

Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumbar

Chetia¹ *, Alimudin², Sonya Nelson³, Liza⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: chetiasyahdir34@gmail.com

Received: 1 Mei artikel dikirim; Revised: 20 Mei artikel revisi; Accepted: 1 Juni artikel diterima

Abstrak: Penelitian ini membahas tentang analisis tingkat kecemasan atlet pencak silat (PPLP) pusat pendidikan dan latihan pelajar sumbar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tingginya tingkat kecemasan atlet di (PPLP) pusat pendidikan dan latihan pelajar sumbar. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah atlet silat (PPLP) pusat pendidikan dan latihan pelajar sumbar, yang berjumlah 17 orang atlet. Penelitian ini terbagi beberapa indikator diantaranya yaitu (a) suasana hati (b) pikiran, (c) motivasi, (d) perilaku, (e) gerak biologis. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket/kusiner dengan menggunakan teknik pengambilan skala likert dan pengambilan data dilakukan pada saat melaksanakan latihan. Berdasarkan hasil penelitian yang di laksanakan dapat di simpulkan hal berikut tingkat kecemasan atlet tergolong baik, sehingga bisa dikatakan bahwa rata-rata jawaban penelitian terhadap tingkat kecemasan atlet pencak silat (PPLP) sumbar dengan tingkat pencapaian pada 17 orang tergolong baik dan ini dibuktikan dengan nilai rata-rata 70,35%.

Kata Kunci: analisis, tingkat kecemasan, atlet (PPLP)

Recreational Sports Development Strategy in Batu Biduak Tourism Attraction District IV Jurai South Coast Regency

Abstract: *This study discusses the analysis of the anxiety level of pencak silat athletes (PPLP) West Sumatra student education and training centers. The purpose of this study was to find out how high the anxiety level of athletes in the West Sumatra Student Education and Training Center (PPLP). This type of research is descriptive with a quantitative approach. The subjects of this study were silat athletes (PPLP) West Sumatra student education and training center, totaling 17 athletes. This study is divided in to several indicators including (a) mood (b) thoughts, (c) motivation, (d) behavior, (e) biological motion. The instrument in this study used questionnaires using Likert scale taking techniques and data collection was carried out during exercises. Based on the results of the research carried out, it can be concluded that the following level of anxiety of athletes is good, so it can be said that the average research answer to the anxiety level of West Sumatran pencak silat athletes (PPLP) with the level of achievement in 17 people is classified as good and this is evidenced by an average value of 70.35%.*

Keywords: *analysis, anxiety level, athletes (PPLP)*

PENDAHULUAN

Berdasarkan UU Keolahragaan 11 Tahun 2022. Menurut undang-undang ini, olahraga adalah setiap kegiatan menyangkut jiwa, raga, dan jiwa secara terpadu dan sistematis untuk mendorong, membina, dan menumbuhkan potensi fisik, mental, sosial, dan budaya.

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang di arahkan pada pembentukan watak, kepribadian, menjunjung tinggi sportifitas, dan peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa nasionalisme tanpa membedakan ras, suku, dan agama.

Menurut Mardela, R dan Syukri, R (2016:29) tujuan olahraga adalah membangun manusia Indonesia yang kuat dan sehat Pancasila, yang sukses, mental skill dan work skill yang kritis, kreatif, sukses dan berhasil.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi yang terstruktur dan baik, dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahraan. Olahraga prestasi merupakan olahraga yang di lakukan dengan tujuan untuk meraih prestasi atau puncak prestasi yang tinggi (terbaik) terhadap individu (Syarifuddin, 2002: 27).

Atlet perlu berlatih untuk mencapai. Tanpa latihan, atlet tidak dapat menumbuhkan keahlian untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Sukadianto (2015:9) menjelaskan tujuan latihan secara umum, antara lain: (a) menaikkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) menumbuhkan dan menaikkan prestasi fisik tertentu, (c) menumbuhkan dan menghimpun teknik, (d) mengembangkan strategi, teknik dan model permainan dan perbaikan. Meningkatkan kualitas dan keterampilan psikologis atlet kompetitif. Rangkaian pelatihan harus berlanjut secara berkesinambungan sesuai dengan program pelatihan yang diselenggarakan dan dilaksanakan oleh pelatih. Dalam latihan ini, peran atlet dan pelatih harus memiliki hubungan yang menyelaraskan tujuan dan memenuhi peran sesuai posisi masing-masing. Salah satunya berada di Pencak Silat Sumatera Barat (PPLP) yang berada di Kota Padang.

Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Pencak Silat (PPLP) Sumatera Barat di Kota Padang merupakan tempat yang dimiliki oleh provinsi Sumatera Barat tempat para pelajar berbakat berprestasi dalam olahraga Pencak Silat. (PPLP) Kehadiran Pencak Silat di Kota Padang merupakan salah satu sarana strategis untuk mempromosikan potensi Provinsi Sumatera Barat khususnya pada cabang olahraga Pencak Silat, usia pelajar merupakan masa emas bagi para agen untuk mempersiapkan diri. prestasi di cabang Pencak Silat. Di Pusat Latihan Pelajar Pencak Silat (PPLP) Padang, Sumatera Barat, beberapa kelas tersebut dibagi menjadi beberapa kelas yang disesuaikan dengan berat badan dan kemampuan seni atlet. Di PPLP Pencak silat Sumbar, para atlet yang mengikuti latihan berasal dari berbagai daerah di Sumbar, dari berbagai lapisan masyarakat dan dengan kepribadian yang berbeda-beda. Seorang pelatih harus dapat memahami perbedaan sifat setiap atlet dan bisa menargetkan tujuan latihan atlet secara keseluruhan untuk berpartisipasi.

Pengembangan prestasi Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Sumbar tetap menitikberatkan pada pembinaan umum yang hanya mencakup fisik dan keterampilan. Menurut temuan di lapangan, pelaksanaan tujuan prestasi tidak dijelaskan secara terpisah, melainkan penjelasan umum dari pelatih kepada atlet. Sehingga para atlet peserta Pembinaan Pembinaan Sumbar (PPLP) hanya memahami prestasi saja tanpa mengetahui fungsi prestasi tersebut.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga pencak silat membutuhkan pembinaan yang spesifik dan perhatian khusus. Pencak silat itu sendiri harus di dukung oleh kompenen - komponen prestasi seperti yang di kemukakan oleh Syafruddin (2011) bahwa, “Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya di tentukan oleh empat faktor yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3)taktik, dan (4) faktor mental (Psikis)”.

Baik atau buruknya prestasi seorang atlet dalam suatu pertandingan mempengaruhi keadaan atau kondisi psikologis atlet tersebut, terutama perasaan cemas. Masalah kecemasan yang berbeda pada atlet, serta masalah yang disebabkan oleh faktor eksternal, yaitu. Masalah datang dari luar atlet, seperti keberadaan lawan, wasit, penonton dan lingkungan. Masalah muncul dari faktor internal yaitu masalah emosional, motivasi, integritas, kecemasan yang tinggi dan stres yang berlebihan.

Kecemasan merupakan reaksi emosional pada objek atau keadaan yang tidak punya alasan yang cukup untuk diikuti dan tidak bersifat teritorial (Anisa, 2019). Kecemasan adalah reaksi padasituasi tertentu yang mengancam dan merupakan fenomena normal yang terjadi dalam konteks perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah ada sebelumnya, dan penemuan identitas diri dan tujuan hidup.

Anxiety (kecemasan) adalah salah satu dari banyak masalah yang dihadapi oleh atlet, dimana kecemasan adalah respons emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam dan tidak menyenangkan, yang sumbernya tidak diketahui oleh orang tersebut (Jamshidi, Hossien, Safari, & Zare, 2011). Atlet tentunya punya tingkat kecemasan yang berbeda-beda tergantung dari apa yang menjadi perhatian setiap atlet.

Kecemasan bertanding pada atlet biasanya menghambat performanya karena takut gagal atau beban moral tidak mampu memenangkan pertandingan (Miftah, 2017).

Kecemasan kompetitif (competitive anxiety) adalah jenis kecemasan yang meningkat dalam beberapa tahun terakhir, dimana kecemasan kompetitif didefinisikan sebagai keinginan untuk memahami setiap pertandingan dan salah satu faktor yang mengancam setiap pertandingan dan faktor yang mengancam situasi. kecemasan dan depresi (Jamshidi et al, 2011)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan bersaing atlet dalam olahraga terbagi menjadi dua, yaitu. faktor internal dan faktor eksternal, dimana faktor internal adalah kepercayaan diri, kecemasan bawaan, pengaruh positif-negatif, dll, sedangkan faktor eksternal adalah pelatihan, keterampilan, olahraga gulat, situasi pertandingan dan pengalaman bertanding (Ardini dan Jannah, 2017).

Berdasarkan survey yang telah peneliti lakukan di Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Sumbar bahwa prestasi yang di capai oleh atlet masing- masing individu berbeda-beda. Pencapaian prestasi yang di raih oleh Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Sumbar ini salah satunya yaitu pada tahun 2022 kemaren ada kejuaraan PRAPOPNNAS yang di adakan di jakarta pada bulan September dan ada sebanyak 2 orang atlet yang di utus untuk mengikuti kejuaraan tersebut, yaitu 1 atlet putra dan 1 atlet putri, di dalam pertandingan tersebut hanya satu yang mendapatkan juara dan membawa mendali emas dalam kejuaraan ini dan yang mendapatkan mendali tersebut adalah atlet putri saja dari atlet putra tidak bisa memenangkan dan meraih mendali kejuaraan PRAPOPDA ini karena telah mengalami kecemasan saat bertanding, dan juga mengalami kehilangan konsentrasi saat berlaga atau bertanding. Sementara itu atlet yang pergi untuk mewakili kejuaraan-kejuaraan yang lainnya mereka juga masih banyak mengalami kecemasan saat bertanding yaitu seperti takut, tegang, bingung, khawatir, tidak dapat memusatkan perhatian, tidak berdaya, rendah diri, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan hidup, perubahan emosi, turunya kepercayaan diri, tidak ada motivasi. Semua itu terjadi karena ada beberapa masalah yang terjadi saat latihan di (PPLP) Sumbar ini seperti tingkatan pemahaman atlet yang berbeda- beda, merasa kurangnya motivasi dari pelatih atau guru, dan juga kurang termotivasi dan bersemangat untuk latihan silat.

Salah satu tujuan pembinaan adalah untuk mencapai prestasi individu maupun prestasi klub latihan atlet. Setiap atlet menginginkan hal ini, tergantung latihan masing-masing atlet.

Pusat Pendidikan Latihan Pelajar (PPLP) Sumbar merupakan wadah pembinaan atlet atau calon atlet di kalangan pelajar Sumbar untuk selanjutnya dikembangkan menjadi Bakat Olahraga UPTD Sumbar. Mencari bakat-bakat di Sumatera Barat yang memiliki bakat, karakter dan bakat berprestasi yang akan mengembangkan Minang Realm secara regional, nasional dan internasional. Dan juga untuk menciptakan siswa-atlet dengan prestasi atletik dan akademik tertinggi serta meningkatkan disiplin di sekolah, asrama dan kotamadya.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Menurut Best Sukardi (2011), “penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menginterpretasikan objek sebagaimana adanya.. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pengurus dan pelatih di PPLP sejumlah 19 orang atlet, di antaranya 12 orang atlet putri dan 5 orang atlet putra. Menurut Arikunto (2010:173) Mengatakan “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan atlet. Sedangkan sampel menurut (Hibberts et al, 2012), menyatakan "Sampel merupakan sekelompok elemen yang dipilih dari kelompok yang lebih besar dengan harapan mempelajari kelompok yang lebih kecil ini akan mengungkapkan informasi penting tentang kelompok yang lebih besar". nis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder dengan sumber data orang-orang yang telah ditetapkan menjadi informan penelitian Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumbar. Untuk mendapatkan data masalah yang diteliti, peneliti menggunakan metode kuesioner. Data dianalisis dengan menggunakan rumus presentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat (PPLP) Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar Sumbar

Tabel 1. Hasil Angket Suasana Hati

Interval	Kriteria	F	%
80% - 100%	Sangat Baik	0	0,00
60% - 79,99%	Baik	5	29,41
40% - 59,99%	Cukup	12	70,59
20% - 39,99%	Kurang	0	0,00
0% - 19,99%	Kurang Sekali	0	0,00
	Jumlah	17	100,00

Berdasarkan tabel diatas analisis tingkat kecemasan atlet pencak silat (PPLP) Sumbar berdasarkan kriteria suasana hati diketahui bahwa Presentase tingkat kecemasan atlet terdiri dari 17 responden, terdapat 0responden (0.00%) pada kriteria sangat baik, 5 resnponden (29.41%) pada kriteria baik, 12 responden (70.59 %) pada kriteria cukup, 0 responden (0.00%) pada kriteria kurang dan kurang sekali. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa responden olahraga pencak silat mengenai tingkat kecemasan atlet dalam kriteria suasana hati yaitu cukup, untuk itu dalam indikator suasana hati harus bisa di tingkatkan lagi sehingga bisa mencapai tujuan dari Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumbar.

Tabel 2. Hasil Angket Pikiran

Interval	Kriteria	F	%
80% - 100%	Sangat Baik	1	5,88
60% - 79,99%	Baik	15	88,24
40% - 59,99%	Cukup	1	5,88
20% - 39,99%	Kurang	0	0,00
0% - 19,99%	Kurang Sekali	0	0,00
	Jumlah	17	100,00

Berdasarkan tabel di atas analisis tingkat kecemasan alet pencak silat berdasarkan pada kriteria pikiran diketahui bahwa responden Tingkat Kecemasan atlet terdiri dari 17 responden, terdapat 1 responden (5,88%) pada kriteria sangat baik, 15 responden (88,24%) pada kriteria baik, 1 responden (5,88%) pada kriteria cukup, 0 respondden (0.00%) pada kriteria kurang dan kurang sekali. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa responden olahraga pencak silat dalam kriteria pikiran yaitu baik, untuk itu dalam usaha pikiran harus bisa dipertahankan lagi sehingga bisa mencapai tujuan dari Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumbar.

Tabel 3. Hasil Angket Motivasi

Interval	Kriteria	F	%
80% - 100%	Sangat Baik	0	0,00
60% - 79,99%	Baik	1	5,88
40% - 59,99%	Cukup	16	94,12
20% - 39,99%	Kurang	0	0,00
0% - 19,99%	Kurang Sekali	0	0,00
	Jumlah	17	100,00

Berdasarkan tabel di atas tingkat kecemasan atlet pencak silat berdasarkan pada kriteria Motivasi diketahui bahwa presentase pengelolaan olahraga rekreasi terdiri dari 17 responden, terdapat 0 responden (0.00%) pada kriteria sangat baik, 1 responden (5.88%) pada kriteria baik, 16 responden (94.12%) pada kriteria cukup, 0 responden (0.00%) pada kriteria kurang dan kurang sekali. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa responden olahraga pencak silat dalam kriteria Motivasi yaitu cukup, untuk itu dalam usaha motivasi atlet harus bisa ditingkatkan lagi sehingga bisa mencapai tujuan dari Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumbar.

Tabel 4. Hasil Angket Perilaku

Interval	Kriteria	F	%
80% - 100%	Sangat Baik	0	0,00
60% - 79,99%	Baik	1	5,88
40% - 59,99%	Cukup	16	94,12
20% - 39,99%	Kurang	0	0,00
0% - 19,99%	Kurang Sekali	0	0,00
	Jumlah	17	100,00

Berdasarkan tabel di atas tingkat kecemasan atlet berdasarkan kepada kriteria perilaku diketahui bahwa presentase tingkat kecemasan atlet pencak silat terdiri dari 17 responden terdapat 0 responden (0.00%) pada kriteria sangat baik, 1 responden (5.88%) pada kriteria baik, 16 responden (94.12%) pada kriteria cukup, 0 responden (0.00%) pada kriteria kurang dan kurang sekali. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa responden olahraga pencak silat dalam kriteria perilaku yaitu cukup, untuk itu dalam usaha memperbaiki perilaku atlet silat harus bisa ditingkatkan lagi sehingga bisa mencapai tujuan dari Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumbar.

Tabel 5. Hasil Angket Gerak Biologis

Interval	Kriteria	F	%
80% - 100%	Sangat Baik	0	0,00
60% - 79,99%	Baik	1	5,88
40% - 59,99%	Cukup	16	94,12
20% - 39,99%	Kurang	0	0,00
0% - 19,99%	Kurang Sekali	0	0,00
	Jumlah	17	100,00

Berdasarkan tabel di atas tingkat kecemasan atlet pencak silat berdasarkan pada kriteria Gerak Biologis diketahui bahwa presentase tingkat kecemasan atlet terdiri dari 17 responden, terdapat 0 responden (0.00%) pada kriteria sangat baik, 1 responden (5.88%) pada kriteria baik, 16 responden (94.12%) pada kriteria cukup, 0 responden (0.00%) pada kriteria kurang dan kurang sekali. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa responden olahraga pencak silat dalam kriteria Gerak biologis cukup, sehingga dapat di di gambarkan dengan histogram di bawah ini untuk itu untuk mengurangi dan mengetahui Tingkat kecemasan atlet di (PPLP) Sumbar harus bisa ditingkatkan lagi sehingga bisa mencapai tujuan dari Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumbar.

Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumbar dari hasil sub indikator analisis tingkat kecemasan atlet pencak silat keseluruhan diatas dapat digambarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Penilaian
Kecemasan	Reaksi Emosional	Suasana Hati	Cukup
	<ul style="list-style-type: none"> • Kognitif 	<ul style="list-style-type: none"> • Pikiran • Motivasi 	Baik Cukup
		<ul style="list-style-type: none"> • Fisiologis 	<ul style="list-style-type: none"> • Perilaku • Gerak Biologis

Berdasarkan uraian di atas yang digolongkan kedalam beberapa sub indikator diantaranya adalah reaksi emosional, reaksi kognitif, dan reaksi fisiologis, analisis tingkat kecemasan atlet (PPLP) pusat pendidikan dan latihan pelajar sumbar dengan nilai rata-rata 70,35%, yaitu nilai minimal 186 dan nilai maksimal 232. Sehingga dapat dilihat gambaran umum mengenai analisis tingkat kecemasan atlet pencak silat (PPLP) Pusat pendidikan dan latihan pelajar sumbar, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Analisis Tingkat Kecemasan Atlet (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumbar

Interval	Kriteria	F	%
80% - 100%	Sangat Baik	0	0.00
60% - 79,99%	Baik	17	70,35
40% - 59,99%	Cukup	0	0.00
20% - 39,99%	Kurang	0	0.00
0% - 19,99%	Kurang Sekali	0	0.00

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa Analisis Tingkat Kecemasan Atlet (PPLP) Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumbar yang terdiri 17 responden yaitu 70,35%. Dapat dikatakan bahwa analisis tingkat kecemasan atlet (PPLP) baik. Dengan hasil tabel ini berarti analisis tingkat kecemasan atlet (PPLP) Sumbar harus dapat ditingkatkan lagi agar bisa menjadi sangat baik sehingga tujuan dari analisis tingkat kecemasan atlet olahraga pencak silat tercapai dengan semestinya di Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Sumbar (PPLP).

2. Pembahasan

a. Suasana Hati

Tinjauan dari tingkat kecemasan atlet pencak silat tentang Suasana hati di (PPLP) Pusat pendidikan dan latihan pelajar sumbar tergolong cukup, dengan presentase 58,50%. Hal ini terlihat dari hasil dari beberapa pertanyaan angket yang melibatkan tentang perasaan, keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri dan orang lain. Contohnya pertanyaan angket pada Nomor 1, Saat menjelang pertandingan Saya merasa cemas karena lawan saya mempunyai prestasi yang bagus, itu menunjukkan rasa keprihatinan dan juga pada Nomor 4. Pada Nomor 2 pertanyaan angket menunjukkan rasa ketegangan saat melihat lawan yang mempunyai prestasi yang bagus, yang ditunjukkan pada indikator suasana hati. Suasana hati adalah keadaan emosional sementara. Ada banyak yang bisa mempengaruhinya, bahkan cuaca pun bisa berperan. Sedangkan menurut Halgin & Whitbourn, (2010) mood (suasana hati) adalah perasaan- perasaan yang cenderung kurang intens, dan yang terjadi situasi dan kondisi yang sedang dialami.

b. Pikiran

Di lihat pada Indikator angket Pikiran oleh para atlet pencak silat di (PPLP) Sumbar sudah tergolong baik, dengan presentase 68,59%. menjelaskan bahwa pikiran tingkat kecemasan atlet pencak silat, tentang pikiran yang terdiri dari 15 pertanyaan yang di dalam nya menggali tentang ketakutan yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. Pikiran adalah ide dan proses mental. Berpikir memberi kesempatan untuk menghadirkan dunia sebagai model dan menanganinya secara efektif sesuai dengan tujuan, rencana, dan keinginan. Terlihat Pada indikator pertanyaan angket kategori pikiran pada Nomor 16. Saya tidak bisa tidur karna memikirkan besok akan bertanding, dan rasa takut yang di nyatakan pada pertanyaan Nomor 17. Saya takut akan kekalahan yang mengakibatkan saya tidak fokus untuk berlatih.

Pikiran itu seperti perangkat lunak yang memungkinkan berbagai jenis perangkat lunak untuk dijalankan. Ini mungkin menjelaskan reaksi orang yang berbeda terhadap rangsangan yang sama. Ling dan Catling (2012) menyatakan bahwa mengalami emosi memicu gairah fisiologis dan label gairah yang berasal dari penilaian kognitif situasi.

c. Motivasi

Motivasi di dalam proses belajar mengajar atau pun saat akan bertanding tergolong Cukup, dengan persentase 51,60%. Dilihat dari proses saat atlet berlatih pada siang hari terlihat mereka hanya belajar dan berlatih seperti jadwal yang telah di tentukan apa saja yang akan di lakukan dan mereka terlihat hanya berlatih sendiri tanpa adanya pelatih yang mendampingi atlet tersebut.

Motivasi adalah proses internal manusia yang menimbulkan terciptanya perilaku yang diarahkan pada tujuan. Motivasi bisa sebagai dorongan yang mengarahkan tindakan atau perilaku dalam berbagai bidang kehidupan seseorang, seperti belajar, bekerja atau berkompetisi dalam olahraga. Pada Indikator pertanyaan mengenai motivasi ini di lihat pada nomor 33. Saya sangat bersemangat dan percaya diri jika di damping oleh pelatih dan pada Nomor 38. Saya merasa tidak termotivasi jika teknik dan taktik dari pelatih terlalu rumit. Dari kedua pertanyaan ini pada nomor 33 ada 3 orang menilai 3 yaitu ragu ragu yang di nilai oleh M. Rivai Syahputra, Ultia dan Witri Warahmah. Mereka menilai dengan ragu-ragu.

Hierarki kebutuhan Maslow disusun dalam bentuk piramida. Dalam Teori Hierarki Kebutuhan Maslow, kebutuhan awal harus dipenuhi sebelum mencapai tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Upaya untuk memenuhi kebutuhan tersebut menciptakan proses internal yang disebut motivasi (Strickland, 2001). Piramida kebutuhan dan hierarki motivasi adalah kebutuhan fisiologis (makan dan minum, biologis), keamanan (keamanan), mencintai dan dicintai, dihargai (pengakuan), kognitif (pengetahuan) dan estetika (keindahan) dan realisasi maksimal dari memperbaiki diri potensi (Slavin, 2006).

d. Prilaku

Prilaku atlet pencak silat di pusat pendidikan dan latihan pelajar sumbar tergolong cukup, dengan persentase 51,84%. Proses belajar mengajar di (PPLP) sumbar ini terlihat pada indikator prilaku. Dalam kegiatan ketua dapat mengamati kegiatan dilapangan saat proses belajar dengan tugas dan tanggung jawab ketua yang telah di percayakan oleh pelatih dan guru silat (PPLP) Sumbar. Pada indikator angket perilaku ini ada beberapa pertanyaan yang sama di lakukan oleh atlet yang terlihat, 8 orang yang menilai 2 yaitu tidak sesuai pada Nomor 42. Saya merasa hebat dengan kemampuan dan kepandaian yang saya miliki dengan pertanyaan ini ada banyak yang merasa sesuai atau penilainya tinggi.

Menurut Sofyandi dan Garniwa (2007), perilaku individu adalah sesuatu yang dilakukan seseorang, seperti berbicara dengan atasan, mendengarkan rekan kerja, menyiapkan laporan, menulis catatan, menempatkan unit barang di gudang, dll..

e. Gerak Biologis

Gerak biologis atlet pencak silat (PPLP) sumbar di lihat dari analisis tingkat kecemasann atlet (PPLP) ini yaitu tergolong cukup, dengan persentase 50,90%. Yang terdiri dari 10 butir soal yang mengali tentang reaksi yang di tampilkan oleh tubuh terhadap sumber kekuatan dan kekhawatiran. Biologi adalah cara menanggapi rangsangan, karena salah satu ciri makhluk yang diklasifikasikan sebagai makhluk hidup adalah tanggapannya terhadap rangsangan.

Pada indikator ini terlihat dari pertanyaan angket pada Nomor 54 Gerakan saya cenderung kurang efektif saat bertanding. Pada Nomor 52 Saya tidak suka dengan pelatih yang membedakan atlet. Pada pertanyaan ini ada 3 orang atlet yang penilaiannya sangat tinggi sebanyak 3 orang atlet yaitu Sangat Sesuai (5), nama atletnya yaitu Ultia, Raudhatul, dan Witri. Menurut Delphie (2006: 20), gerak adalah alat kita yang dengannya kita dapat berpindah dari satu hubungan ke hubungan lain sehingga ruang menjadi milik kita sendiri.

Jadi dapat disimpulkan presentase bahwa anlisis tingkat kecemasan atlet pencak silat (PPLP) pusat pendidikan dan latihan pelajar sumbar yang terdiri dari 17 responden yaitu 70,35%. Berdasarkan penilaian indikator diatas anlisis tingkat kecemasan atlet pencak silat (PPLP) pusat pendidikan dan latihan pelajar sumbar tergolong “baik”, sehingga peneliti menyimpulkan bahwa pengelolaan yang diberikan oleh dinas binaan kebakatan olahraga sumbar pada cabang olahraga pencak silat di (PPLP) pusat pendidikan dan latihan pelajar sumbar terlaksana dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diungkapkan bahwa anlisis tingkat kecemasan atlet pencak silat (PPLP) pusat pendidikan dan latihan pelajar sumbar terbagi atas beberapa sub indikator diantaranya: (a) Suasana Hati tergolong cukup, (b) Pikiran tergolong baik, (c) Motivasi tergolong cukup, (d) Prilaku tergolong sangat baik, dan (e) Gerak Biologis tergolong cukup

Sehingga dapat disimpulkan bahwa anlisis tingkat kecemasan atlet pencak silat (PPLP) pusat pendidikan dan latihan pelajar sumbar tergolong baik ini dibuktikan dengan nilai rata-rata 70,35%, nilai minimal 186 dan nilai maksimal 232.

DAFTAR PUSTAKA

Anisa, Kurnia Dewi, (2019). Efektifitas Kompres Hangat Untuk Menurunkan Suhu Tubuh Pada Badan dengan Hipertermia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan* 5.2): 122-127.

Ardini, F., dan Jannah, M. 2017. Pengaruh Teknik Pernapasan Dalam Terhadap Competitive State Anxiety Pada Atlet UKM Bulutangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Psikologi*, (online), available from: <https://jurnal.mahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/viewFile/19934/18239>

Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta

- Best, Sukardi (2011). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Catling, J., & Ling, J. (2012). *Cognitive psychology*. Prentice Hall.
- Delphie, B. (2006). *Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus*. Bandung: Refika Aditama.
- Halgin, R, P., Whitbourne, S, K.(2010). *Psikologi Abnormal Edisi Keenam*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hibberts, M., Burke Johnson, R., & Hudson, K. (2012). Common survey sampling techniques. *Handbook of survey methodology for the social sciences*, 53-74.
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161-1165.
- Mardela, R., & Syukri, A. (2016). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Jump Service Atlet Bolavoli Putra Tim Universitas Negeri Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(01), 28-47.
- Miftah, F. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sofball Universitas Negeri Yogyakarta. *Bimbingan dan Konseling Edisi 1*, 71–79.
- Slavin. R., E. (2006). *Educational Psychology; Theory and Practice (8th Edition)*. Boston;. Pearson Edcation Inc.
- Sofyandi, H., & Garniwa, I. (2007). *Perilaku organisasional*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Strickland III, A.J. (2001). *Crafting and Executing Strategy: Text and Readings (12th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- Sukadiyanto, S. (2015). Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga Woodball untuk Pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 228-240.
- Syafrudin, dkk. (2011). *Himpunan Penyuluhan Kesehatan Pada Remaja, Keluarga, Lansia, dan Masyarakat*. Jakarta: TIM
- Syaifuddin. (2002). *Anatomi Fisiologi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC Tama, I. A.
- Undang-Undang, No. 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan