

Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Pencak Silat SMP Negeri 1 Udanawu Sebelum Kejuaraan SMANEGA Cup XVII di Blitar Tahun 2023

Andri Budi Setiawan*, Budiman Agung Pratama, Reo Prasetyo Herpandika

Universitas Nusantara PGRI Kediri, Jl. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: andribudisetiawan014@gmail.com

Paper received: 3-6-2024; revised: 10-6-2024; accepted: 11-6-2024

Abstract

This study uses a quantitative research approach with 30 athletes from SMPN 1 Udanawu who participated in the SMANEGA Cup XVII championship in Blitar district in 2023. The research was carried out in one stage, using instruments in the form of questionnaire sheets or questionnaires. The conclusion of the result of this study is; (1) The anxiety level of male pencak silat athletes at SMPN 1 Udanawu before the SMANEGA Cup XVII championship in Blitar district in 2023 is average in the medium category, which is 35%. (2) The anxiety level of female pencak silat athletes at SMPN 1 Udanawu before the SMANEGA Cup XVII championship in Blitar district in 2023 is on average in the high category, which is 40%. (3) The stress level of male pencak silat athletes at SMPN 1 Udanawu before the SMANEGA Cup XVII championship in Blitar district in 2023 is on average in the medium category, which is 55%. (4) The stress level of female pencak silat athletes at SMPN 1 Udanawu before the SMANEGA Cup XVII championship in Blitar district in 2023 is on average in the high category, which is 40%.

Keywords: Anxiety; Stress; Pencak Silat

Abstrak

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan subyek penelitian adalah atlet pencak silat SMPN 1 Udanawu yang akan mengikuti kejuaraan SMANEGA Cup ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023 berjumlah 30 atlet. Penelitian dilaksanakan dalam satu tahap, menggunakan instrumen berupa lembar kuesioner atau angket. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah; (1) Tingkat kecemasan atlet pencak silat putra SMPN 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA Cup ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023 rata-rata berada dalam kategori sedang, yaitu sebesar 35%. (2) Tingkat kecemasan atlet pencak silat putri SMPN 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA Cup ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023 rata-rata berada dalam kategori tinggi, yaitu sebesar 40%. (3) Tingkat stres atlet pencak silat SMPN 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA Cup ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023 rata-rata berada dalam kategori sedang, yaitu sebesar 55%. (4) Tingkat stres atlet pencak silat SMPN 1 Udanawu sebelum kejuaraan SMANEGA Cup ke XVII di kabupaten Blitar tahun 2023 rata-rata berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 40%.

Kata kunci: Kecemasan; Stres; Pencak Silat

1. Pendahuluan

Secara umum, pencak silat adalah seni bela diri warisan nenek moyang bangsa Indonesia dengan tujuan utama membela diri, mempertahankan diri dan membentuk karakter seseorang baik fisik, mental dan spiritual. Menurut pendapat (Agus & Fahrizqi, 2020) pencak silat merupakan seni bela diri tradisi asli bangsa Indonesia sehingga perlu dibina, dikembangkan dan dilestarikan. Sedangkan pendapat (Rosmawati, Darni & Syampurma, 2019) pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan di tingkat regional, nasional dan internasional dari usia dini hingga dewasa. Olahraga pencak silat di Indonesia

sudah berkembang di masa kini, Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya pertandingan pencak silat yang diadakan. Oleh karena itu, perkembangan olahraga pencak silat di kabupaten Blitar juga terpengaruhi. Menurut pendapat (Nurhanifa, Junaedi & Prasetya, 2021) pertandingan pencak silat di kabupaten Blitar antara lain; Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Cup, Kapolres Cup, Bupati Cup, Pekan Olah Raga (POR) dan Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN). Menurut pendapat (Iswana & Siswantoyo, 2013) hakikat pencak silat yaitu bela diri yang meliputi nilai-nilai menyerang dan bertahan. Serangan dan pertahanan sangat penting bagi atlet pencak silat, karena menunjukkan kualitas atlet pencak silat tersebut. Bertahan atau menghindari serangan lawan menjadi kunci utama dalam pertandingan pencak silat. Oleh karena itu, atlet pencak silat harus memiliki nilai menyerang. Hal tersebut tidak hanya melontarkan tendangan dan pukulan, namun dasar gerakan itu merupakan kapan dan jenis tendangan serta pukulan apa yang dilakukan atlet pencak silat.

Salah satu kejuaraan pencak silat untuk siswa-siswi tingkat SMP di kabupaten Blitar adalah SMANEGA Cup yang diadakan oleh SMAN 1 Garum untuk memperingati hari ulang tahun sekolah. SMANEGA Cup sejak dipertandingkan pertama kali hingga saat ini sudah memasuki pagelaran ke XVII. SMANEGA Cup ke XVII tersebut diikuti oleh atlet pencak silat SMP di Jawa Timur dari usia 12 tahun hingga 15 tahun. Pada usia tersebut atlet pencak silat dapat dikategorikan memasuki usia remaja. Menurut pendapat (Dwimawati & Anisa, 2018) masa remaja adalah saat pergantian antara masa anak-anak dan dewasa yang ditandai dengan berubahnya emosi, fisik dan psikis. Atlet pada usia tersebut lebih rentan mengalami gangguan psikologis terutama pada bagian emosi, dikarenakan pengontrolan emosi yang masih labil. Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) labil adalah perasaan bimbang, tidak konsisten, dan tidak tenang. Pada kejuaraan SMANEGA Cup ke XVI tahun 2022, berdasarkan wawancara dengan pelatih pencak silat SMPN 1 Udanawu menjelaskan bahwa masih terdapat banyak atlet yang mengalami gangguan psikologis sebelum bertanding seperti kecemasan dan stres. Menurut pendapat (Sari & Irawan, 2021) kecemasan merupakan suatu keadaan psikologis atau perasaan seseorang yang berbentuk ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran dan berhubungan dengan rasa takut karena ketidakpastian akan terjadi sesuatu yang buruk di masa depan. Sedangkan pendapat (Elzas et al, 2021) mengatakan bahwa stres adalah kondisi seseorang yang menghadapi ketegangan karena situasi dan berpengaruh terhadap seseorang. Lebih lanjut, pelatih atlet pencak silat SMPN 1 Udanawu mengatakan bahwa atlet tidak mampu menyembunyikan gangguan tersebut dan mengerti cara mengatasinya. Atlet tersebut menunjukkan sikap seperti melamun, sering buang air kecil, berkeringat dan sulit tidur pada malam sebelum pertandingan. Sehingga, ketika pertandingan berlangsung hal-hal yang dipersiapkan seperti fisik, teknik dan taktik menjadi tidak maksimal.

Penelitian ini mengarah pada aspek mental sebelum pertandingan, karena faktor mental memiliki peran penting dalam mempengaruhi performa atlet ketika bertanding. Seorang atlet dapat diprediksi memperoleh kemenangan dengan mempersiapkan diri dari segi teknik, taktik, fisik dan psikis dengan baik. Menurut pendapat (Akbar & Alficandra, 2023) bahwa seorang atlet harus memiliki pola pikir dan psikis yang kuat ketika bertanding, supaya dapat mengendalikan pikiran negatif dan emosi yang berpengaruh terhadap performa atlet serta permasalahan non teknis sebelum bertanding untuk mencapai performa terbaik.

2. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif berupa survei, menurut pendapat (Sugiyono, 2022) penelitian survei merupakan penelitian kuantitatif untuk memperoleh data

tentang keyakinan, pendapat, karakteristik, perilaku, hubungan variabel di masa lalu atau saat ini menggunakan sampel dari populasi tertentu dalam mengembangkan hipotesis tertentu dengan cara pengumpulan data melalui observasi (pengamatan atau kuesioner) dan hasil penelitian bersifat generalisasi. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (angket). Menurut pendapat (Riany et al, 2016) angket merupakan alat penilaian yang umum digunakan berisi daftar rangkaian pertanyaan untuk meminta responden memberikan tanggapan tentang suatu obyek atau kegiatan dengan tujuan tertentu.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sampling purposive. Menurut pendapat (Sugiyono, 2022) sampling purposive merupakan suatu metode penetapan sampel dari aspek tertentu. Jadi, atlet yang dijadikan sampel pada penelitian ini diambil dengan memperhatikan keikutsertaan atlet pencak silat SMPN 1 Udanawu pada kejuaraan SMANEGA Cup ke XVII di Blitar tahun 2023. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 atlet. Penelitian dilakukan pada tanggal 22 Desember 2023 di tempat latihan atlet pencak silat SMPN 1 Udanawu.

Pengumpulan data pada penelitian ini terdiri dari tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan dan penyelesaian. Pada tahap persiapan termasuk mengumpulkan data, merumuskan masalah, mencari tahu pokok permasalahan, pemecahan masalah, membuat judul, menyusun proposal, mengurus surat izin observasi awal di bagian kasubag Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains (FIKS) Universitas Nusantara PGRI Kediri, menyerahkan surat izin observasi ke SMPN 1 Udanawu, membuat instrumen, melakukan uji pemahaman bahasa. Tahap pelaksanaan yaitu mempersiapkan responden, membagikan kuesioner, melaksanakan kegiatan untuk pengumpulan data, membuat dokumentasi saat penelitian. Tahap penyelesaian meliputi mengolah data penelitian, melakukan analisis data hasil penelitian dan menarik kesimpulan. Hasil data yang diperoleh berupa pengumpulan data dalam bentuk uraian dan laporan.

Skala likert menurut pendapat (Abdullah, 2015) merupakan ukuran yang berdasarkan penjumlahan sikap responden ketika menanggapi pernyataan tentang indikator gagasan atau variabel yang diukur. Penilaian instrumen pada skala likert yaitu dengan memberikan skor 1 sampai 4 dari rentang jawaban sangat setuju hingga sangat tidak setuju untuk membantu peneliti dalam melakukan analisis kuantitatif. Berikut adalah tabel penilaian skala likert:

Tabel 1. Tabel penilaian kuesioner (angket)

No.	Kategori Penilaian	Skor
1	Sangat Setuju	4
2	Setuju	3
3	Tidak Setuju	2
4	Sangat Tidak Setuju	1

Sumber: (Sugiyono, 2022)

3. Hasil dan Pembahasan

Setelah memperoleh hasil data kemudian disusun dan dianalisis menggunakan statistika dengan aplikasi IBM SPSS Statistik 26. Selanjutnya, hasil data yang diperoleh dari analisis penelitian ini diuraikan dalam deskriptif persentase.

3.1 Hasil kuesioner

Berdasarkan hasil pengolahan data dari 30 atlet pencak silat SMPN 1 Udanawu yang telah mengisi kuesioner (angket) yang terdiri dari 20 atlet putra dan 10 atlet putri, peneliti kemudian membagi dua indikator utama yaitu kecemasan dan stres. Setelah itu, hasil analisis dikategorisasikan menjadi dua, tingkat kecemasan atlet pencak silat putra/putri dan tingkat stres atlet pencak silat putra/putri sebagai berikut:

3.1.1 Tingkat kecemasan atlet putra

Tabel 2. Hasil analisis deskriptif persentase tingkat kecemasan atlet pencak silat putra SMPN 1 Udanawu

No.	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$x > 71$	Sangat tinggi	0	0%
2	$64 < x \leq 71$	Tinggi	6	30%
3	$57 < x \leq 64$	Sedang	7	35%
4	$50 < x \leq 57$	Rendah	6	30%
5	$x < 50$	Sangat rendah	1	5%

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat putra SMPN 1 Udanawu adalah sebagai berikut; terdapat 0 atlet yang masuk pada kategori sangat tinggi dengan persentase 0%, 6 atlet yang masuk pada kategori tinggi dengan persentase 30%, 7 atlet yang masuk pada kategori sedang dengan persentase sebesar 35%, 6 atlet yang masuk pada kategori rendah dengan persentase 30% dan 1 atlet yang masuk pada kategori sangat rendah dengan persentase 5%.

3.1.2 Tingkat kecemasan atlet putri

Tabel 3. Hasil analisis deskriptif persentase tingkat kecemasan atlet pencak silat putri SMPN 1 Udanawu

No.	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$x > 66$	Sangat tinggi	0	0%
2	$59 < x \leq 66$	Tinggi	4	40%
3	$51 < x \leq 59$	Sedang	3	30%
4	$44 < x \leq 51$	Rendah	3	30%
5	$x < 44$	Sangat rendah	0	0%

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat putri SMPN 1 Udanawu adalah sebagai berikut; terdapat 0 atlet yang masuk pada kategori sangat tinggi dengan persentase 0%, 4 atlet yang masuk pada kategori tinggi dengan persentase 40%, 3 atlet yang masuk pada kategori sedang dengan persentase sebesar 30%, 3 atlet yang masuk pada kategori rendah dengan persentase 30% dan 0 atlet yang masuk pada kategori sangat rendah dengan persentase 0%.

3.1.3 Tingkat stres atlet putra

Tabel 4. Hasil analisis deskriptif persentase tingkat stres atlet pencak silat putra SMPN 1 Udanawu

No.	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$x > 41$	Sangat tinggi	2	10%
2	$36 < x \leq 41$	Tinggi	3	15%
3	$30 < x \leq 36$	Sedang	11	55%
4	$25 < x \leq 30$	Rendah	2	10%
5	$x < 25$	Sangat rendah	2	10%

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat stres atlet pencak silat putra SMPN 1 Udanawu adalah sebagai berikut; terdapat 2 atlet yang masuk pada kategori sangat tinggi dengan persentase 10%, 3 atlet yang masuk pada kategori tinggi dengan persentase 15%, 11 atlet yang masuk pada kategori sedang dengan persentase sebesar 55%, 2 atlet yang masuk pada kategori rendah dengan persentase 10% dan 2 atlet yang masuk pada kategori sangat rendah dengan persentase 10%.

3.1.4 Tingkat stres atlet putri

Tabel 5. Hasil analisis deskriptif persentase tingkat stres atlet pencak silat putri SMPN 1 Udanawu

No.	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
1	$x > 35$	Sangat tinggi	0	0%
2	$31 < x \leq 35$	Tinggi	4	40%
3	$28 < x \leq 31$	Sedang	3	30%
4	$24 < x \leq 28$	Rendah	2	20%
5	$x < 24$	Sangat rendah	1	10%

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat stres atlet pencak silat putri SMPN 1 Udanawu adalah sebagai berikut; terdapat 0 atlet yang masuk pada kategori sangat tinggi dengan persentase 0%, 4 atlet yang masuk pada kategori tinggi dengan persentase 40%, 3 atlet yang masuk pada kategori sedang dengan persentase sebesar 30%, 2 atlet yang masuk pada kategori rendah dengan persentase 20% dan 1 atlet yang masuk pada kategori sangat rendah dengan persentase 10%.

3.2 Pembahasan

Kecemasan merupakan perasaan yang dialami oleh atlet yang menumbuhkan rasa gelisah dan takut kepada suatu hal yang tidak terjadi pada waktu tertentu. Sedangkan stres merupakan suatu gambaran gangguan emosional dan psikologis yang terjadi karena tekanan di luar batas kemampuan seseorang. Menurut pendapat (Husdarta, 2018) setiap atlet mengalami tingkat kecemasan dan stres yang berbeda selama bertanding, tergantung pada kemampuan atlet dan cara atlet tersebut menangani kecemasan dan stres yang dialaminya. Perbedan ini terjadi karena perbedaan kepekaan seseorang terhadap hal-hal yang dapat menimbulkan kecemasan dan stres.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terlihat bahwa tingkat kecemasan dan stres atlet pencak silat putra SMPN 1 Udanawu rata-rata masuk kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa atlet cukup baik dalam mengenali dan mengendalikan rasa cemas dan stres. Sedangkan tingkat kecemasan dan stres atlet pencak silat putri SMPN 1 Udanawu rata-

rata masuk pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa atlet memiliki kemampuan yang rendah dalam mengenali dan mengendalikan keadaan emosi.

Kecemasan dan stres menjadi salah satu gejala psikologis yang menghalangi pikiran atlet menjelang bertanding. Menurut pendapat (Hindiari & Wismanadi, 2022) masalah kecemasan terbagi menjadi dua, yaitu disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan permasalahan yang timbul dari dalam diri atlet seperti; moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif dan rasa puas diri. Sedangkan faktor eksternal merupakan permasalahan yang timbul di luar diri atlet seperti; penonton, lingkungan, keluarga, lawan, pelatih dan cuaca. Didukung oleh pendapat (Anggara & Laksmiwati, 2022) faktor yang mempengaruhi stres dari dalam diri yaitu usia, jenis kelamin, gen, budaya, keyakinan dan watak. Faktor yang mempengaruhi stres dari luar diri atlet yaitu dukungan sosial, lingkungan, program coping dan hubungan sosial.

Atlet masih banyak yang belum mengerti pentingnya mental yang baik. Menurut pendapat (Kusumadewi et al, 2021) untuk mencegah meningkatnya kecemasan dan stres atlet menjelang pertandingan terutama yang sudah mengalami kecemasan dan stres yang masuk pada kategori sedang serta tinggi selama latihan sehari-hari, terdapat cara untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stres pada atlet. Khususnya melatih cara pernapasan, self talk dan konsentrasi. Setelah pertandingan atlet dapat berkonsultasi dengan pelatih tentang segala kekhawatiran yang mungkin dihadapi oleh atlet.

4. Simpulan

Berdasarkan analisis data penelitian, tingkat kecemasan dan stres atlet pencak silat putra SMPN 1 Udanawu termasuk pada kategori sedang. Sedangkan tingkat kecemasan dan stres atlet pencak silat putri SMPN 1 Udanawu termasuk dalam kategori tinggi.

Daftar Rujukan

- Abdullah, Prof. Ma'ruf. 2015. *Living in the World That Is Fit for Habitation: CCI's Ecumenical and Religious Relationships*.
- Aguss, Rachmi Marsheilla, and Eko Bagus Fahrizqi. 2020. "Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 19(2):164. doi: 10.20527/multilateral.v19i2.9117.
- Akbar, N., and A. Alficandra. 2023. "Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Kuansing." *Innovative: Journal Of Social Science* 3:13357–68.
- Anggara, Ar Rahman Dipta, and Hermien Laksmiwati. 2022. "Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Pada Atlet Pelajar Beladiri Kota Blitar HUBUNGAN ANTARA HARDINESS DENGAN STRES PADA ATLET PELAJAR BELADIRI KOTA BLITAR Ar Rahman Dipta Anggara Hermien Laksmiwati." *Jurnal Penelitian Psikolog* 104–15.
- Dwimawati, Eny, and Nur Anisa. 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." *Mahasiswa Kesehatan Masyarakat* 1(2):80–86.
- Elzas, Nurajab, Sony Hasmarita, Bangbang Syamsudar, and Vicki Ahmad Karisman. 2021. "Tingkat Stres Siswa Saat Pembelajaran Olahraga Secara Daring Di Masa Pandemi." *Jpoe* 3(2):205–16. doi: 10.37742/jpoe.v3i2.130.
- Hindiari, Yuandika, and Himawan Wismanadi. 2022. "Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10(01):179–86.
- Husdarta. 2018. *PSIKOLOGI OLAHRAGA*. Bandung: ALFABETA.
- Iswana, Bayu, and Siswantoyo Siswantoyo. 2013. "Model Latihan Keterampilan Gerak Pencak Silat Anak Usia 9-12 Tahun." *Jurnal Keolahragaan* 1(1):26–36. doi: 10.21831/jk.v1i1.2343.

- Kusumadewi Annisa, Isnindri, Dhoni Akbar Ghozali, Yunia Hastami, and Nanang Wiyono. 2021. "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Tingkat Efikasi Diri Pada Atlet Renang." *Journal of Sport Science and Education* 6(1):107–14.
- Nurhanifa, Slamet Junaedi, and Wing Prasetya. 2021. "GIAT SMAN 1 GARUM BLITAR DALAM MELESTARIKAN DAN MENGEMBANGKAN PENCAK SILAT BERDAMPAK PRESTASI TAHUN 2018-2020." *Sinkesjar* 1(1):525–32.
- Rendriyana, Putri Permata sari, and Rini Ismalasari. 2017. "Analisis Kecemasan Atlet Terhadap Prestasi Sebelum Dan Sesudah Pertandingan." *Jurnal Prestasi Olahraga* 1(1):1–10.
- Riany, Jane, Mohammad Fajar, and Musfirah Putri Lukman. 2016. "Penerapan Deep Sentiment Analysis Pada Angket Penilaian Terbuka Menggunakan K-Nearest Neighbor." *Sisfo* 06(01):147–56. doi: 10.24089/j.sisfo.2016.09.011.
- Rosmawati, Darni, and Hilmainur Syampurma. 2019. "Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Relationship of Relationship and Power in the Muscle of the Break Against Speed Ticket Atlet Attack Silat Silatahmi." *Jurnal Menssana* 4(1):44–52.
- Sari, Devita Mutiara, and Spto Irawan Irawan. 2021. "Profil Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat." *Satya Widya* 36(1):1–8. doi: 10.24246/j.sw.2020.v36.i1.p1-8.
- Sugiyono. 2022. *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.