Permainan, Akurasi dan Beladiri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 06(02), 1-6. (Online), tersedia:
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/28852>,
diunduh 20 Januari 2024.
- Dwimawati, E., & Anisa, N. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja di SMK YAK 1 Bogor Kecamatan Tanah Sareal Kota Bogor Provinsi Jawa Barat tahun 2018. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 80-86. (Online), tersedia:
<https://ejournal.uika-bogor.ac.id/index.php/PROMOTOR/article/view/1593>, diunduh 6 Januari 2024.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1, 22-30. (Online), tersedia:
<http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/90>, diunduh 10 Oktober 2023.
- 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. (Online), tersedia:
<https://ejournal.unib.ac.id/kinestetik/article/view/10399>, diunduh 12 Oktober 2023.
- Hariyoko, Hariyanto, E., & Kurniawan, A. W. (2018). Pengembangan Media Audio-Visual Pencak Silat Seni dengan Musik. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 10-17. (Online), tersedia:
https://www.researchgate.net/publication/337256327_PENGEMBANGAN_MEDIA_AUDIO-VISUAL_PENCAK_SILAT_SENI_DENGAN_MUSIK, diunduh 1 September 2023.

- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koartim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179-186. (Online), tersedia: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/44094>, diunduh 1 September 2023.
- Jannah, M., & Juriana. (2017). *Psikologi Olahraga: Student Handbook*. Gowa, Sulawesi Selatan: PT. Edukasi Pratama Madani (EduTama).
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi Olahraga*. Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Lestarina, E., Karismah, H., Febrianti, N., Ranny, & Harlina, D. (2017). Perilaku Komsumtif di Kalangan Remaja. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 2, 1-6. (Online), tersedia: <https://jurnal.iicet.org/index.php/jrti/article/view/210>, diunduh 3 Oktober 2023.
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertandingan pada Atlet PON Aceh Ditinjau dari Jenis Aktivitas Olahraga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 05(01), 97-106. (Online), tersedia: <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2326287&val=255&title=KECEMASAN%20BERTANDING%20PADA%20ATLET%20PON%20ACEHBERDASARKAN%20JENIS%20AKTIVITAS%20OLAHRAGA>, diunduh 2 November 2023.
- Murdiansyah, B. N. (2015). Perbedaan Kepribadian Antara Atlet Individual dan Atlet Berkelompok. *DEWANTARA*, 1(2), 134-145. (Online), tersedia: <https://journal.stkipggritrenngalek.ac.id/index.php/kid/article/viewFile/39/23>, diunduh 3 November 2023.
- Natalia, A. A., & Wahyudi, A. R. (2022). Faktor Non Teknis Pertandingan dalam Penilaian Juri Kepada Atlet Pencak Silat. *Journal of Sport and Exercise Science*, 4(2), 14-20. (Online), tersedia: <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/3642>, diunduh 4 Januari 2024.
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(03), 36-45. (Online), tersedia: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41165>, diunduh 5 Maret 2024.
- Nurajab, E., Hasmarita, S., Syamsudar, B., & Karisman, V. A. (2021). Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Olahraga Secara Daring Di Masa Pandemi. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(2), 205-216. (Online),

- tersedia: <https://jpoe.stkippasundan.ac.id/index.php/jpoe/article/view/130>, diunduh 4 September 2024.
- Nurdiansyah, E. W., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Kecemasan Atlet Laki-Laki dan Perempuan pada Mahasiswa Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 60-65. (Online), tersedia: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41920/36048>, diunduh 2 Januari 2024.
- Nurhanifa, Junaedi, S., & Kurniawan, W. P. (2022). Giat SMAN 1 Garum Blitar dalam Melestarikan dan Mengembangkan Pencak Silat Berdampak Prestasi tahun 2018-2020. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains Dan Pembelajaran*, 1(1), hal. 524-532. (Online), tersedia: <https://doi.org/10.29407/seinkesjar.v1i1.1272>, diunduh 25 September 2023.
- Nusufi, M. (2015). Hubungan Kelentukan dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (PPLP dan DIKLAT) tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 35-46. (Online), tersedia: <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6101>, diunduh 17 Oktober 2023.
- Pratama, R. Y., & Trilaksana, A. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) tahun 1948-1973. *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 108-117. (Online), tersedia: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/avatara/article/view/25420>, diunduh 7 November 2023.
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang Selatan: Pascal Books.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32. (Online), tersedia: <https://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia/article/view/201703>, diunduh 4 Mei 2024.
- Ramadhani, A. A., & Jumain. (2019). Penyebab Kecemasan Atlet Pencak Silat pada Saat Uji Coba Tanding di SMANOR Tadalaku. *TADULAKO JOURNAL SPORT SCIENCES AND*, 7(2), 32-40. (Online), tersedia: <https://id.scribd.com/document/730924817/PENYEBAB-KECEMASAN-ATLET-PENCAK-SILAT-PADA-SAAT-UJI-COBA-TANDING-DI-SMANOR-TADULAKO>, diunduh 3 November 2023.
- Riany, J., Fajar, M., & Lukman, M. P. (2016). Penerapan Deep Sentiment Analysis pada Angket Penilaian Terbuka Menggunakan K-Nearest Neighbor.

- Journal of Information Sistem*, 06(01), 147-156. (Online), tersedia: <https://is.its.ac.id/pubs/oajis/index.php/home/detail/1642/Penerapan-Deep-Sentiment-Analysis-pada-Angket-PenilaianTerbuka-Menggunakan-K-Nearest-Neighbor>, diunduh 8 Februari 2024.
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel dan Paradigma Pelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62-70. (Online), tersedia: <https://ejournal.staisumatera-medan.ac.id/index.php/hikmah/article/view/18>, diunduh 16 Mei 2024.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44-60. (Online), tersedia: <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/541>, diunduh 17 April 2024.
- Rosmawati, Darni, & Syampurma, H. (2019). Hubungan Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44-52. (Online), tersedia: <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/33>, diunduh 18 Januari 2024.
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 07(03), 51-58. (Online), tersedia: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34497>, diunduh 2 Juni 2024.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Jogjakarta: PENERBIT KBM INDONESIA.
- Sakti, G. F., & Rozali, Y. A. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olah Raga Taekwondo Dalam Berprestasi (Studi pada Atlet Taekwondo Club BJTC, Kabupaten Tangerang). *Jurnal Psikologi*, 13(1), 26-33. (Online), tersedia: <https://www.neliti.com/id/publications/126346/hubungan-dukungan-sosial-dengan-kepercayaan-diri-pada-atlet-cabang-olah-raga-tae>, diunduh 12 Desember 2023.
- Sari, D. M., & Irawan, S. (2020). Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Satya Widya*, 36(1), 1-8. (Online), tersedia: <https://ejournal.uksw.edu/satyawidya/article/view/2953>, diunduh 1 Juni 2024.
- Setiyawan. (2017). Kepribadian Atlet dan Non Atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1), 110-119. (Online), tersedia:

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/1289>,
diunduh 28 Desember 2024.

Setyawan. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 74-86. (Online), tersedia:
<https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/543>, diunduh 13 Oktober 2023.

Sin, T. H. (2019). *Buku Ajar Psikologi Olahraga*. Jakarta: IKATAN KONSELOR INDONESIA (IKI).

Siyoto, P., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Subekti, N., Mulyadi, A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pndemi COVID 19 Menuju New Normal pada Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1), 17-22. (Online), tersedia:
<https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jps/article/view/2503>, diunduh 8 April 2024.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian KUantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV.

Sumara, D., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Kenakalan Remaja Dan Penanganannya. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), 129-389. (Online), tersedia: <https://journal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/14393>, diunduh 12 Juni 2024.

Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat dalam Menghadapi Salatiga CUP 2018. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2), 452-461. (Online), tersedia:
<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/view/16194>, diunduh 9 Desember 2023.

Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 1(1), 342-351. (Online), tersedia:
<https://jurnal.stitbb.ac.id/index.php/al-fathonah/article/view/44>, diunduh 10 Mei 2024.

Zellatifanny, C. M., & Mudjiyanto, B. (2018). Tipe Penelitian Deskripsi dalam Ilmu Komunikasi. *Jurnal Diakom*, 1(2), 83-90. (Online), tersedia:
<https://media.neliti.com/media/publications/278580-tipe-penelitian-deskripsi-dalam-ilmu-kom-a74b7b08.pdf>, 7 September 2023.