

---

Survei Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Pencak Silat  
SMA Muhammadiyah 04 Kendal

*Mohammad Akhyar, Rumini*

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Semarang, Jalan Sekaran, Kec.  
Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229

---

**Info Artikel**

***ABSTRACT***

This study aims to determine the level of anxiety before competing in pencak silat athletes of SMA Muhammadiyah 04 Kendal in 2025. This study is a type of survey research with a quantitative descriptive approach method using questionnaires in the form of questionnaires and interviews. The sample in this study amounted to 11 athletes from SMA Muhammadiyah 04 Kendal. The results of the study showed that the average score of 23.18 that 6 athletes experienced anxiety in the moderate category (54.5%), and 5 athletes experienced anxiety in the high category (45.5%), thus there were no athletes with low anxiety levels 0 (0%). The level of anxiety before competing in SMA Muhammadiyah 04 Kendal athletes in 2025 is in the high anxiety category which affects the performance of the match, athletes have difficulty in applying the techniques that have been trained and difficulty in carrying out the strategies given by the coach and it was found that athletes have not been able to overcome the anxiety that occurs in themselves. Thus, it is necessary to increase mental training and strategies that are appropriate for athletes to deal with anxiety that arises before competing.

***Keywords:*** Anxiety Level, Mental, Pencak Silat.

---

***ABSTRAK***

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet pencak silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal Tahun 2025. Penelitian ini merupakan jenis penelitian survei dengan metode pendekatan deskriptif kuantitatif menggunakan kuesioner berupa angket dan wawancara. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 11 atlet dari SMA Muhammadiyah 04 Kendal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor sebesar 23,18 bahwa 6 atlet mengalami kecemasan dengan kategori sedang (54.5%), dan 5 atlet mengalami kecemasan dengan kategori tinggi (45.5%), dengan demikian tidak didapati atlet dengan tingkat kecemasan rendah 0 (0%). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet SMA Muhammadiyah 04 Kendal Tahun 2025 berada dalam kategori kecemasan tinggi yang berpengaruh terhadap performa pertandingan, atlet mengalami kesulitan untuk menerapkan teknik yang sudah dilatih dan kesulitan menjalankan strategi yang diberikan pelatih serta didapati atlet yang belum

---

**Corresponding Author:**

Mohammad Akhyar

Email:

[98akhyar@students.unnes.ac.id](mailto:98akhyar@students.unnes.ac.id)



*This is an open access article under the [CC BY 4.0](#) license.*

mampu mengatasi kecemasan yang terjadi pada dirinya. Dengan begitu perlu adanya peningkatan latihan mental dan strategi yang sesuai dengan atet untuk menangani kecemasan yang muncul sebelum bertanding.

**Kata kunci:** Tingkat Kecemasan, Mental, Pencak Silat

---

## I. PENDAHULUAN

Pencak silat adalah seni bela diri warisan nenek moyang bangsa Indonesia dengan tujuan utama membela diri, mempertahankan diri dan membentuk karakter seseorang dari segi 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, 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 dengan sangat baik. Pencak silat menjadi olahraga prestasi yang sangat digemari di Indonesia. Hal ini bisa dilihat dengan banyaknya turnamen pencak silat yang dilaksanakan diberbagai daerah dan kota di Indonesia. Turnamen pencak silat memiliki 2 kategori yang dipertandingkan yaitu kategori laga atau tanding, dan kategori Seni. Adanya turnamen pencak silat ini bisa menjadi salah satu tolak ukur keberhasilan pelatih dan atlet dalam berlatih. Maka untuk mencapai keberhasilan dengan prestasi maksimal, dibutuhkan pembinaan atlet secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi pencak silat (Anisa, 2020). Oleh karena itu, adanya kompetisi pencak silat juga menjadi pengaruh terhadap perkembangan prestasi atlet, khususnya pada atlet pencak silat di kabupaten Kendal.

Pencak silat merupakan olahraga beladiri prestasi yang melibatkan fisik Teknik taktik dan mental dalam bertanding. Dalam olahraga prestasi, atlet perlu melatih semua unsur tersebut untuk mendapatkan prestasi yang maksimal. Kondisi fisik memiliki peranan penting terhadap keberhasilan atlet dalam meraih prestasi (Harsono,2018:4). Atlet yang memiliki kondisi fisik yang kuat maka teknik dan taktik yang sudah dilatih akan mudah diterapkan di dalam pertandingan. Selain harus memiliki fisik, Teknik dan taktik yang baik, prestasi atlet akan lebih maksimal jika memiliki mental yang kuat, karena di dalam faktor mental juga mencakup kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan (Rendriyana, 2020).

Kecemasan merupakan perasaan negatif terhadap dirinya sendiri dengan ditandai terjadinya perubahan fisiologis, seperti tekanan darah meningkat, pernapasan tidak stabil, adanya permasalahan pada perut, detak jantung semakin cepat dan wajah menjadi memerah (Jannah, 2020). Perubahan fisiologis akibat kecemasan akan mengganggu konsentrasi atlet ketika akan bertanding. Selain mengganggu konsentrasi atlet, kecemasan juga akan mengganggu Teknik yang akan diterapkan dalam pertandingan(Jannah, 2020).

Penelitian ini mengarah pada aspek mental sebelum pertandingan, karena faktor mental mencakup kecemasan yang memiliki peran penting dalam mempengaruhi performa atlet ketika bertanding. Seorang atlet akan memiliki peluang kemenangan yang lebih besar ketika mampu mempersiapkan diri dalam aspek fisik,Teknik dan taktik, serta mampu mengendalikan psikis dengan baik (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Kecemasan pada atlet muncul dikarenakan adanya rasa takut yang berlebihan, sehingga banyak atlet yang gagal untuk menampilkan kemampuan yang terbaik (Fatmawati, 2022). Atlet yang mengalami kecemasan berisiko tinggi akan mengalami keraguan diri dan juga penurunan percaya diri (Robert S. Weinberg and Daniel Gould, 2024). Keraguan dan penurunan percaya diri atlet akan

berpengaruh terhadap fisik, teknik dan taktik yang sudah dilatih. Mental atlet sering kali terabaikan atau bahkan menjadi bagian yang kurang diperhatikan oleh pelatih dalam sesi Latihan.

Atlet yang memiliki mental yang kuat maka juga akan bisa menampilkan penampilan yang jauh lebih baik ketika berada di dalam kompetisi (Kuan & Roy, 2007). Ketika menghadapi tekanan yang tinggi disaat senelum bertanding, atlet yang sudah terlatih mentalnya cenderung lebih bisa mengelola kecemasan dan emosi negatif yang muncul. Rasa kecemasan yang bisa dikendalikan dengan baik, akan menjadikan kepercayaan diri atlet menjadi semakin tinggi. Kepercayaan diri pada atlet akan memperkuat motivasi untuk bisa keberhasilan dalam menerapkan eknik dan taktik yang sudah dilatih (Jessi Triana, 2019). Dengan begitu prestasi atlet akan lebih maksimal ketika mengikuti kompetisi.

Temuan peneliti pada observasi awal dengan melakukan pendampingan atlet Ketika mengikuti kompetisi Semarang Pencak silat Open Championship 2024 (Minggu, 22 Desember 2024) mendapatkan informasi bahwa atlet pencak silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal kategori tanding mengalami kecemasan ketika sebelum menghadapi pertandingan. Kecemasan yang muncul dari atlet menjadikanya kehilangan kepercayaan diri terhadap kemampuan yang telah dilatih sebelum kompetisi. Atlet tidak mampu menampilkan kemampuan terbaiknya sehingga kecemasan yang di alaminya mempengaruhi prestasi yang di dapat ketika mengikuti kompetisi. Kondisi ini juga terjadi pada observasi awal yang dilakukan oleh (Jessi Triana, 2019) yang dimana pada observasi awal yang dilakukanya menemukan bahwa beberapa atlet yang mengalami kecemasan dan penurunan kepercayaan diri saat sebelum bertanding berdampak terhadap penurunan penampilan atlet Ketika bertanding dibandingkan atle yang lainya.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh anisa febiana putri yang berjudul Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Kota Semarang pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Karesidenan Semarang Tahun 2020 menunjukkan hasil tingkat kecemasan dengan kriteria yang tinggi dengan rata-rata 56,63 dengan presentase 75,5%. Dengan hasil tersebut, maka hipotesis diterima dan menunjukkan bahwa Tingkat kecemasan atlet masih sangat tinggi Ketika akan menghadapi pertandingan.

Dari pemaparan peneliti pada latar belakang di atas menunjukkan adanya permasalahan atlet tentang tingkat kecemasan yang sering meningkat ketika atlet akan bertanding. Berdasarkan permasalahan yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Survei Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif, dengan menggambarkan objek yang diteliti menggunakan data atau sampel berupa format angka disetai dengan penjelasanya. Penelitian. Menurut (Aziza et al., 2023) Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan fenomena yang ada dengan mengumpulkan data numerik dan kemudian dianalisis secara statistik untuk memperoleh kesimpulan deskriptif. Tujuan penggunaan metode ini yaitu sebagai usaha untuk mengungkapkan peristiwa yang nyata atau sesungguhnya secara tepat, sistematis dan masuk akal tentang kebenaran-kebenaran dan ciri-ciri pada Subjek yang dijadikan sebagai penelitian.

Lokasi penelitian ini berada di tempat SMA Muhammadiyah 04 Kendal. Penelitian ini dilaksanakan tanggal 20 Mei 2025. Sampel dan Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan Atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal yang berjumlah 8 siswa, dengan kriteria populasi yang berbeda yaitu 6 Orang berjenis kelamin laki-laki dan 5 orang berjenis kelamin Perempuan. Peneliti mengambil 11 orang untuk dijadikan sampel karena populasi yang ada kurang dari 100.

Pada penelitian ini variable yang diteliti adalah Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal Tahun 2025. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket, dokumentasi. Penelitian ini dilakukan untuk mendapatkan data

Tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal Tahun 2025,dalam hal ini peneliti memberikan kuesioner angket SCAT sebagai instrument penelitian. Analisis data pada penelitian ini yaitu pemeriksaan data, pengkodean data, input data, analisis data , kategori Tingkat kecemasan,dan interpretasi data.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang sudah dilakukan dengan tujuan mengetahui Tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet pencak silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal Tahun 2025 melalui 15 item pertanyaan 10 dari SCAT (Sport Competition Anxiety Test), 10 item menjadi pertanyaan utama untuk mengukur Tingkat kecemasan dan 5 pertanyaan diberikan untuk menjadi pengalih dengan tujuan menghindari pola jawaban yang sama dan agar jawaban atlet tetap objectif tidak asal-asalan. Pada penelitian ini peneliti mendapatkan data Tingkat kecemasan sebelum bertanding pada Atlet pencak silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Interval SCAT & Kategori Kecemasan Atlet

No	Atlet	Jenis Kelamin	Jarang	Kadang	Sering	Jumlah	%	Kategori Kecemasan
1	M.A	L	1	12	9	22	73,33	Sedang
2	M.F.N	L	1	8	15	24	80,00	Tinggi
3	M.F.A	L	0	6	21	27	90,00	Tinggi
4	M.I.A.	L	6	10	3	19	63,33	Sedang
5	M.Z.A	L	2	6	15	23	76,67	Sedang
6	R.D.S	L	3	8	9	20	66,67	Sedang
7	A.P.H	P	1	4	21	26	86,67	Tinggi
8	C.P.A	P	0	10	15	25	83,33	Tinggi
9	K.S.Z	P	1	8	15	24	80,00	Tinggi
10	H.M	P	3	2	18	23	76,67	Sedang
11	N.S.F	P	2	8	12	22	73,33	Sedang
Rata-rata			2	7,45	13,91	23,18	77,27	Tinggi
Jumlah			20	82	153			
presentase			7,84	32,16	60			
Jumlah			100,00					

Keterangan :

Kecemasan Tinggi : Atlet nomor 2, 3, 7, 8, 9

Kecemasan Sedang : Atlet nomor 1, 4, 5, 6, 10, 11

Kecemasan rendah : -

Tabel 2. Presentase Kategori Kecemasan

No	Skor Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori Kecemasan
1	10 – 16	0	0	-
2	17 – 23	6	54.5%	Sedang
3	24 – 30	5	45.5%	Tinggi
	Total	11	100%	

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecemasan yang dilakukan pada atlet SMA Muhammadiyah 04 Kendal Tahun 2025 di dapatkan hasil untuk menjawab rumusan masalah pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- 1) Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal Tahun 2025.

Kecemasan yang terjadi pada olahraga prestasi pencak silat menjadi kondisi yang sering terjadi terutama ketika menjelang pertandingan. Kecemasan yang terjadi bersifat kompleks karena mencakup aspek kognitif (berupa pikiran buruk, keraguan dan takut mengalami kegagalan) dan somatic (reaksi fisik berupa jantung berdetak cepat, ketegangan otot, dan gangguan pencernaan) (Weinberg & Gould, 2023). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar atlet SMA Muhammadiyah 04 Kendal mengalami Kecemasan ketika sebelum bertanding, 6 Atlet mengalami kecemasan dengan kategori sedang (54.5%), dan 5 Atlet mengalami kecemasan dengan kategori tinggi (45.5%).

- 2) Dampak Kecemasan Sebelum Bertanding Terhadap Performa Atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal Tahun 2025

Dalam penelitian Yani & Fitri (2020) mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet, atlet yang mengalami kecemasan tinggi cenderung menunjukkan performa yang tidak stabil ketika bertanding yang disebabkan oleh terganggunya sistem kognitif dan fokus perhatian. Hal ini terjadi karena kecemasan berlebih dapat menyebabkan otak tidak mampu mengelola informasi dengan baik sehingga tidak bisa focus pada tugas utama. Hal ini juga diperkuat dengan teori kontrol atensi yang menyatakan bahwa kecemasan menyebabkan penurunan efektifitas dalam menangani dan mengeksekusi tugas utama, yang berdampak terhadap menurunnya akurasi dan pengambilan keputusan atlet (Ren et al., 2022). Begitupula menurut (Chtourou et al., 2023), Kecemasan yang tinggi berdampak pada konsentrasi, koordinasi gerak, dan dapat menurunkan keputusan atlet ketika bertanding. Hal serupa juga terjadi pada atlet pencak silat sma Muhammadiyah 04 kendal, sebagaimana dalam pengisian kuesioner SCAT dan wawancara langsung yang dilakukan peneliti pada saat melakukan penelitian, di dapatkan hasil bahwa sebagian besar atlet SMA Muhammadiyah 04 Kendal Tahun 2025 mengalami kecemasan ketika sebelum bertanding, kecemasan yang dialami pada atlet dalam kategori kecemasan tinggi diantaranya adalah Atlet berinisial MA mengalami kecemasan sebelum bertanding dengan kategori sedang (73,33%), sebelum bertanding atlet sering merasa gugup sebelum memasuki gelanggang pertandingan, detak jantung menjadi lebih cepat, mengalami ketegangan pada tubuhnya, dan terkadang mengalami kesulitan tidur malam, merasa takut dengan hasil pertandingan yang akan dihadapi, kesulitan untuk fokus kepada pertandingan, merasa selalu ingin buang air kecil, merasa tertekan dengan hadirnya penonton di sekitar gelanggang pertandingan, dan membayangkan lawan lebih kuat dibanding dirinya serta jarang merasakan sakit perut.

Atlet berinisial MFN mengalami kecemasan sebelum bertanding dengan kategori tinggi (80,00%), sebelum bertanding sering merasa gugup sebelum memasuki gelanggang pertandingan,

detak jantung menjadi lebih cepat, merasa tertekan dengan hadirnya penonton di sekitar gelanggang pertandingan, mengalami ketegangan pada tubuhnya, membayangkan lawan lebih kuat dibanding dirinya, dan terkadang merasa takut dengan hasil pertandingan yang akan dihadapi, kesulitan untuk fokus, merasa selalu ingin buang air kecil, dan merasakan sakit perut, atlet jarang mengalami kesulitan ketika tidur malam.

Atlet berinisial MFA mengalami kecemasan sebelum bertanding dengan kategori tinggi (90,00%), sebelum bertanding sering merasa gugup sebelum memasuki gelanggang pertandingan, merasa takut dengan hasil pertandingan yang akan dihadapi, kesulitan untuk fokus, detak jantung menjadi lebih cepat, merasa selalu ingin buang air kecil, merasa tertekan dengan hadirnya penonton di sekitar gelanggang pertandingan, mengalami ketegangan pada tubuhnya, dan terkadang mengalami kesulitan tidur malam, merasakan sakit perut, membayangkan lawan lebih kuat dibanding dirinya.

Atlet berinisial MIA mengalami kecemasan sebelum bertanding dengan kategori sedang (63,33%), sebelum bertanding sering detak jantung menjadi lebih cepat, merasa tertekan dengan hadirnya penonton di sekitar gelanggang pertandingan dan terkadang merasa gugup sebelum memasuki gelanggang pertandingan, mengalami kesulitan tidur malam, merasa takut dengan hasil pertandingan yang akan dihadapi, membayangkan lawan lebih kuat dibanding dirinya, mengalami ketegangan pada tubuhnya, serta jarang kesulitan fokus, buang air kecil, sakit perut.

Atlet berinisial MZA mengalami kecemasan sebelum bertanding dengan kategori sedang (76,67%), sebelum bertanding sering merasa takut dengan hasil pertandingan yang akan dihadapi, detak jantung menjadi lebih cepat, merasa tertekan dengan hadirnya penonton di sekitar gelanggang pertandingan, mengalami ketegangan pada tubuhnya, membayangkan lawan lebih kuat dibanding dirinya, dan terkadang merasa gugup sebelum memasuki gelanggang pertandingan, mengalami kesulitan tidur malam, kesulitan untuk fokus kepada pertandingan, serta jarang merasa ingin buang air kecil, dan sakit perut.

Atlet berinisial RDS mengalami kecemasan sebelum bertanding dengan kategori sedang (66,67%), sebelum bertanding sering merasa gugup sebelum memasuki gelanggang pertandingan, jantung berdetak kencang, tubuh menjadi tegang, dan terkadang mengalami kesulitan tidur malam, merasa takut dengan hasil pertandingan yang akan dihadapi, merasa tertekan dengan hadirnya penonton di sekitar gelanggang pertandingan, membayangkan lawan lebih kuat dibanding dirinya, serta jarang untuk sulit fokus, jarang merasa ingin buang air kecil, dan jarang sakit perut.

Atlet berinisial APH mengalami kecemasan sebelum bertanding dengan kategori sedang (86,67%), sebelum bertanding sering merasa gugup sebelum memasuki gelanggang pertandingan, merasa takut dengan hasil pertandingan yang akan dihadapi, kesulitan untuk fokus kepada pertandingan, detak jantung menjadi lebih cepat, merasa tertekan dengan hadirnya penonton di sekitar gelanggang pertandingan, mengalami ketegangan pada tubuhnya, membayangkan lawan lebih kuat dibanding dirinya, dan terkadang mengalami kesulitan tidur malam, merasa selalu ingin buang air kecil, serta jarang merasakan sakit perut menjelang pertandingan.

Atlet berinisial CPA mengalami kecemasan sebelum bertanding dengan kategori sedang (83,33%), sebelum bertanding sering merasa gugup sebelum memasuki gelanggang pertandingan, merasa takut dengan hasil pertandingan yang akan dihadapi, detak jantung menjadi lebih cepat, merasakan sakit perut, membayangkan lawan lebih kuat, dan terkadang mengalami kesulitan tidur malam, sulit focus, merasa selalu ingin buang air kecil, tertekan dengan hadirnya penonton disekitar gelanggang pertandingan, tubuh mernjadi tegang.

Atlet berinisial CPA mengalami kecemasan sebelum bertanding dengan kategori sedang (80,00%), sebelum bertanding sering merasa gugup sebelum memasuki gelanggang pertandingan, merasa takut dengan hasil pertandingan yang akan dihadapi, sulit focus, jantung berdetak lebih cepat, tubuh menjadi tegang, dan terkadang merasa selalu ingin buang air kecil, merasa tertekan dengan

---

**Mohammad Akhyar:** Survei Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Pencak Silat

hadirnya penonton disekitar gelanggang pertandingan, merasa sakit perut, membayangkan lawan lebih kuat, serta jarang mengalami kesulitan tidur malam.

Atlet berinisial HM mengalami kecemasan sebelum bertanding dengan kategori sedang (76,67%), sebelum bertanding sering merasa gugup sebelum memasuki gelanggang pertandingan, merasa takut dengan hasil pertandingan yang akan dihadapi, sulit focus, jantung berdetak lebih cepat, tubuh menjadi tegang, dan terkadang merasa tertekan dengan hadirnya penonton disekitar gelanggang pertandingan, serta jarang mengalami kesulitan tidur malam, ingin buang air kecil, merasakan sakit perut.

Atlet berinisial NSF mengalami kecemasan sebelum bertanding dengan kategori sedang (76,67%), sebelum bertanding sering merasa gugup sebelum memasuki gelanggang pertandingan, merasa takut dengan hasil pertandingan yang akan dihadapi, sulit focus, membayangkan lawan lebih kuat, dan terkadang mengalami kesulitan tidur malam, jantung berdetak lebih kencang, merasa tertekan dengan hadirnya penonton disekitar gelanggang pertandingan, tubuh menjadi tegang, serta jarang merasa ingin buang air kecil, merasakan sakit perut.

Dampak dari kecemasan yang dialami terhadap performa pertandingan yaitu menjadikan atlet mengalami kesulitan dalam memahami intruksi yang diberikan oleh pelatih. Dalam hal ini menyebabkan terjadinya kesalahan strategi yang diambil oleh atlet yang berdampak terhadap point pertandingan yang dimana menjadikan lawan memperoleh point lebih banyak. Selain itu atlet juga mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik terbaiknya yang sudah dilatih berulang-ulang dalam latihan, hal tersebut menyebabkan atlet kesulitan untuk menambah point dalam upaya mendapatkan kemenangan. Dengan demikian dapat dilihat bahwa kecemasan sebelum bertanding yang dialami atlet SMA Muhammadiyah 04 Kendal memiliki dampak terhadap performa atlet di saat bertanding, dan ketika performa atlet tidak keluar dengan maksimal maka prestasi atlet menjadi tidak maksimal.

### 3) Strategi Mengatasi Kecemasan Sebelum Bertanding Atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal Tahun 2025

Dalam menghadapi kecemasan yang terjadi pada sebelum pertandingan diperlukan strategi yang tepat agar atlet mampu menampilkan performa yang baik. Atlet yang tidak mampu mengendalikan rasa cemas maka akan kesulitan dalam menghadapi pertandingan meskipun keadaan pertandingan yang sebenarnya tidak sulit debagaimana yang dibayangkan atlet (Rasyid, 2023). Tingginya kecemasan yang dialami atlet menjadikanya tidak percaya diri untuk menghadapi pertandingan. Maka dengan begitu peneliti mencoba mendapatkan strategi yang dilakukan Atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal Tahun 2025 dalam mengatasi kecemasan yang terjadi ketika sebelum bertanding, dalam wawancara yang dilakukan didapatkan jawaban sebagai berikut : Atlet berinisial MA meminta kepada pelatih untuk ditampar di pipinya dan melakukan lompatan tinggi dengan di akhiri teriakan dengan keras , Atlet berinisial MIA melakukan shadow fight(berstanding melawan bayangan) untuk mengembalikan kepercayaan dirinya, Atlet berinisial MZA dan HM memiliki cara yang sama yaitu ibunya untuk datang menonton pertandingannya. Atlet berinisial RDS memakai *hot in cream* dengan mngoleskan pada kaki dan badanya agar tubuh menjadi panas dan fokus terjaga ketika bertanding, Atlet berinisial NSF melakukan do'a dan berteriak sebelum memasuki pertandingan. Akan tetapi dengan melakukan hal tersebut tidak mneghilangkan kecemasan yang terjadi akan tetapi cukup membantunya untuk sedikit mengurangi kecemasan yang terjadi. Teapi pada atlet berinisial MFN, MFA, APH, CPA, dan KZS belum menemukan strategi dalam menghadapi kecemasan yang terjadi pada dirinya.

Untuk menghadapi kecemasan dibutuhkan strategi untuk mengendalikan kecemasan yang muncul Ketika sebelum bertanding. Menurut (Kemala & Mamesah, 2020), ada beberapa teknik yang bisa dilakukan untuk mengendalikan kecemasan, diantaranya yaitu: (1) Relaksasi. Dalam metode **Mohammad Akhyar**: Survei Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Pencak Silat

relaksasi ini berdasar pada hubungan yang mempengaruhi satu sama lain antara kecemasan somatic dengan kecemasan kognitif. Dalam hal ini kecemasan yang terjadi berupa ketegangan pada otot, ketegangan otot dapat berpengaruh terhadap fisiknya. Untuk menangani ketegangan otot maka diperlukan relaksasi, teknik ini dinamakan teknik relaksasi. (2) Imagery. Imagery disebut juga visualisasi, teknik ini dilakukan dengan membayangkan secara nyata tanpa ada rangsangan dari luar. Teknik ini penting untuk mempersiapkan mental seorang atlet dan menghindari rasa cemas. (3) Goal Setting. Dengan membuat target yang akan dicapai maka hal itu akan meningkatkan semangat seorang atlet. Selain meningkatkan semangat hal itu juga dapat meningkatkan focus atlet untuk mencapai target yang dibuat. (4) Self Talk. Teknik ini dilakukan dengan berbicara kepada diri sendiri, pada dasarnya teknik ini memfokuskan pada pikiran diri sendiri dan memotivasi diri untuk menampilkan performa terbaik sehingga atlet lupa dengan hal-hal yang menjadikanya cemas. Ketika kepercayaan diri atlet baik maka teknik ini menjadi sukses karena dapat menghilangkan kecemasan dan berganti dengan perasaan optimis.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapat kesimpulan Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal Tahun 2025 memiliki kriteria tinggi dengan rata-rata 23,18 dengan presentase 77,27%, 6 Atlet mengalami kecemasan dengan kategori sedang (54.5%), dan 5 Atlet mengalami kecemasan dengan kategori tinggi (45.5%) serta tidak didapati atlet dengan kecemasan rendah (0%). Dampak Kecemasan Terhadap Performa Atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal Tahun 2025. Pada atlet dalam katgori kecemasan sedang dapat menampilkan performa penampilan yang lebih baik dibandingkan dengan atlet dalam kategori kecemasan tinggi yang memiliki dampak yang buruk terhadap performa atlet ketika bertanding, hal itu juga dapat dilihat dari strategi atlet untuk mengatasi kecemasan yang muncul ketika sebelum bertanding. Strategi Mengatasi Kecemasan Sebelum Sertanding Pada Atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal Tahun 2025. Didapatkan bahwa 6 atlet dengan inisial MA, MIA, MZA, RDS, HM, NSF memiliki strategi tertentu untuk menangani kecemasan yang muncul ketika sebelum bertanding, sedangkan 5 atlet lainnya dengan inisial NFN, MFA, APH, CPA, KZS belum tahu bagaimana strategi menangani kecemasan yang muncul ketika sebelum bertanding.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat perguruan satria sejati. In *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani* .... researchgate.net.
- Anisa, putri F. (2020). *Kota Semarang Pada Popda Karesidenan Semarang Tahun 2020 Skripsi*.
- Aziza, N., Maarif, U., & Latif, H. (2023). *Metodologi Penelitian I : Deskriptif Kuantitatif*. July.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. books.google.com.
- Chtourou, H., Education, P., Activity, P., Article, R., & Attribution-noncommercial, C. (2023). *Health Nexus*. 1(4), 48–53.
- Fatmawati. (2022). *Tingkat Kepercayaan Diri dan Kecemasan Atlet Pencak Silat PPLPD Lombok Barat*. 2(2), 63–71.
- Jannah, Mi. I. A. (2020). *Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Mohammad Akhyar*: Survei Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Pencak Silat SMA Muhammadiyah 04 Kendal

- Pada Atlet Beladiri Ilham Andrian Noviansyah Miftakhul Jannah Abstrak. 85–91.
- Jessi Triana. (2019). *Jurnal Psikologi Konseling Vol. 15 No. 2, Desember 2019. 15(2), 452–461.*
- Kemala, A., & Mamesah, E. D. (2020). Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Cabang Olahraga Atletik Dki Jakarta Yang Pernah Mengalami Cedera Akut Dan Cedera Kronis. *Motion: Jurnal Riset Physical ....*
- Kuan, G., & Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *Journal of Sports Science and Medicine* Kuan, G., & Roy, J. (2007). *Goal Profiles, Mental Toughness and Its Influence on Performance Outcomes among Wushu Athletes. Journal of Sports Science and Medicine, 6(CSSI-2), 28–33., 6(CSSI-2), 28–33.*
- Rasyid, S. (2023). *Survei Tingkat Kecemasan Atlet Praponas 2022 Cabang Olahraga Sepakbola.*
- Ren, P., Song, T., Chi, L., Wang, X., & Miao, X. (2022). The adverse effect of anxiety on dynamic anticipation performance. In *Frontiers in Psychology*. frontiersin.org. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.823989>
- Rendriyana, P. P. sari. (2020). Analisis Kecemasan Atlet Terhadap Prestasi Sebelum Dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga, 1(1), 1–10.*
- Robert S. Weinberg and Daniel Gould. (2024). *Foundations of Sport and Exercise Psychologyle Eight Edition.*
- Rosmawati, F., & Darni, F. (2019). Hubungan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat silaturahmi kalumbuk kecamatan kuranji kota padang. *Jurnal Menssana.*
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology.* books.google.com.