

Korelasi Kecemasan dan *Sport Motivation* terhadap Hasil Prestasi Atlet PPLOP Jawa Tengah pada Kejuaraan Nasional Pencak Silat

Lisna Maulidina Khozanah^{1a✉}, Sungkowo^{1b}, Hadi^{1c}

¹Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Corresponding author*

Email: lisnamaulidinaa@students.unnes.ac.id^a, sungkowo@mail.unnes.ac.id^b, hadi_pabbsi@mail.unnes.ac.id^c

Info Artikel

Kata Kunci:

Kecemasan; Sport Motivation;
Hasil Prestasi; Pencak Silat

Keywords:

Anxiety; Sport Motivation;
Performance Outcomes; Pencak
Silat

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi kecemasan dan sport motivation terhadap hasil prestasi atlet pencak silat di PPLOP Jawa Tengah. Subjek penelitian ini adalah 13 atlet berusia 16-19 tahun yang terdiri dari 8 laki-laki dan 5 perempuan. Teknik penelitian ini menggunakan metode korelasional kuantitatif dengan metode analisis data berbentuk uji korelasi Pearson. Temuan penelitian menunjukkan adanya hubungan terbalik yang signifikan antara kecemasan dan prestasi atlet ($r = -0,644$; $p = 0,018$), yang berarti semakin cemas seorang atlet, semakin tidak dapat mencapai hasil maksimal. Di sisi lain, terdapat korelasi positif yang kuat antara sport motivation terhadap hasil prestasi ($r = 0,606$; $p = 0,028$). Artinya, semakin besar pengaruh seseorang terhadap olahraga, semakin besar pula keberhasilannya. Konsekuensi tersebut menyoroti pentingnya menjaga unsur-unsur psikologis, terutama pengendalian kecemasan dan peningkatan sport motivation atlet, dengan tujuan untuk meningkatkan kinerja atlet pencak silat secara keseluruhan. Oleh karena itu, teknik psikologis dan pelatihan mental harus menjadi unsur penting dalam penerapan pelatihan atlet.

Abstract

The purpose of this study was to determine the correlation of anxiety and sport motivation to the achievement of pencak silat athletes at PPLOP Central Java. The subjects of this study were 13 athletes aged 16-19 years consisting of 8 men and 5 women. This research technique uses quantitative correlation method with data analysis method in the form of Pearson correlation test. The research findings showed a significant inverse relationship between anxiety and athlete achievement ($r = -0.644$; $p = 0.018$), which means the more anxious an athlete is, the less able to achieve maximum results. On the other hand, there is a strong positive correlation between sport motivation and achievement results ($r = 0.606$; $p = 0.028$). That is, the greater one's influence on sport, the greater the success. These consequences highlight the importance of maintaining psychological elements, especially anxiety control and increasing athletes' sport motivation, with the aim of improving the overall performance of pencak silat athletes. Therefore, psychological techniques and mental training should be an important element in the application of athlete training.

✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

PENDAHULUAN

Pencak silat merupakan salah satu bagian dari budaya Indonesia yang telah tumbuh dan berkembang di Indonesia. Pencak silat telah ada di Indonesia sejak awal peradaban manusia, meskipun sejarah tidak dapat memastikan asal muasalnya secara pasti (Tarigan & Rangkuti, 2019). Induk organisasi resmi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Perguruan ini merupakan organisasi pencak silat daerah sebelum berdirinya IPSI.

IPSI merupakan wadah diskusi baru organisasi pencak silat Tanah Air. Tumbuh dan berkembang serta menyatukan seluruh perguruan pencak silat se-Indonesia tentu menjadi salah satu tujuan IPSI (Pratama, 2018). Nilai-nilai budi pekerti luhur, keselarasan, rasionalitas, tekad yang kuat dan kesadaran akan hakikat manusia sebagai ciptaan Tuhan Yang Maha Esa merupakan unsur penting dalam ajaran pencak silat. Atlet yang ingin menguasai ilmu beladiri harus memahami dasar-dasar pencak silat yang meliputi sikap kuda-kuda, sikap tubuh, arah mata angin, pola langkah, tendangan, tangkisan, pukulan, dan kuncian (Hidayat & Kadir, 2018).

Menurut (Pangestu & Wahyudi, 2022b) olahraga lain yang juga memiliki intensitas tinggi adalah pencak silat, yang menuntut kesiapan fisik dan mental yang prima untuk bertanding. Atlet harus menyadari komponen mental agar dapat bersaing pada level tertingginya. Gangguan kecemasan merupakan salah satu hasil yang sering muncul sepanjang perjalanan seorang atlet menuju kesuksesan (Pangestu & Wahyudi, 2022a).

Atlet sering mengalami gangguan kecemasan ini sebelum bertanding. Untuk menjauhkan diri dari rasa takut ini, Anda dapat mencari tahu tentang pemicu kecemasan tertentu dalam setiap cabang olahraga. Gangguan ketegangan umum terjadi pada atlet sebelum bertanding. Anda dapat meneliti berbagai pemicu kecemasan yang tepat untuk setiap pertandingan guna mencegah ketegangan ini (Purnamasari et al., 2020). Menurut (Raynadi et al., 2017) Komponen psikologis merupakan salah satu penentu utama keberhasilan atlet pencak silat. Rasa cemas merupakan salah satu hal yang dapat mempengaruhi keadaan mental atlet saat akan bertanding. Oleh karena itu, agar atlet pencak silat dapat mengatasi rasa cemasnya maka ia harus memiliki persiapan mental yang baik.

Kecemasan adalah perasaan yang tidak menyenangkan, dapat dirasakan pada berbagai tingkat dan situasi. Kecemasan ditandai dengan kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan serta dapat mencakup perasaan tidak nyaman, kekecewaan, dan kekhawatiran (Zekha et al., 2023). Kecemasan berkompetisi merupakan respon psikologis terhadap suatu kejadian yang belum terjadi selama pertandingan (Purborini & NRH, 2016). (Winarko & Sakti, 2023) menyebutkan kecemasan kompetisi adalah kondisi emosional negatif yang mungkin timbul akibat penilaian seorang atlet terhadap suatu pertandingan. Atlet yang sering mengalami kegugupan saat sebelum bertanding, yang menghambat kemampuan mereka untuk melaksanakan teknik-teknik bertanding yang diajarkan dengan sebaik-baiknya. Saat berada dalam tekanan selama pertandingan, atlet menjadi lebih agresif (Fajar & Ulum, 2024).

Kecemasan, kesedihan, kekhawatiran, ketidak bahagiaan, kemarahan, kebahagiaan, dan emosi lainnya dapat memengaruhi situasi fisiologis yang meliputi aliran darah, detak jantung, kecemasan otot, atau bahkan pernapasan. Emosi seorang atlet dapat mempengaruhi penampilan normalnya secara keseluruhan. Dalam bidang olahraga sebaiknya lebih memperhatikan psikologi atlet (Kasyfillah & Utami, 2023). Selama pertandingan, atlet akan merasa cemas, yang dapat memengaruhi performa mereka sebelum pertandingan. Berbagai sensasi panik, gelisah, kesulitan berkonsentrasi, dan masalah perut dapat disebabkan oleh kecemasan ini (Nurjanah et al., 2018).

Menurut (Retnoningsasy & Jannah, 2020) seiring dengan meningkatnya ketahanan mental, tingkat kecemasan sebelum kompetisi pun menurun. Sebaliknya, seiring dengan menurunnya ketahanan intelektual, tingkat kecemasan sebelum kompetisi pun meningkat. Hal ini dikarenakan atlet yang memiliki ketahanan mental dapat bereaksi dengan baik dan memiliki lebih sedikit kekhawatiran sebelum kompetisi. Oleh karena itu, atlet harus belajar mengendalikan emosi dan memahaminya agar tidak mengganggu kemampuan mereka untuk tampil sebaik-baiknya selama pertandingan (Darisman et al., 2020).

Salah satu tantangan yang dihadapi dalam memilih pelatih di industri olahraga adalah kurangnya aset manusia (SDM) yang ahli dalam psikologi peserta. Selain itu, sementara pelatih hanya menyampaikan

keinginan dan tujuan kepada pemenang, psikologi atlet memegang peranan penting dalam mendefinisikan semua itu (Irwanto & Romas, 2019). Selain sebagai olahraga kompetitif, pencak silat memerlukan sport motivation dalam beraktivitas olahraga, karena kemenangan merupakan bukti prestasi terbaik seorang atlet (P. P. K. Putra & Wijono, 2021). Sport motivation merupakan salah satu faktor paling penting dalam kemampuan seorang atlet untuk memenangi pertandingan atau kejuaraan. Sport motivation seorang atlet untuk berolahraga sangat penting jika mereka ingin berhasil atau memenangkan suatu pertandingan (Wati & Jannah, 2021).

Sport motivation sangat penting bagi para atlet. Mereka akan terinspirasi untuk berlatih lebih keras dan menunjukkan keterampilan terbaiknya (Nurcahyani, 2021). Menurut (Shalahudin & Sifaq, 2023) salah satu unsur yang mempengaruhi respon atau ketekunan seseorang adalah sesuatu yang disebut *sport motivation*. Faktor-faktor yang memengaruhi keputusan orang tentang cara melanjutkan aktivitas yang berhasil, apakah mereka bereaksi atau tetap tidak aktif (Oktaviani et al., 2022) menyebutkan seorang atlet perlu memiliki *sport motivation* yang cukup untuk bermain olahraga agar dapat memenuhi tanggung jawabnya sebagai seorang atlet. Atlet yang berpartisipasi secara aktif memerlukan dorongan olahraga yang tinggi untuk mempersiapkan diri menghadapi pertandingan. Performa optimal dalam olahraga pencak silat dipengaruhi oleh sejumlah aspek fisik dan mental. *Sport motivation* untuk berolahraga merupakan salah satu faktor mental yang perlu diperhatikan. Tingkat motivasi olahraga seorang atlet dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti tingkat kecemasan dan kepercayaan dirinya sebelum pertandingan (Reza, 2021).

Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) menurut (Effendi, 2016) adalah salah satu lembaga yang memberikan wadah bagi atlet yang memiliki potensi luar biasa dan memotivasi mereka untuk meraih prestasi di ajang kompetisi atau pertandingan tingkat nasional dan internasional. Tujuan program pelatihan olahraga PPLOP adalah untuk membantu anak-anak berusia 14 hingga 17 tahun untuk berkembang sebagai atlet atau sebagai individu. Untuk mencapai usia emas antara usia 20 hingga 25 tahun, pelatihan kemudian ditingkatkan intensitasnya hingga usia 20 tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh (Fajar & Ulum, 2024) dapat disimpulkan dari korelasi antara kecemasan dan prestasi atlet bahwa

tingkat kecemasan berkorelasi dengan daya tarik, yang pada gilirannya mempengaruhi prestasi. Karena atlet memegang kendali, atlet dengan tingkat kecemasan yang rendah tidak akan mengalami emosi negatif. Hal ini membuat kondisi mental dan psikologis mereka tetap konsisten, sehingga mereka dapat berkonsentrasi dan mempertahankan kondisi pikiran yang seimbang, yang akan memaksimalkan prestasi pada atlet pencak silat

Dalam penelitian ini penulis mengacu pada peneliti terdahulu yang berkaitan dengan *sport motivation*. Penelitian dari (Trivena et al., 2023) ditemukan bahwa nilai t hitung $> t$ tabel ($6.875 > 1.654$) dan nilai Sig. sebesar 0.000, *sport motivation* (X1) secara signifikan dan positif mempengaruhi prestasi atlet bela diri (Y). Hal ini menjelaskan mengapa potensi seorang atlet untuk sukses meningkat seiring dengan tingkat motivasi berprestasi mereka. Sementara itu, dengan nilai t hitung $> t$ tabel ($-2.865 < 1.668$) dan nilai Sig. sebesar 0.005, prestasi atlet (Y) dipengaruhi secara negatif dan signifikan oleh kompetensi atlet (X2). Hal ini menjelaskan mengapa potensi seorang atlet untuk sukses menurun seiring dengan tingkat kompetensi mereka. Oleh karena itu, dalam upaya untuk meningkatkan prestasi atlet bela diri, sangat penting untuk meningkatkan *sport motivation* dan kompetensi atlet.

Penelitian yang dilakukan (Negoro & Sungkowo, 2023) keintiman pelatih dengan atlet dan *sport motivation* terhadap kecemasan bertanding memiliki hubungan yang negatif. Artinya semakin tinggi keintiman pelatih dengan atlet dan semakin tinggi *sport motivation* dalam diri atlet maka semakin rendah kecemasan atlet dan sebaliknya. Hal ini bergantung pada aspek kedekatan, komitmen, dan saling melengkapi serta tanggung jawab, kebutuhan akan umpan balik, kreatif dan inovatif, mempertimbangkan resiko, dan waktu untuk menyelesaikan tugas. Berdasarkan pemaparan hasil secara keseluruhan, hal yang dilakukan atlet untuk mengurangi kecemasan bertanding dapat dilakukan dengan meningkatkan kedekatan pelatih dengan atlet dan perlu memastikan bahwa atlet menerima.

Kejuaraan pencak silat tingkat nasional yang mempertemukan atlet-atlet unggulan dari daerah Jawa Tengah dan daerah lainnya merupakan salah satu ajang terbesar di Indonesia. Salah satu penghasil atlet pencak silat unggulan, khususnya PPLOP Jawa Tengah, melahirkan atlet-atlet yang memiliki karakteristik yang patut diperhitungkan. Berdasarkan pengamatan dan observasi yang dilakukan di PPLOP Jawa Tengah,

permasalahan yang sering terjadi pada atlet terkait dengan kecemasan dan motivasi olahraga dapat dilihat dari mentalitas, keseriusan, dan kedisiplinan atlet dalam berlatih. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui adakah korelasi kecemasan dan sport motivation terhadap hasil prestasi atlet PPLOP Jawa Tengah pada kejuaraan pencak silat tingkat nasional yang masih perlu dikaji secara mendalam. Untuk dapat meningkatkan prestasi pada atlet pencak silat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan saran yang tepat untuk meningkatkan mutu latihan dan dukungan psikologis atlet pencak silat PPLOP Jawa Tengah.

METODE

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dan regresi linear berganda. Dalam konteks ini penelitian bertujuan untuk mengetahui korelasi kecemasan terhadap hasil prestasi atlet pencak silat PPLOP Jawa Tengah, korelasi sport motivation terhadap hasil prestasi atlet pencak silat PPLOP Jawa Tengah, dan korelasi kecemasan dan sport motivation terhadap hasil prestasi atlet PPLOP Jawa Tengah Pada Kejuaraan Nasional Pencak Silat.

Partisipan

Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 13 atlet yang aktif berlatih dan bertanding. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu purposive sampling dimana peneliti memilih atlet berdasarkan kriteria tertentu. Peneliti mengambil sampel pada atlet PPLOP Pencak Silat Jawa Tengah dengan pertimbangan penarikan sampel seperti berikut atlet berusia 16-19 tahun dan pernah mengikuti kejuaraan pencak silat minimal tingkat nasional. Penelitian ini dilakukan di GOR Indoor Pencak Silat Jatidiri yang terletak di kompleks GOR Jatidiri, Gajahmungkur, Kota Semarang, Jawa Tengah.

Instrumen

Kuesioner SAS-2 digunakan dalam pendekatan pengumpulan catatan penelitian dengan pertanyaan (15 objek) dengan skala Likert empat poin, SMS-2 (18 item) dengan skala Likert 7 faktor, dan dokumentasi fakta prestasi atlet dari data latihan yang andal. Sejalan dengan (Harefa et al., 2023) kuesioner adalah cara pengumpulan data yang menggabungkan daftar pernyataan atau pertanyaan yang dapat diberikan kepada responden dengan harapan mereka dapat

menjawab pernyataan atau pertanyaan utama. Baik tanggapan tertutup (jawaban kemungkinan yang telah ditentukan sebelumnya) maupun tanggapan terbuka (jawaban kemungkinan yang telah ditentukan sebelumnya) diperbolehkan untuk pertanyaan atau pernyataan terbuka.

Data untuk SAS-2 telah dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan 15 item dan 3 subskala: ketegangan somatik, ketakutan, dan gangguan konsentrasi. Kuesioner ini menggunakan skala Likert empat poin yang mencakup: 1 = Sangat Tidak Setuju (STS), 2 = Tidak Setuju (TS), 3 = Setuju (S), 4 = Sangat Setuju (SS). Jumlah peringkat pada setiap subskala menentukan skor keseluruhan, yang memiliki peringkat tertinggi 20 untuk setiap indikator. Reliabilitas Cronbach's Alpha untuk kuesioner SAS-2 berkisar antara 0,71 hingga 0,88, sedangkan peringkat validitas berkisar antara 0,77 hingga 0,81 (M. F. P. Putra et al., 2021).

Kuesioner yang terdiri dari 18 pertanyaan dan 6 subskala digunakan untuk mengumpulkan data untuk distribusi SMS-2 yang terdiri dari 1 = Sangat Tidak Setuju (STS), 2 = Tidak Setuju (TS), 3 = Cukup Tidak Setuju (CTS), 4 = Netral (N), 5 = Cukup Setuju (CS), 6 = Setuju (S), 7 = Sangat Setuju (SS). Validitas dan reliabilitas kuesioner SMS-2 telah diperiksa. Reliabilitas Cronbach's Alpha dalam SMS-2 berkisar antara 0,73 hingga 0,86, sedangkan koefisien validitasnya adalah 0,50 (Pelletier et al., 2013).

Gelar juara dan prestasi kompetitif lainnya menjadi dasar pencapaian atlet. Untuk menentukan peringkat akhir setiap atlet, poin resmi kemudian dihitung berdasarkan level, usia, level pertandingan, dan dokumen yang diberikan pelatih. Studi dari (Sugiyono, 2017) dalam penelitian kuantitatif, dokumentasi berfungsi sebagai pelengkap metodologi observasi dan wawancara. Observasi langsung merupakan jenis dokumentasi lain yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan informasi sesuai dengan topik.

Peringkat akhir atlet pada akhir pertandingan dan sistem poin berdasarkan tingkat kejuaraan digunakan untuk mengumpulkan data prestasi untuk hasil pertandingan.

Analisis Data

Untuk menentukan dampak setiap variabel, terutama ketegangan (X1) dan motivasi kegiatan olahraga (X2), terhadap hasil keberhasilan atlet (Y), digunakan uji normalitas (Shapiro-Wilk), analisis data deskriptif, dan uji

korelasi regresi linier berganda. SPSS 30.0 for windows merupakan aplikasi analisis data.

HASIL

Tabel 1. Deskripsi Data

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecemasan	13	20	55	42.15	12.212
Motivasi	13	55	113	78.85	14.565
Prestasi	13	10	35	24.23	8.623
Valid N (listwise)	13				

Tabel 1 menampilkan temuan data deskriptif untuk variabel kecemasan, yang memiliki nilai rata-rata 42,15, deviasi standar 12,212, nilai maksimum 55, dan nilai minimum 20. Nilai rata-rata 78,85, deviasi standar 14,565, nilai maksimum 113, dan nilai minimum 55 dicatat dalam motivasi. Nilai rata-rata 24,23, deviasi standar 8,623, nilai maksimum 35, dan nilai minimum 10 tercapai.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Kecemasan	.879	13	.068
Motivasi	.946	13	.546
Prestasi	.904	13	.153

Hasilnya dapat dilihat pada tabel 2. Kecemasan, motivasi, dan prestasi merupakan tiga variabel yang diuji normalitasnya pada atlet silat PPLOP Semarang. Uji Shapiro-Wilk menghasilkan nilai statistik kecemasan sebesar 0,879 dengan $p = 0,068$ yang lebih besar dari 0,05. Nilai statistik Shapiro-Wilk untuk motivasi sebesar 0,946 dengan $p = 0,546$ yang juga lebih besar dari 0,05. Nilai statistik Shapiro-Wilk untuk prestasi sebesar 0,904 dengan $p = 0,153$ yang juga menunjukkan bahwa data dan prestasi berdistribusi normal.

Tabel 3. Correlations

		KecemasanMotivasiPrestasi		
Kecemasan	Pearson Correlation	1	-.456	-.644*
	Sig. (2-tailed)		.118	.01
	N	13	13	13
Motivasi	Pearson Correlation	-.456	1	.606*
	Sig. (2-tailed)	.118		.028
	N	13	13	13
Prestasi	Pearson Correlation	-.644*	.606*	1
	Sig. (2-tailed)	.018	.028	
	N	13	13	13

Tabel 3 Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan antara variabel kecemasan, sport motivation, dan hasil prestasi pada atlet pencak silat PPLOP Jawa Tengah. Dari data tabel diatas dapat disimpulkan hasil hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

H1: korelasi kecemasan terhadap hasil prestasi menunjukkan nilai $r = -0,644$ dengan $p = 0,018$, yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan pada level $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan atlet, semakin rendah prestasi yang dicapai.

H2: korelasi sport motivation terhadap hasil prestasi menunjukkan nilai $r = 0,606$

dengan $p = 0,028$, yang menunjukkan hubungan positif yang signifikan pada level $p < 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi sport motivation, maka akan semakin baik pula prestasi yang akan dicapai oleh setiap atlet.

H3: Hasil analisis data menggunakan uji korelasi Pearson, diketahui bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara kecemasan terhadap prestasi atlet, dengan nilai korelasi sebesar -0,644 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,018. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi

negatif yang signifikan antara kecemasan terhadap prestasi atlet; semakin tinggi kecemasan yang dirasakan atlet, maka semakin rendah prestasinya. Selain itu, konsekuensi dari analisis tersebut juga menunjukkan adanya korelasi sport motivation terhadap hasil prestasi atlet, dengan ini korelasi sebesar 0,606 dan signifikansi sebesar 0,028 karena $p < 0,05$ maka (H_0) ditolak dan (H_2) diterima, yang berarti ada hubungan yang sangat erat antara motivasi olahraga dan prestasi; semakin tinggi motivasi olahraga atlet, maka prestasinya cenderung meningkat.

Maka dapat disimpulkan ada korelasi kecemasan terhadap hasil prestasi atlet, sport motivation terhadap hasil prestasi atlet, kecemasan dan sport motivation terhadap hasil prestasi atlet pencak silat PPLOP Jawa Tengah.

Tabel 4. Model Summary

Model	R	Adjusted Square	RStd. Error of the Estimate
1	.733 ^a	.538	.445
			6.422

Tabel 4 menunjukkan output analisis regresi yang mengungkapkan hubungan antara variabel prediktor dan prestasi atlet. Nilai $R = 0,733$ mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat antara variabel yang digunakan dalam model dan prestasi atlet. R Square sebesar 0,538 berarti model ini dapat menjelaskan sekitar 53,8% variasi dalam prestasi atlet, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Tabel 5. ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	479.885	2	239.943	5.818	.021 ^b
Residual	412.422	10	41.242		
Total	892.308	12			

Tabel 5 menunjukkan hasil analisis varians (ANOVA) untuk model regresi yang digunakan dalam penelitian ini. Hasil analisis ANOVA mengungkapkan bahwa nilai $F = 5,818$ dengan $p = 0,021$, yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan dalam menjelaskan variasi prestasi atlet, artinya pada variabel kecemasan dan motivasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prestasi atlet silat PPLOP Semarang. Secara keseluruhan, hasil ANOVA ini mendukung kesimpulan bahwa model regresi yang diuji cukup efektif dalam menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, dengan tingkat signifikansi yang tinggi.

PEMBAHASAN

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan negatif dengan prestasi atlet ($r = -0,644$, $p = 0,018$), yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan atlet, semakin rendah prestasi yang dicapai. Meskipun hubungan ini signifikan, pengaruhnya masih dapat dipengaruhi oleh kemampuan atlet dalam mengelola kecemasan mereka di lapangan. Sementara pada motivasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan prestasi ($r = 0,606$, $p = 0,028$), yang berarti bahwa semakin tinggi motivasi atlet, semakin baik pula prestasi yang atlet capai.

Secara keseluruhan, hasil korelasi ini menunjukkan bahwa kecemasan berhubungan negatif dengan prestasi, sementara motivasi berhubungan positif dengan prestasi atlet. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan kecemasan dan peningkatan motivasi dapat menjadi faktor penting dalam mencapai performa terbaik bagi atlet pencak silat PPLOP Semarang.

Sekalipun banyak unsur psikologis memengaruhi seberapa baik teknik gerakan dilakukan, dibutuhkan kompetensi tingkat tinggi untuk mempertahankannya dengan baik (Sungkowo et al., 2023). Kepribadian dan kinerja atlet dibentuk oleh susunan psikologis mereka (Candra et al., 2020). Pengembangan atlet harus berkonsentrasi pada strategi psikologi seperti pelatihan manajemen stres dan peningkatan sport motivation di samping unsur fisik dan teknik (Zafira et al., 2024). Performa atlet selama latihan dan kompetisi dapat sangat dipengaruhi oleh program latihan mental, yang juga dapat membantu mereka mengembangkan pola pikir yang lebih baik untuk mendukung prestasi mereka (Candra et al., 2020). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Effendi, 2016) yang menekankan bahwa Pengaruh langsung atlet serta faktor eksternal yang mungkin berdampak pada performa termasuk dalam psikologi olahraga. terdapat tiga faktor seperti fisik, teknis, dan mental menentukan performa

atlet atau tim dalam suatu pertandingan, yang menyoroti pentingnya penerapan psikologi pada olahraga (Pristiansyah et al., 2023).

Ada empat komponen utama kecemasan dalam olahraga: afektif, fisiologis, kognitif, dan perilaku. Kesiapan mental seorang atlet dapat terhambat karena adanya emosi yang tidak menyenangkan seperti ketegangan, kekhawatiran, dan kecemasan, yang terkait dengan komponen afektif. Reaksi tubuh yang memengaruhi kinerja fisik, seperti jantung berdebar-debar, ketegangan otot, dan keringat berlebih, termasuk dalam komponen fisiologis. Pengambilan keputusan selama kompetisi terhambat oleh komponen kognitif, yang meliputi fokus yang berkurang, takut gagal, dan konsentrasi yang buruk. Komponen perilaku terwujud sebagai perilaku yang menghambat komunikasi dan kerja sama tim, seperti menghindari situasi, tetap diam, atau mengalami kesulitan berbicara. Sangat penting untuk memahami keempat elemen ini untuk mengelola pola pikir seorang atlet dan memungkinkan mereka untuk bersaing dengan sebaik-baiknya (Nugraha, 2020). Pada olahraga prestasi, atlet mengalami kecemasan saat berhadapan dengan situasi penting dalam performa olahraga. Ketika ada bayangan fiktif seputar pertandingan yang akan dihadapi, kecemasan pun muncul (Sungkowo et al., 2022). Kemampuan menangani tekanan dan kegelisahan yang muncul selama kompetisi terlihat pada atlet yang memiliki kemampuan mental kuat (Sungkowo et al., 2024).

Performa atlet dalam suatu kompetisi merupakan faktor utama yang menentukan tingkat keberhasilannya dalam olahraga. Karena faktor mental berperan sebesar 80% dalam performa optimal atlet dan faktor lainnya hanya 20%, manajemen mental perlu dilakukan secara terorganisasi, metodis, dan disengaja (Negoro & Sungkowo, 2023). Oleh karena itu, atlet harus menyeimbangkan kemampuan mental dan fisiknya agar dapat tampil sebaik-baiknya (Sholicha et al., 2020). Sport motivation merupakan salah satu unsur yang mempengaruhi keberhasilan atlet (Oktafiranda, 2021).

Ada beberapa prestasi yang diraih karena sifat psikologi positif atlet muda memiliki dampak signifikan terhadap penampilan dan performa mereka selama turnamen. Sport motivation untuk meraih sukses merupakan salah satu faktor psikologis yang memengaruhi keberhasilan dalam memenangkan dan mencapai tujuan (Nurcahyani, 2021). Keinginan untuk selalu meningkatkan tingkat kualitas seseorang dikenal sebagai sport

motivation (Banafsaj & Affandi, 2023). Sport motivation adalah dorongan untuk mencapai tujuan sendiri, dengan penekanan pada pemecahan masalah, penetapan tujuan realistis, dan penguasaan tugas (Kristanti & Jannah, 2022). Sport motivation terutama pada dunia pertandingan merupakan landasan yang dapat mendorong seseorang untuk bertindak dan memberikan arahan pada perilaku atlet, maka sport motivation merupakan komponen psikologis yang sangat penting bagi pelatih, pembina, dan atlet sendiri di bidang olahraga, khususnya dalam konteks kompetisi (Wati & Jannah, 2021). Setiap atlet harus fokus pada motivasi, tetapi pada kenyataannya, pemain sering kali tidak terlalu memikirkan seberapa termotivasi mereka untuk berhasil dalam olahraga (Adam, 2023).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini mendukung gagasan bahwa unsur-unsur psikologis terutama kecemasan dan sport motivation memiliki dampak besar pada kinerja atlet pencak silat di PPLOP Semarang. Telah dibuktikan bahwa sementara motivasi dan prestasi memiliki hubungan positif, kecemasan memiliki hubungan negatif. Hal ini menunjukkan bahwa proses pengembangan atlet harus mencakup manajemen mental. Meningkatkan kesejahteraan psikologi dengan pelatihan mental yang metodis akan membantu atlet dalam mengelola tuntutan kompetisi dan mempertahankan kinerja puncak. Akibatnya, pendekatan psikologi tidak hanya menjadi komponen penting dari metode pelatihan prestasi atletik, tetapi juga pelengkap.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel kecemasan dan sport motivation terhadap prestasi atlet pencak silat PPLOP Semarang berkorelasi signifikan. Korelasi kecemasan terhadap prestasi berkorelasi negatif, artinya atlet yang mengalami tingkat kecemasan tinggi juga berprestasi rendah. Sebaliknya, terdapat korelasi positif yang kuat antara sport motivation terhadap prestasi atlet, artinya semakin tinggi sport motivation atlet maka semakin tinggi pula keberhasilannya.

Temuan ini menunjukkan pentingnya faktor psikologis dalam meningkatkan prestasi atlet, khususnya kemampuan mengendalikan rasa takut dan mempertahankan sport motivation. Oleh karena itu, melalui program pelatihan psikologis yang terorganisasi dan berkelanjutan, strategi pelatihan harus memperhatikan penguatan mental di samping komponen fisik dan teknis. Diharapkan strategi

ini akan memungkinkan atlet untuk berkompetisi dengan sebaik-baiknya.

REFERENSI

- Adam, S. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Atlet Maluku. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(November), 1141–1154.
- Banafsaj, A. P., & Affandi, G. R. (2023). Peranan Motivasi Berprestasi Dan Kecemasan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Pada Atlet Taekwondo Saat Bertanding Di Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 177. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12106>
- Candra, A. rani D., Budiyanto, K. S., & Sobihin, S. (2020). Analisis Karakteristik Psikologi Atlet Atletik Berdasarkan Nomor Event Lari, Lempar, dan Lompat. *Jurnal MensSana*, 5(1), 15. <https://doi.org/10.24036/jm.v5i1.128>
- Darisman, E. K. D., Ismawandi B.P, & Wahyu Dewi Sriningsih. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness dan Competitive Anxiety Atlet UKM Softball Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Adiraga*, 6(2), 10–24. <https://doi.org/10.36456/adiraga.v6i2.2791>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Fajar, M., & Ulum, F. (2024). *Korelasi kecemasan dan agresivitas terhadap prestasi atlet di perguruan pencak silat kartika nusa*. 04(01), 108–117.
- Harefa, D., Gaurifa, E. S., Duha, M. A., Gulo, S. S., & Fatemaluo, R. (2023). *Teori Statistik Dasar* (B. Laia, A. Tafonao, & F. Laia (eds.)). CV Jejak, anggota IKAPI.
- Hidayat, S., & Kadir, S. (2018). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Hasil Tendangan Depan Atlet Pencak Silat Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. *Journal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 10, 1–5.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawa. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(1), 1–14.
- Kasyfillah, M. H., & Utami, L. H. (2023). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecemasan Berkompetisi pada Atlet. *Indonesian Psychological Research*, 5(2), 102–111. <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i2.996>
- Kristanti, D. N., & Jannah, M. (2022). Hubungan Kohesivitas Kelompok Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Futsal Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 55–64.
- Negoro, M. F. T., & Sungkowo, S. (2023). Hubungan Antara Intimasi Pelatih Dengan Atlet Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ukm Bola Basket Unnes. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7(2), 87–94. <https://doi.org/10.15294/ujoss.v7i2.65243>
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i1.1-22>
- Nurchayani, dkk. (2021). Motivasi Atlet Pencak Silat Dalam Meraih Prestasi di Kabupaten Karawang. *Jurnal Educatio*, 8(4), 1367. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.3631>
- Nurjanah, U., Andromeda, Rizki, & Mu'tiya, B. (2018). Relaksasi Guided Imagery Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 10(1), 50–58.
- Oktafiranda, N. D. (2021). Achievement Motivation in Archery Athletes PPOP DKI Jakarta. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 6(2), 145–155. <https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.4>
- Oktaviani, C. D., Syifa, R., & Ulfa, F. (2022). Gambaran Motivasi Berprestasi Pada Atlet Mahasiswa. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 1(1), 38–46.
- Pangestu, M. R. A., & Wahyudi, A. R. (2022a). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 107–113.
- Pangestu, M. R. A., & Wahyudi, A. R. (2022b). TINGKAT KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT TAPAK SUCI. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6).

- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329–341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Pratama, R. Y. (2018). PERKEMBANGAN IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA (IPSI) TAHUN 1948-1973. In *Journal Pendidikan Sejarah* (Vol. 6, Issue 3).
- Pristiansyah, Pranandita, N., Haritsah Amrullah, M., & Hasdiansah. (2023). Workshop Pengantar Psikologi Olahraga Untuk Peningkatan Kemampuan Atlet. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 98–105.
- Purborini, U., & NRH, F. (2016). KECEMASAN BERTANDING DITINJAU DARI PERSEPSI TERHADAP GAYA KEPEMIMPINAN PELATIH: Studi pada Atlet Pencak Silat se-kota Semarang. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 91–95. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14992>
- Purnamasari, A. D., Febriani, A. R., & Kusnandar, K. (2020). Kecemasan pada atlet cabang olahraga bela diri (nomor tarung). *Physical Activity Journal (PAJU)*, 2(1), 56–69.
- Putra, M. F. P., Guntoro, T. S., Wandik, Y., Ita, S., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Sinaga, E., Muhammad, J., Sinaga, F. S. G., Kmurawak, R. M. B., & Rahayu, A. S. (2021). Psychometric properties at indonesian version of the sport anxiety scale-2: Testing on elite athletes of papua, indonesian. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1477–1485. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090645>
- Putra, P. P. K., & Wijono. (2021). Tingkat motivasi prestasi atlet pencak silat padepokan pringgoloyo di kabupaten ponorogo. *Pandu Praditia Kirana Putra*, Wijono S-1 Pendidikan Keipelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga*, 4(5), 62–69.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Retnoningsasy, E., & Jannah, M. (2020). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet Badminton. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 8–15.
- Reza, S. (2021). Pengaruh Motivasi Terhadap Prestasi Pada Atlet Lari. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(1), 15–23.
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Sholicha, I. F., & W, A. D. (2020). Motivasi Berprestasi Dan Ketangguhan Mental Atlet. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 15(1), 91. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i1.2004>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sungkowo, Adiska Rani Ditya Candra, Margono, P., Nur, R. A., & Ulinnuha, F. W. W. (2023). IDENTIFIKASI PERSONALITY ATLET SELAM KOTA SEMARANG MELALUI MYERS-BRIGGS TYPE INDICATOR. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 9(1), 11–17.
- Sungkowo, Sobihin, M. Rizky Alfarizi, Rizam Ahada UN, Aris Setiono, Ahnaf Kamal Pasya, Yefta Israel, A. R. F. (2024). *Improving Of Sports Mental Education Training For Central Java Rowing Athletes To Sports Week Of North Sumatera - Aceh 2024*. 28(2).
- Sungkowo, S., Margono, M., Priyanto, P., Nuha, R. A. U., Supriyatno, S., Nabila, G. R., Adhisty, A. P., & Maulana, D. M. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Renang Di Kolam Taman Ria Kabupaten Demak Di Masa Pandemi. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 113–118. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i2.51089>
- Tarigan, E. H., & Rangkuti, Y. A. (2019). Peran orang tua terhadap prestasi perguruan tapak suci SMA Muhammadiyah 02 Medan. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS): Jurnal Ilmu Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(2), 58–66.
- Trivena, T., Akbar, A., Sahabuddin, R., Burhanuddin, B., & Natsir, U. D. (2023). Pengaruh Motivasi Berprestasi dan Kompetensi terhadap Prestasi Atlet Pencak Silat di Kantor KONI Sulawesi

- Selatan. *Kompeten: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 2(1), 430–440. <https://doi.org/10.57141/kompeten.v2i1.50>
- Wati, K. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Kejenuhan dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Psikologi*, 08(03), 126–136.
- Winarko, F. D. P. P., & Sakti, H. (2023). Hubungan Antara Positive Self-Talk Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Pplop Jawa Tengah. *Jurnal EMPATI*, 12(5), 403–408. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.29194>
- Zafira, N., Rani, A., & Candra, D. (2024). The relationship between mental toughness, anxiety with the achievement motivation adolescent badminton athlete. *Jurnal Patriot*, 6(3), 89–96. <https://doi.org/doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.1078>
- 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. <https://doi.org/10.53869/jpas.v4i2.194>