



 <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v10i3.20420>

## Dampak Kecemasan Atlet Pencak Silat Dalam Menghadapi Pertandingan Kategori Tanding

Fauzi Al Husen<sup>1</sup>, Sri Maryati<sup>2</sup>, dan Hendra Rustiawan<sup>3</sup>

Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Galuh. Ciamis. Indonesia

Email: fauzi\_al02@student.unigal.ac.id

### ABSTRACT

This study aims to determine the impact of anxiety experienced by pencak silat athletes of the Student Activity Unit (UKM) at Universitas Galuh when facing sparring competitions, as well as the strategies for overcoming it. Anxiety is a psychological condition commonly experienced by athletes before and during competitions, which can affect both their physical and mental performance. This research uses a qualitative approach with a case study method. Data were obtained through in-depth interviews, direct observation, and documentation involving eight active pencak silat athletes. The results show that anxiety affects both physiological and psychological aspects of athletes, such as increased heart rate, sleep disturbances, difficulty concentrating, and decreased self-confidence and performance during matches. Anxiety triggers include pressure from the audience, opponents perceived as superior, expectations from coaches, and past competition experiences. Nevertheless, some athletes were able to manage their anxiety effectively through strategies such as focusing on the match, positive thinking, intensive training, social support, and building self-confidence. These findings are expected to serve as a foundation for coaches and UKM trainers in designing effective psychological approaches to reduce anxiety and improve athlete performance optimally.

**Keywords:** anxiety, pencak silat, sparring competition, athlete performance, management strategies

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kecemasan yang dialami oleh atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Galuh saat menghadapi pertandingan kategori tanding, serta strategi penyelesaiannya. Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang umum dialami atlet sebelum dan saat bertanding, yang dapat mempengaruhi performa fisik maupun mental mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi terhadap delapan atlet pencak silat yang aktif bertanding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berdampak pada aspek fisiologis dan psikologis atlet, seperti detak jantung meningkat, gangguan tidur, kesulitan konsentrasi, serta menurunnya rasa percaya diri dan performa saat bertanding. Faktor pemicu kecemasan meliputi tekanan dari penonton, lawan yang dianggap lebih unggul, ekspektasi dari pelatih, dan pengalaman bertanding sebelumnya. Meski demikian, sebagian atlet mampu mengelola kecemasan dengan baik melalui strategi seperti fokus pada pertandingan, berpikir positif, latihan intensif, dukungan sosial, dan membangun kepercayaan diri. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pelatih dan pembina UKM dalam merancang pendekatan psikologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan performa atlet secara optimal.

**Kata Kunci:** kecemasan, pencak silat, pertandingan tanding, performa atlet, strategi pengelolaan.

### Cara sitasi:

Al Husen, F. dkk (2025). Dampak Kecemasan Atlet Pencak Silat dalam Menghadapi Pertandingan Kategori Tanding. *Jurnal Keolahragaan*, 10 (3), 191–196

### Sejarah Artikel:

Dikirim Oktober 2024, Direvisi Nopember 2024, Diterima Desember 2024.

## PENDAHULUAN

Pencak silat sebagai *martial art* warisan budaya Indonesia telah berkembang menjadi cabang olahraga prestasi yang diakui secara internasional. Atlet pencak silat, khususnya dalam kategori tanding, tidak hanya dihadapkan pada tantangan fisik tetapi juga tekanan mental, salah satunya adalah kecemasan yang muncul menjelang dan selama pertandingan. Kecemasan (*anxiety*) dalam olahraga adalah kondisi psikologis berupa rasa khawatir berlebihan yang dapat mempengaruhi fungsi kognitif, fisiologis, dan emosional atlet, sehingga berdampak pada performa di lapangan. Menurut Remon (2022) dan Pangestu & Wahyudi (2022), tingkat kecemasan tinggi pada atlet pencak silat berkorelasi dengan turunnya performa akibat gangguan konsentrasi, ketegangan otot, serta penurunan rasa percaya diri. Penelitian Dongoran et al. (2021) juga menegaskan bahwa kecemasan yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu perilaku agresif dan menurunkan performa atlet pada pertandingan seni bela diri.

Dalam konteks perkembangan ilmu pengetahuan, berbagai penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi hubungan antara kecemasan dan performa atlet, namun intervensi strategis berbasis psikologi olahraga untuk menangani kecemasan pada atlet pencak silat di tingkat universitas masih terbatas. Studi Ika Putri (2007) dan Ramadahani & Jumain (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan hubungan dengan pelatih memainkan peran penting dalam menurunkan kecemasan atlet, sementara Zekha et al. (2023) menekankan perlunya persiapan mental dan pendekatan psikologis sebagai bagian integral dalam program latihan atlet pencak silat. Keterbatasan teknologi dan praktik penanganan kecemasan di lapangan sering kali menjadi penghambat, sehingga pendekatan yang komprehensif dalam manajemen kecemasan perlu dikembangkan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak kecemasan yang dialami oleh atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Galuh saat menghadapi pertandingan kategori tanding serta strategi penyelesaiannya, dengan menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kasus agar dapat memotret secara mendalam fenomena kecemasan dari pengalaman nyata atlet. Hipotesis penelitian ini adalah tingkat kecemasan atlet pencak silat UKM Universitas Galuh cenderung tinggi menjelang pertandingan, dipengaruhi oleh faktor tekanan eksternal dan pengalaman tanding, serta berdampak negatif pada performa mereka saat bertanding. *State of the art* penelitian ini mengacu pada temuan sebelumnya yang menunjukkan hubungan antara kecemasan dan performa atlet (Smith, 2020; Andi et al., 2022) dengan tambahan fokus pada lingkungan universitas dan UKM, serta pendekatan strategi penanganan kecemasan secara praktis di lapangan.

Penelitian ini memiliki *novelty* berupa penyajian model penanganan kecemasan berbasis pengalaman atlet UKM secara terintegrasi dengan dukungan sosial dan intervensi pelatih, yang dapat menjadi kontribusi untuk pengembangan ilmu psikologi olahraga serta praktik pembinaan atlet pencak silat di tingkat universitas. Dampak dari penelitian ini diharapkan dapat membantu pelatih dan pengelola UKM dalam merancang program pendampingan psikologis untuk meningkatkan kesiapan mental, mengurangi kecemasan, dan memaksimalkan performa atlet pencak silat dalam menghadapi tekanan kompetisi, sekaligus memperkaya kajian ilmiah di bidang pendidikan jasmani dan olahraga pencak silat di Indonesia.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus untuk mendeskripsikan dan memahami secara mendalam fenomena kecemasan yang dialami atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Universitas Galuh saat menghadapi pertandingan kategori tanding. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di UKM Pencak Silat Universitas Galuh yang berlokasi di Jl. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis, dengan

melibatkan delapan atlet pencak silat aktif yang terdaftar sebagai anggota UKM dan rutin mengikuti latihan serta pertandingan.

Peneliti telah menggunakan desain penelitian deskriptif-analitis untuk memperoleh pemahaman komprehensif mengenai dampak kecemasan terhadap performa atlet. Peneliti memilih desain ini karena sesuai untuk menggali pengalaman subjek secara mendalam terkait gejala kecemasan, pemicunya, serta strategi coping yang mereka lakukan sebelum dan saat bertanding. Peneliti menetapkan subjek penelitian secara purposive, dengan kriteria subjek merupakan atlet aktif yang telah mengikuti minimal satu pertandingan kategori tanding di tingkat universitas maupun regional.

Dalam prosedur penelitian, peneliti telah melakukan tahap perizinan kepada pengelola UKM, penjadwalan pengumpulan data, dan sosialisasi kepada atlet terkait tujuan penelitian serta persetujuan partisipasi. Peneliti kemudian mengumpulkan data melalui wawancara mendalam kepada setiap atlet dengan panduan pertanyaan terstruktur mengenai pengalaman kecemasan menjelang pertandingan, faktor penyebab, dampaknya terhadap performa, dan cara mereka mengatasi kecemasan. Selain wawancara, peneliti telah melakukan observasi langsung selama atlet menjalani latihan dan pertandingan untuk mencatat perilaku, ekspresi, interaksi sosial, dan situasi yang mempengaruhi kecemasan mereka. Peneliti juga mendokumentasikan proses penelitian melalui catatan lapangan dan dokumentasi foto sebagai data pendukung.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari sumber primer dan sekunder. Sumber primer diperoleh dari hasil wawancara mendalam dan observasi langsung terhadap delapan atlet UKM Pencak Silat Universitas Galuh. Sementara itu, sumber data sekunder diperoleh dari literatur relevan berupa jurnal, artikel, dan hasil penelitian sebelumnya yang membahas kecemasan atlet dalam olahraga bela diri untuk memperkuat analisis temuan lapangan.

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi untuk memastikan validitas data dengan memeriksa kesesuaian data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Peneliti juga melakukan *member check* dengan meminta para atlet memvalidasi hasil catatan wawancara mereka untuk mengurangi bias interpretasi peneliti. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis tematik, di mana peneliti mengelompokkan data berdasarkan tema-tema yang muncul seperti faktor penyebab kecemasan, gejala kecemasan, strategi coping, dan dampak kecemasan terhadap performa. Peneliti kemudian melakukan reduksi data untuk memfokuskan analisis pada informasi penting yang relevan dengan tujuan penelitian.

Melalui pendekatan naratif ini, peneliti telah berupaya untuk menggambarkan secara rinci proses penelitian yang telah dilaksanakan, sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah dan menjadi rujukan dalam pengembangan strategi penanganan kecemasan bagi atlet pencak silat pada tingkat universitas.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini telah menganalisis dampak kecemasan yang dialami oleh atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Galuh saat menghadapi pertandingan kategori tanding. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami gejala kecemasan sebelum pertandingan yang ditandai dengan detak jantung meningkat, gangguan tidur, rasa khawatir, serta ketegangan otot. Gejala kecemasan ini berdampak

pada performa atlet, terutama pada konsentrasi, kepercayaan diri, dan eksekusi teknik saat bertanding.

Peneliti telah mengklasifikasikan tingkat kecemasan atlet menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi langsung. Dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini distribusi tingkat kecemasan atlet yang diteliti.

**Tabel 1.**  
**Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat UKM Universitas Galuh**

Nama Atlet	Tingkat Kecemasan	Dampak Terhadap Performa
Andika Fauzi Iksandi	Tinggi	Konsentrasi terganggu, skill menurun
Yohan Abdulrouf	Sedang	Gugup awal pertandingan
Tysha Aulia Larasaty	Tinggi	Rasa takut lawan, drop mental
Nurfadil Hidayat	Tinggi	Tidak percaya diri, sering buang air
Fadlan Afif Alwi	Rendah	Tetap fokus, percaya diri
Tasyha Novayanti	Sedang	Deg-degan, pengaruh suara penonton
Fadlan Nasrulloh	Sedang	Fokus terjaga, terkadang cemas ringan
Arfan Fauzi	Tinggi	Terganggu konsentrasi, jantung cepat

Sebagian besar atlet mengalami kecemasan tinggi dan sedang menjelang pertandingan, terutama saat menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat, sorakan penonton, serta tekanan ekspektasi dari pelatih dan teman satu tim. Hal ini mendukung temuan Andi et al. (2022) yang menunjukkan 65% atlet pencak silat mengalami kecemasan signifikan menjelang pertandingan. Selain itu, temuan ini selaras dengan hasil penelitian Pangestu dan Wahyudi (2022) yang menemukan bahwa kecemasan berdampak pada gangguan konsentrasi dan penurunan eksekusi teknik pada atlet pencak silat.

Peneliti juga menemukan bahwa gejala fisiologis seperti detak jantung cepat dan tangan berkeringat sering terjadi pada atlet dengan tingkat kecemasan tinggi. Kondisi ini sesuai dengan teori kecemasan state yang diungkapkan oleh Lee (2021), bahwa kecemasan situasional dapat mempengaruhi kondisi fisik dan emosional atlet dalam konteks pertandingan. Atlet yang mengalami kecemasan tinggi melaporkan kesulitan tidur sebelum pertandingan, muncul rasa gugup, dan sulit fokus saat pertandingan dimulai.

Dampak kecemasan juga terlihat pada rasa percaya diri atlet. Atlet yang mengalami kecemasan tinggi cenderung meragukan kemampuan diri sehingga menjadi pasif saat bertanding. Hal ini sejalan dengan penelitian Smith (2020) yang menyatakan bahwa

kecemasan mengurangi kemampuan pengambilan keputusan atlet saat berada dalam tekanan kompetisi. Penelitian oleh Zekha et al. (2023) juga menegaskan bahwa kecemasan yang tinggi dapat memicu stres dan berdampak pada kesehatan mental atlet, sehingga memerlukan strategi coping yang baik agar performa tetap optimal.

Strategi coping yang dilakukan oleh atlet dalam mengatasi kecemasan adalah melakukan teknik pernapasan, sugesti positif, fokus pada pertandingan, serta mengabaikan sorakan negatif penonton. Atlet yang menggunakan strategi coping dengan baik menunjukkan performa yang lebih stabil di lapangan. Hal ini mendukung teori coping dari Johnson (2022) bahwa penggunaan teknik relaksasi dan visualisasi dapat membantu atlet mengelola kecemasan saat pertandingan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat UKM Universitas Galuh relatif tinggi menjelang pertandingan kategori tanding dan berdampak negatif terhadap performa mereka, terutama dalam hal konsentrasi dan kepercayaan diri. Namun, dengan strategi coping yang tepat, atlet dapat mengelola kecemasan untuk mempertahankan performa optimal saat bertanding.

Penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pelatih, pengurus UKM, dan psikolog olahraga untuk memberikan pendampingan psikologis dan latihan mental sebagai bagian dari program latihan rutin atlet pencak silat. Dengan demikian, atlet dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan kesiapan mental, dan mencapai performa terbaik saat menghadapi tekanan pertandingan, sebagaimana juga ditekankan oleh Toni dan Risma (2021) dalam penguatan mental atlet untuk menghadapi kompetisi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Galuh saat menghadapi pertandingan kategori tanding berada pada kategori tinggi hingga sedang. Kecemasan ini muncul terutama menjelang pertandingan akibat tekanan dari penonton, ekspektasi dari pelatih dan rekan satu tim, serta persepsi atlet terhadap kemampuan lawan. Kecemasan yang dialami atlet mempengaruhi performa mereka di lapangan, terutama dalam hal konsentrasi, kepercayaan diri, dan eksekusi teknik saat bertanding. Namun demikian, atlet yang memiliki strategi coping yang baik mampu mengelola kecemasan sehingga dapat mempertahankan performa saat menghadapi pertandingan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial dari pelatih, teman satu tim, serta kesiapan latihan menjadi faktor penting dalam membantu atlet mengatasi kecemasan mereka. Dengan demikian, penelitian ini telah menjawab pertanyaan penelitian mengenai adanya dampak kecemasan pada atlet pencak silat UKM Universitas Galuh saat menghadapi pertandingan serta strategi penyelesaiannya, serta mengonfirmasi hipotesis bahwa kecemasan berdampak negatif pada performa atlet dan perlu dikelola dengan strategi coping yang tepat.

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar pelatih dan pengelola UKM pencak silat Universitas Galuh memberikan pendampingan psikologis melalui penguatan mental, pelatihan teknik relaksasi, dan pembiasaan menghadapi situasi kompetisi secara terstruktur untuk mengurangi kecemasan atlet menjelang pertandingan. Selain itu, perlu adanya evaluasi rutin untuk memonitor tingkat kecemasan atlet, sehingga intervensi yang tepat dapat diberikan

secara personal kepada setiap atlet sesuai dengan tingkat kecemasan yang mereka alami. Pendekatan pendampingan psikologis ini diharapkan dapat membantu atlet dalam

mempersiapkan mental dengan lebih baik sehingga mampu meningkatkan performa mereka dalam setiap pertandingan yang diikuti.

## **REKOMENDASI**

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti hubungan kecemasan dengan usia, jenis kelamin, atau pengalaman bertanding, serta menggunakan pendekatan kuantitatif seperti kuesioner agar hasil penelitian lebih terukur dan bermanfaat bagi pelatih, atlet, maupun institusi.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis menyampaikan terima kasih kepada UKM Pencak Silat Universitas Galuh pihak yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses penelitian berlangsung, serta kepada atlet UKM Pencak Silat Universitas Galuh, dan kepada Universitas Galuh yang telah memberikan dukungan akademik dalam penyusunan artikel ini

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andi, M., Jonni, J., Suwirman, S., & Sasmitha, W. (2022). Tingkat kecemasan bertanding atlet pencak silat. *Jurnal JPDO*, 5(10), 99–106.
- Dongoran, M. F., Lewar, E., Ibrahim, I., & Satria, G. Y. (2021). Analisis tingkat kecemasan dan agresivitas atlet olahraga beladiri PON Papua. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 113–126.
- Ika Putri, Y. (2007). Hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet ikatan pencak silat Indonesia (IPSI) Semarang [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Diponegoro.
- Johnson, R. (2022). Managing competitive anxiety in sports: Techniques and strategies. *Sports Management Review*, 18(3), 201–210.
- Lee, K. C. (2021). Anxiety levels among student athletes in competitive environments. *Asian Journal of Sports Science*, 10(1), 56–66.
- Pangestu, M. R. A., & Wahyudi, A. R. (2022). Tingkat kecemasan bertanding pada atlet pencak silat tapak suci. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 107–113.
- Ramadahani, A. A., & Jumain, J. (2021). Penyebab kecemasan atlet pencak silat pada saat uji coba tanding di SMANOR Tadulako. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(2), 32–40.
- Remon, J. (2022). Survei tingkat kecemasan atlet pencak silat organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) cabang Bengkayang. *Sport Pedagogy Journal*, 11(2), 19–24.
- Zekha, N. N. M., Amin, N., Aristiyanto, A., & Nilawati, I. (2023). Tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Wida menghadapi pertandingan Kota Wali Championship tahun 2023. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 4(2), 61–70.