
**ANALISIS ASPEK PSIKOLOGIS PADA ATLET PENCAK SILAT PUSAT
PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA PELAJAR (PPLP) SUMATERA
BARAT**

Safwal Mustakim, Andri Gemaini, Anton Komaini, Sonya Nelson

¹Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.²Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.³Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.⁴Universitas Negeri Padang. Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia.

E-mail: safwalm09@gmail.com

Received: 20 februari artikel dikirim; Revised: 3 Maret artikel revisi; Accepted: 30 Maret artikel diterima

***Analysis of Pshycological Aspects in Pencak Silat Athletes at the West Sumatera Student Sport
Education and Training Center (PPLP).***

Abstract : *This research is faced with the problem of not knowing about the psychological aspects of pencak silat athletes at the West Sumatra student sports education and training center (PPLP). The purpose of this study was to determine how psychological aspects, especially in the aspects of anxiety and aspects of motivation in these athletes.*

This research is a descriptive quantitative research and this research was conducted through a survey method. Questionnaires are the data collection method used. The population in this study amounted to 18 athletes, consisting of 7 female athletes and 11 male athletes. The sampling method applied is the saturated sample technique, saturated sample technique, which involves every member of the population as a sample. The percentage formula and descriptive statistical analysis were used to process the data.

According to the findings of this study, the level of anxiety in female martial arts athletes mostly has a high category as much as 43%. while male martial arts athletes mostly have a moderate category of 45%. In the aspect of motivation, the level of motivation in female martial arts athletes mostly has a very high category as much as 43% while in male martial arts athletes mostly have a level of motivation in the medium and high categories as much as 36% each. From these data it is known that PPLP West Sumatera martial arts athletes have moderate to high levels of anxiety but have high levels of motivation.

Keywords : *Pencak silat, Anxiety, Motivation*

***Analisis Aspek Psikologis Pada Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga
Pelajar (Pplp) Sumatera Barat***

Abstrak : Penelitian ini dihadapkan pada permasalahan belum diketahuinya mengenai aspek psikologis pada atlet pencak silat pusat pendidikan dan pelatihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera Barat. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui bagaimana aspek psikologis khususnya pada aspek kecemasan dan aspek motivasi pada atlet tersebut.

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif deskriptif dan penelitian ini dilakukan melalui metode survei. Angket atau kuesioner adalah metode pengumpulan data yang digunakan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 18 atlet yang terdiri dari 7 atlet perempuan dan 11 atlet laki-laki. Metode pengambilan sampel yang diterapkan adalah teknik sampel jenuh, yang melibatkan setiap anggota populasi sebagai sampel. Rumus persentase dan analisis deskriptif statistik digunakan untuk mengolah data penelitian ini.

Menurut temuan penelitian ini, tingkat kecemasan pada atlet pencak silat putri sebagian besar memiliki kategori tinggi sebanyak 43% sedangkan atlet pencak silat putra sebagian besar memiliki kategori sedang sebanyak 45%. Pada aspek motivasi tingkat motivasi pada atlet pencak silat putri sebagian besar memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 43% sedangkan pada atlet pencak silat putra sebagian besar memiliki tingkat motivasi kategori sedang dan tinggi masing masing sebanyak 36%. Dari data tersebut diketahui bahwa atlet pencak silat PPLP Sumbar memiliki tingkat kecemasan sedang sampai tinggi tetapi memiliki tingkat motivasi yang tinggi.

Kata kunci : Pencak silat, Kecemasan, Motivasi

How to Cite: Pertama, P., & Kedua, P. (2020). Petunjuk penulisan naskah Jurnal Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga salah satu pengembangan olahraga dapat dilihat dari prestasi olahraga tersebut. Salah satunya olahraga prestasi adalah pencak silat. Pencak silat, yang merupakan seni bela diri dan olahraga yang diakui secara internasional, merupakan salah satu bagian penting dari budaya Indonesia. Menurut Mr. Wongsonegoro, ketua pertama Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) yang dikutip oleh Sucipto (2001) pencak didefinisikan sebagai serangkaian gerakan serang dan bela diri yang dilakukan dengan irama tertentu serta mengikuti aturan kesopanan adat, dan biasanya dipertunjukkan di hadapan publik. Sementara itu, silat adalah esensi dari pencak yang melibatkan keterampilan bertarung atau mempertahankan diri secara intens, yang tidak cocok untuk dipertontonkan secara umum. Akhirnya, para pendiri IPSI sepakat untuk tidak membedakan antara makna pencak silat dan pencak karena kedua istilah tersebut memiliki arti yang sama. Sebagai olahraga yang kompetitif, pencak silat menuntut atlet untuk tidak hanya memiliki keterampilan fisik yang unggul tetapi juga aspek psikologis yang kuat.

Pada dasarnya, psikologi olahraga ialah cabang psikologi yang berhubungan dengan olahraga dan mencakup hal-hal yang memengaruhi atlet secara langsung dan hal-hal di luar kendali atlet yang dapat memengaruhi bagaimana kemampuan mereka saat tampil (Effendi, 2016). Pada saat ini banyak dari para pelatih terlalu fokus melatih fisik dan teknik para atlet sehingga lupa pada psikis dan kondisi atlet tersebut (Liew et al., 2019). Penelitian yang lain juga mengungkapkan pada aspek psikologis menyumbangkan kontribusi lebih dari 50% terhadap kesuksesan atlet dalam pertandingan. Dalam penelitian mereka, Nopiyanto et al. (2021) menemukan bahwa motivasi, percaya diri, kontrol kecemasan, persiapan mental, dan konsentrasi adalah komponen psikologis yang paling penting dan penting untuk mencapai prestasi terbaik atlet. Pada penelitian ini berdasarkan observasi dan wawancara peneliti pada pelatih, belum diketahui bagaimana aspek psikologis para atlet pencak silat PPLP Sumbar. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara peneliti pada pelatih banyak aspek-aspek psikologis yang memengaruhi performa atlet tersebut sehingga atlet terganggu untuk memberikan performa yang baik. Dari banyaknya aspek aspek psikologis tersebut sesuai analisis dari peneliti, peneliti akan fokus pada aspek kecemasan dan motivasi tersebut.

Dari segi kecemasan, gejala psikologis yang berkaitan dengan emosi negatif pada seseorang. Sejalan dengan pendapat Jatra dan Raibowo (2021) kecemasan digambarkan sebagai perasaan negatif yang ditandai oleh ketegangan, kekhawatiran, dan ketakutan tentang hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas yang menimbulkan gairah. Sehingga kecemasan itu membuat tidak percaya diri dan mempengaruhi konsentrasi atlet tersebut. Banyak dari para atlet merasa cemas sebelum pertandingan dan saat pertandingan namun atlet juga punya cara tersendiri untuk mengatasi rassa cemas tersebut.

Dalam konteks motivasi, terdapat dua kategori utama berdasarkan sumbernya, yaitu motivasi intrinsik dan juga motivasi ekstrinsik (Supriyatno, 2015). Motivasi intrinsik ialah motivasi yang berawal dari kemauan diri sendiri tanpa ada sangkut paut dari luar diri beda hal nya dengan motivasi ekstrinsik yang merupakan motivasi yang berawal dari luar diri atau karna ada pengaruh dari sekitar lingkungan atlet tersebut. Menurut Bahtra et al. (2023) Motivasi adalah dorongan internal dalam diri atlet yang membangkitkan semangat atau keinginan untuk meraih tujuan yang diinginkan. Dalam konteks olahraga, motivasi adalah aspek psikologis yang sangat penting bagi pelatih, guru, dan pembina olahraga, karena motivasi berperan sebagai dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan tindakan serta perilaku seseorang dalam dunia olahraga (Muskanan, 2015). Dengan adanya motivasi dari dalam diri ataupun dari luar akan menjadi acuan bagi para atlet untuk mencapai apa yang mereka inginkan dan itu akan berpengaruh pada performa atlet yang secara tidak langsung atlet akan bertekad untuk menjadi lebih baik lagi setiap hari.

METODE

Jenis penelitian ini ialah jenis penelitian deskriptif dan data penelitian disini menggunakan data kuantitatif yang akan dianalisis menggunakan analisis deskriptif statistik dengan rumus presentase. Populasi pada penelitian ini atlet pencak silat pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera barat sebanyak 18 atlet terdiri dari 7 atlet putri dan 11 atlet putra. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik sampel jenuh, yang berarti setiap anggota populasi diambil sebagai sampel. Metode ini memakai metode survei dan Instrumen penelitiannya adalah angket/kuesioner yang diukur dengan skala likert. Instrumen pada penelitian ini menggunakan instrumen penelitian terdahulu dan kategorisasi variabel penelitian ini memakai mean dan standar deviasi. Menurut Azwar (2012) penilaian acuan norma (PAN) digunakan untuk menentukan kriteria skor.

Tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Skala lima kategori

No	Interval	Kategori
1.	$M + 1,5 S < X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 S < X \leq M + 1,5 S$	Tinggi
3.	$M - 0,5 S < X \leq M + 0,5 S$	Sedang
4.	$M - 1,5 S < X \leq M - 0,5 S$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 S$	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

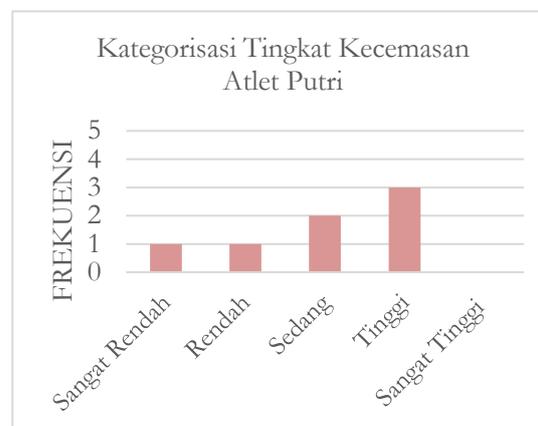
Setelah penelitian ini dilakukan, peneliti mengolah data penelitian ini dengan analisis deskriptif presentase. Setelah hasil analisis data yang dilakukan peneliti terhadap 18 atlet pencak silat pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP) Sumatera barat terdiri dari 7 atlet putri dan 11 atlet putra. Maka dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Tingkat Kecemasan

Berdasarkan data yang sudah dianalisis diketahui bahwa tingkat kecemasan pada atlet pencak silat putri ada di kategori sangat rendah sebanyak 14% di kategori rendah terdapat 14%. sedangkan di kategori sedang sebanyak 29% dan sebanyak 43% ada pada kategori tinggi sementara itu kategori sangat tinggi itu ada 0%. Sesuai dengan data yang ada sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan tinggi. Berikut tabel dan histogram nya :

Tabel 2. Tingkat kecemasan atlet pencak silat putri

NO	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Rendah	1	14%
2	Rendah	1	14%
3	Sedang	2	29%
4	Tinggi	3	43%
5	Sangat Tinggi	0	0%

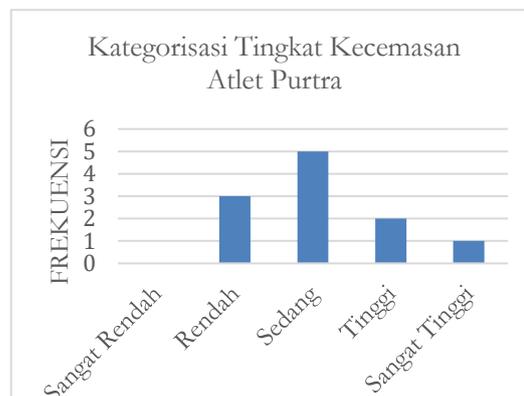


Gambar 1. Histogram tingkat kecemasan atlet pencak silat putri

Sedangkan berdasarkan data pada atlet pencak silat putra yang sudah dianalisis tingkat kecemasan nya diketahui bahwa 0% yang tingkat kecemasannya pada kategori sangat rendah. Yang tingkat kecemasannya pada kategori rendah sebanyak 27%, 45% berada di kategori sedang sementara di kategori tinggi 18% sisanya di kategori sangat tinggi 9%. Dari data yang ada dapat diketahui bahwa atlet yang memiliki tingkat kecemasan pada kategori sedang lebih mendominasi. Berikut bisa dilihat di tabel dan histogram ini :

Tabel 3. Tingkat kecemasan atlet pencak silat putra

NO	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Rendah	0	0%
2	Rendah	3	27%
3	Sedang	5	45%
4	Tinggi	2	18%
5	Sangat Tinggi	1	9%



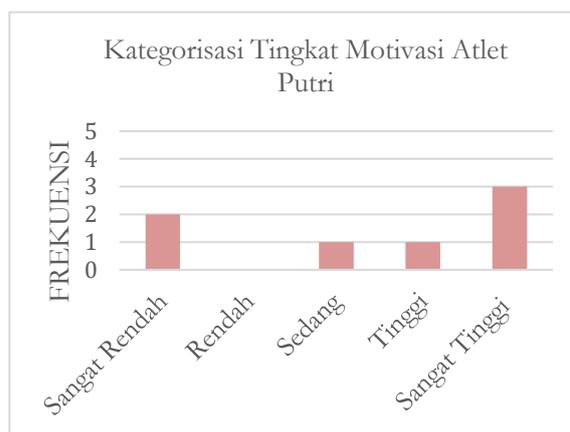
Gambar 2. Histogram tingkat kecemasan atlet pencak silat putra

2. Tingkat Motivasi

Hasil data pada tingkat motivasi atlet pencak silat putri diketahui bahwa tingkat motivasi atlet pada kategori sangat rendah sebanyak 28% sedangkan di kategori rendah 0%, di kategori sedang terdapat sebanyak 14% dan di kategori tinggi juga sebanyak 14% sementara itu pada kategori sangat tinggi sebanyak 43%. Dari data yang ada dapat diketahui yang lebih mendominasi atlet putri memiliki kategori sangat tinggi. Kejelasan data bisa dilihat di tabel serta histogram berikut :

Tabel 4. Tingkat motivasi atlet pencak silat putri

NO	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Rendah	2	28%
2	Rendah	0	0%
3	Sedang	1	14%
4	Tinggi	1	14%
5	Sangat Tinggi	3	43%

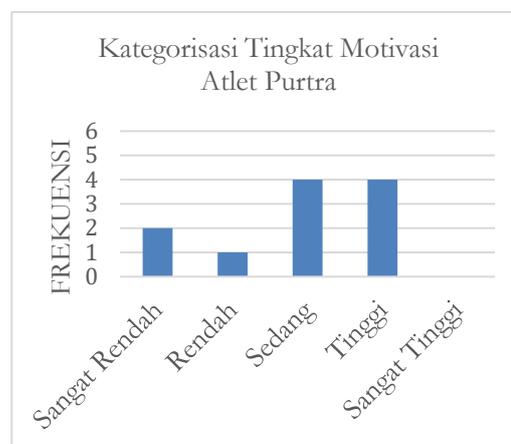


Gambar 3. Histogram tingkat motivasi atlet pencak silat putri

Sedangkan pada atlet putra data yang ada dapat diketahui bahwa tingkat motivasi atlet di kategori sangat rendah sebanyak 18%, di kategori rendah sebanyak 9%. Di kategori sedang dan tinggi masing masing sebanyak 36% dan pada kategori tinggi 0%. Sesuai data yang ada dapat diketahui sebagian besar tingkat motivasi atlet ada pada kategori sedang dan tinggi. Kejelasan data bisa dilihat di tabel dan histogram berikut :

Tabel 5. Tingkat motivasi atlet pencak silat putra

NO	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Rendah	2	18%
2	Rendah	1	9%
3	Sedang	4	36%
4	Tinggi	4	36%
5	Sangat Tinggi	0	0%



Gambar 4. Histogram tingkat motivasi atlet pencak silat putra

Sesuai dengan penelitian ini bertujuan untuk memahami aspek psikologis atlet pencak silat di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Sumatera Barat, dengan fokus di kecemasan dan motivasi. Aspek psikologis menjadi penting dalam pencak silat, terutama saat pertandingan. Psikologi atlet dapat mempengaruhi performa, dan kecemasan yang tinggi dapat mengganggu penampilan. Oleh karena itu, kontrol kecemasan dan motivasi yang baik sangat dibutuhkan. Atlet sering merasa cemas sebelum bertanding, ditandai dengan perasaan takut dan pikiran negatif yang dapat mempengaruhi performa mereka. Kecemasan pada atlet putri dikaitkan dengan tekanan pertandingan dan ekspektasi tinggi. Menurut Widya et al. (2020) Salah satu faktor yang mempengaruhi atlet dalam pertandingan adalah perasaan cemas yang mereka alami sebelum pertandingan. Perasaan cemas ini dirasakan oleh atlet saat mereka memasuki pertandingan, terutama dalam kategori tanding, di mana mereka akan menjadi lebih cemas saat menghadapi lawan. Atlet putra, meskipun juga menghadapi kecemasan, cenderung memiliki kontrol lebih baik. Motivasi intrinsik juga ekstrinsik berperan penting dalam mendorong performa atlet. Komarudin (2015) menyatakan bahwa motivasi berprestasi mendorong atlet untuk mencapai hasil terbaik. Motivasi intrinsik, menurut Muskanan (2015) membuat atlet berlatih dan bertanding demi kepuasan diri, bukan hadiah. Atlet putra lebih dipengaruhi oleh dukungan keluarga dan pengalaman. Menurut Farkhan Tri Negoro (2023) peningkatan motivasi berprestasi dan pengalaman dapat mengurangi kecemasan.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan tingkat kecemasan atlet pencak silat PPLP Sumatera Barat putri sebagian besar berada dalam kategori tinggi dengan persentase 43%, sementara tingkat kecemasan atlet putra mendominasi di dalam kategori sedang dengan persentase 45%. Sedangkan untuk tingkat motivasi, atlet putri sebagian besar memiliki motivasi yang sangat tinggi dengan persentase 43%, dan atlet putra sebagian besar memiliki motivasi di kategori sedang dan tinggi, sama sebesar 36%. Penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat kecemasan yang cukup tinggi, motivasi atlet pencak silat PPLP Sumatera Barat tetap tinggi, yang dapat menjadi faktor pendorong bagi mereka untuk menggapai hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2010.
- Bahtra, R., Widya Pranoto, N., Gemaini, A., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Keolahragaan, I., Padang, U. N., & Juni, D. (2023). analisis aspek psikologistlet futsal putra pekan olahraga mahasiswa nasional (POMNAS) sumatera barat. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*), 1.
- Farkhan Tri Negoro, M. (2023). the correlation between coach and athletes intimacy and achievement motivation towards competition anxiety of ukm basketball athletes off unnes. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 1. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss/index>.
- Jatra, R., & Raibowo, S. (2021). Anxiety and Concentration of Tennis Athlete. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 580–589. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i3.17500>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga* (yusuf Hidayar & N. Nur, Eds.; 3rd ed.). PT Remaja Rosdakarya.
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381–394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>
- Muskanan, K. (2015a). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Kebijakan & Administrasi Publik*, 19(2). <http://journal.ugm.ac.id/jkap>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Prabowo, G. U. (2021). Psychological Characteristics of Athletes at Student's Education and Training Center in Bengkulu. *Journal Sport Area*, 48–57. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(1\).5572](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(1).5572)
- Sucipto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pencak Silat Konsep Dan Metode*.
- Supriyatno, A. (2015). *Psikologi Olahraga* (1st ed.). UNY Press.
- Widya, S., Mutiara Sari, D., & Irawan, S. (2020). profil tingkat kecemasan atlet pencak silat.