

## KORELASI KECEMASAN DAN AGRESIVITAS TERHADAP PRESTASI ATLET DI PERGURUAN PENCAK SILAT KARTIKA NUSA

Melani Fajar Fatatul Ulum<sup>1</sup> dan Osa Maliki<sup>2</sup>

Email: [melanifjr@gmail.com](mailto:melanifjr@gmail.com) [osamaliki04@gmail.com](mailto:osamaliki04@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*This research was motivated by the fact that pencak silat athletes before the competition, especially from the Kartika Nusa Silat College, experienced anxiety and aggressiveness. Often when approaching a competition, athletes feel anxious so that the competing techniques they have learned cannot be carried out optimally. When competing, athletes who feel stressed experience increased aggressiveness than before. This research uses a descriptive correlation method with multiple linear regression analysis and descriptive statistical analysis. Samples were taken by purposive sampling with a total of 50 people. The research instrument was taken from the book "SPORT PSYCHOMETRICS: Basics and instruments of Sports Psychometrics" written by Prof. Dr. James Tangkudung SportMed., M.Pd in 2018. Based on research results, anxiety (x1) is negative with a calculated t value > t table (-5.428 > 2.012) and a significant value of "0.000 < 0.005". These results prove a significant negative relationship between anxiety and the performance of PSKN pencak silat athletes. The aggressiveness research results (x2) are positive with a calculated t value > t table (3.179 > 2.012) and a significant value of "0.003 < 0.05". These results prove a significant positive relationship between aggressiveness and the performance of PSKN pencak silat athletes. The research results showed that f count > f table (111.364 > 3.191) and a significant value of "0.000 < 0.05". These results prove a significant positive relationship between anxiety and aggressiveness together with the performance of PSKN pencak silat athletes.*

**Keywords:** Pencak silat, Anxiety, Aggressiveness, Performance

### Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh atlet pencak silat sebelum pertandingan khususnya dari Perguruan Silat Kartika Nusa mengalami kecemasan dan agresivitas. Sering kali ketika menjelang pertandingan atlet merasa cemas sehingga teknik-teknik bertanding yang telah dipelajari tidak bisa maksimal dilakukan. Ketika pertandingan atlet yang merasa tertekan mengalami agresivitas yang meningkat dari sebelumnya. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional dengan analisis statistik deskriptif dan analisis regresi linier berganda. Sampel diambil dengan *purposive sampel* dengan jumlah 50 orang. Instrumen penelitian diambil dari buku "SPORT PSYCHOMETRICS : Dasar-dasar dan instrumen Psikometri Olahraga" yang ditulis oleh Prof. Dr. James Tangkudung SportMed., M.Pd pada tahun 2018. Berdasarkan Hasil penelitian kecemasan (x1) bernilai negatif dengan nilai t hitung > t tabel (-5,428 > 2,012) dan nilai signifikan "0,000 < 0,005". Hasil ini membuktikan hubungan signifikan bernilai negatif pada kecemasan dengan prestasi atlet pencak silat PSKN. Hasil penelitian agresivitas (x2) bernilai positif dengan nilai t hitung > t tabel (3,179 > 2,012) dan nilai signifikan "0,003 < 0,05". Hasil ini membuktikan hubungan signifikan bernilai positif pada agresivitas dengan prestasi atlet pencak silat PSKN. Hasil penelitian diperoleh f hitung > f tabel (111,364 > 3,191) dan nilai signifikan "0,000 < 0,05". Hasil ini membuktikan hubungan signifikan bernilai positif pada kecemasan dan agresivitas secara bersama-sama dengan prestasi atlet pencak silat PSKN.

**Kata kunci:** Pencak Silat, Kecemasan, Agresivitas, Prestasi

## **PENDAHULUAN**

Cabang olahraga bela diri, merupakan olahraga keras yang melibatkan pertarungan kontak seluruh tubuh menggunakan teknik dasar pukulan, tendangan maupun bantingan dan kuncian yang mempunyai resiko cedera tinggi (Amani, 2019). Kini olahraga seni beladiri tidak hanya mengembangkan budaya daerah dan seni beladiri, tapi juga berfokus pada olahraga prestasi. Cabang pencak silat telah menjadi olahraga bela diri yang lumayan digemari di Indonesia. Pencak silat mempunyai 4 aspek yaitu aspek beladiri, aspek mental spiritual, aspek olahraga, dan aspek seni. (IPSI, 2023). Sebagai olahraga yang sudah diakui dikancah internasional pencak silat tidak hanya mempelajari ketrampilan ilmu pengolahan fisik dan rohani, bela diri tapi juga tehnik untuk pertandingan.

Pertandingan olahraga membutuhkan kesiapan mental atau aspek psikis tidak hanya kesiapan fisik. Selain fisik yang prima mental yang baik akan mendukung penampilan dan prestasi atlet ketika bertanding. Kondisi fisik seperti kekuatan, struktur anatomis-fisiologis, kelenturan otot, dan ketrampilan teknik merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi performa dan prestasi atlet pencak silat. Tetapi kondisi fisik saja, tidak akan cukup sebab harus ada faktor yang mengontrol serta mengarahkan sehingga aspek mental atau psikis sering kali berperan besar. (Hasibuan, 2015)

Pertandingan olahraga tidak hanya membutuhkan kesiapan fisik namun juga melibatkan mental atau aspek psikis. Selain fisik yang prima mental yang baik akan mendukung penampilan dan prestasi atlet ketika bertanding. Gangguan aspek mental yang sering dialami atlet pencak silat dalam pertandingan khususnya dari Perguruan Silat Kartika Nusa adalah kecemasan dan agresivitas. Seringkali ketika menjelang pertandingan atlet merasa cemas sehingga Teknik-teknik bertanding yang telah dipelajari tidak bisa maksimal dilakukan. Ketika pertandingan atlet yang merasa tertekan mengalami agresivitas yang meningkat dari sebelumnya. Kecemasan dan agresivitas sering terlihat pada nomor tanding. Meskipun sama-sama pertandingan individu nomor tanding lebih rentan mengalami kecemasan dan agresivitas daripada nomor seni.

Dalam olahraga pencak silat faktor mental/psikologis semacam kecemasan dan agresivitas

mempengaruhi penampilan atau performa atlet. Intensitas pertandingan bela diri yang cepat mengakibatkan atlet merasakan kecemasan yang tinggi. Meskipun kecemasan umum dirasakan atlet dan berada dibatas wajar sehingga dapat meningkatkan kewaspadaan atlet sehingga lebih berhati-hati menghadapi lawan namun jika mengalami kecemasan berlebihan akan menyebabkan perasaan tidak mengenakan sehingga kondisi mental terganggu yang mengakibatkan konsentrasi atlet terganggu, kinerja dan kecermatan terhadap lawan berkurang. Agresivitas dalam cabang olahraga bela diri menjadi karakteristik yang melekat.

Agresivitas diartikan sebagai tindakan yang diarahkan untuk menyakiti dan merugikan seseorang baik secara fisik maupun mental. Bentuk rangkaian serangan yang kejam atau deskrutif dihubungkan erat dengan karakter olahraga beladiri terutama pada nomor tanding. Tindakan agresif dibutuhkan dalam olahraga terutama cabang bela diri namun sesuai dengan tingkat pertandingan, jenis pertandingan, dan peraturan yang berlaku. Perilaku agresivitas yang terkontrol sangat membantu atlet dalam penampilanya karena atlet dapat mengontrol perasaan agresivitasnya dalam kondisi pertandingan alih-alih menyakiti dan merugikan lawan. Sebaliknya agresivitas yang tidak terkontrol memungkinkan lebih besar melakukan tindakan kekerasan dan frustrasi dengan tindakan agresivitasnya sehingga rentan pada tindakan-tindakan membahayakan, menyakiti lawan, melanggar peraturan, serta mengabaikan sportivitas.

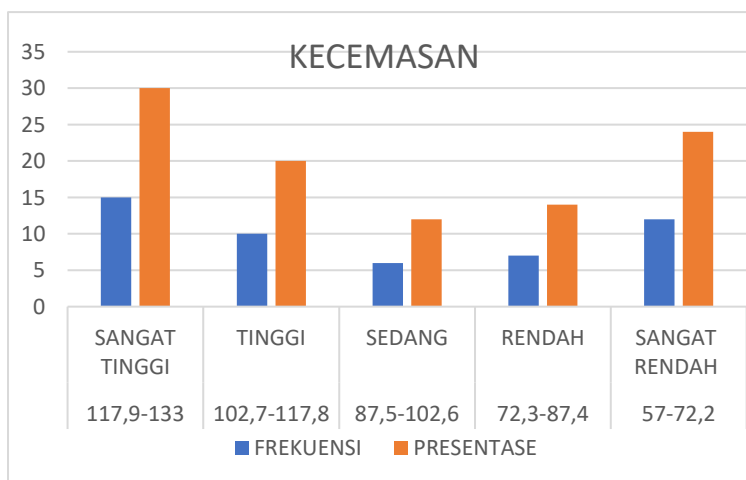
Hubungan fisik-psikis sangat erat kaitanya sehingga apabila ada terjadi gangguan disalah satu aspek maka mempengaruhi aspek yang lainnya. Dari penjelasan diatas menimbulkan pertanyaan meskipun atlet pencak silat khususnya atlet Perguruan Silat Kartika Nusa sudah berlatih fisik dengan sebaik mungkin, mempersiapkan baik peralatan serta melakukan latihan teknik-teknik secara cermat dan maksimal namun ketika pertandingan mengalami kecemasan dan agresivitas apakah penampilanya menurun dan dapat berpengaruh pada prestasinya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif metode deskriptif korelasional yang ditujukan untuk memperoleh serta mengumpulkan informasi mengenai status hubungan mengenai gejala apa yang ada pada saat penelitian dilakukan . Sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini diambil dari atlet pencak silat Perguruan Silat Kartika Nusa usia praremaja dan remaja yang berjumlah 50 orang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Data diambil pada nomor tanding kelas A-I pada pertandingan POPDA Pencak silat di Kab. Temanggung dan Kab. Magelang tahun 2024. Teknik pengumpulan data didapatkan dari hasil pengisian kuesioner tentang kecemasan dan agresivitas pada saat pertandingan akan dimulai dan setelah pertandingan dilaksanakan. Instrument kuesioner diambil dari buku yang berjudul “SPORT PSYCHOMETRICS : Dasar-dasar dan instrument psikometri olahraga” yang ditulis oleh Prof. Dr. James Takundung SportMed,M.Pd pada tahun 2018. (TANGKUDUNG, SPORT PSIKOMETRICS, 2018) Teknik analisis data penelitian menggunakan analisis statisti deskriptif dilanjutkan analisis regresi berganda.

## HASIL PENELITIAN

Diagram 1. Kecemasan

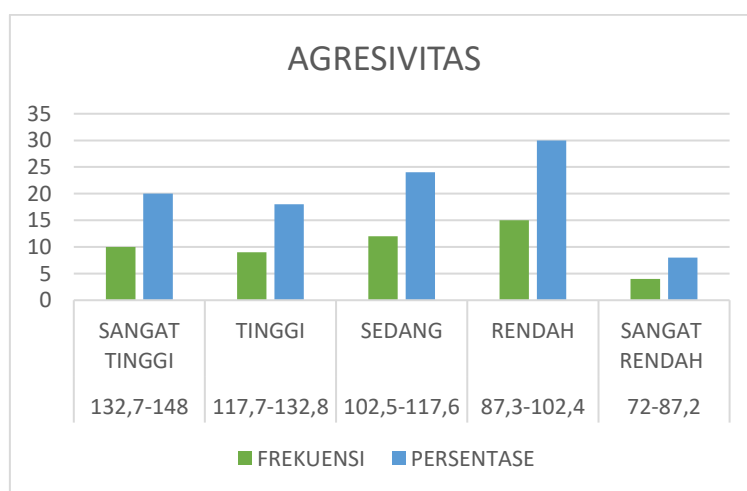


Sumber : Hasil Analisis Data 2024

Berdasarkan histogram data kecemasan diatas dapat disimpulkan atlet yang mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi berjumlah 15 orang (30%), pada interval 117,9-133. Atlet yang

mempunyai tingkat kecemasan tinggi berjumlah 10 orang (20%), pada interval 102,7-117,8. Atlet mempunyai kecemasan tingkat sedang berjumlah 6 orang (12%), diinterval 87,5-102,6. Atlet mempunyai kecemasan tingkat rendah berjumlah 7 orang (14%), diinterval 72,3-87,4. Dan atlet yang mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah berjumlah 12 orang (24%), pada interval 57-72,2. Dari hasil tersebut atlet yang mempunyai tingkat kecemasan paling banyak berada ditingkat kecemasan sangat tinggi berjumlah 15 orang (30%) dan tingkat kecemasan paling sedikit berada ditingkat kecemasan sedang berjumlah 6 orang (12%).

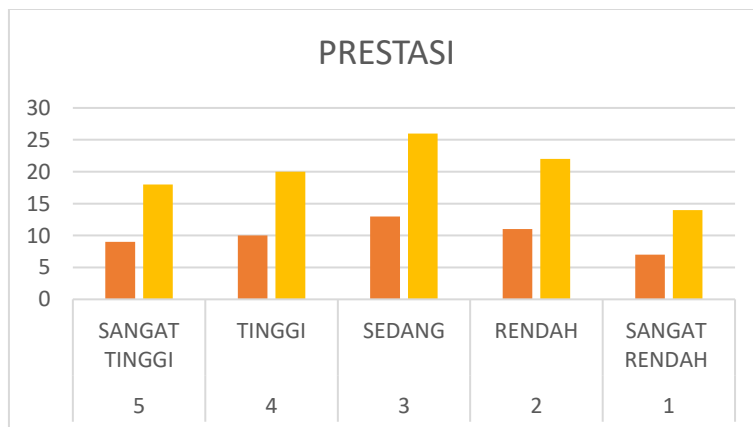
Diagram 2. Agresivitas



Sumber : Hasil Analisis Data 2024

Berdasarkan histogram data agresivitas diatas dapat disimpulkan atlet yang mempunyai tingkat agresivitas sangat tinggi berjumlah 10 orang (20%), pada interval 132,7-148. Atlet yang mempunyai tingkat agresivitas tinggi berjumlah 9 orang (12%), pada interval 117,7-132,8. Atlet mempunyai agresivitas tingkat sedang berjumlah 12 orang (24%), diinterval 102,5-117,6. Atlet mempunyai agresivitas tingkat rendah berjumlah 15 orang (30%), diinterval 87,3-102,4. Dan atlet yang mempunyai tingkat agresivitas sangat rendah berjumlah 4 orang (8%), pada interval 72-87,2. Dari hasil tersebut atlet yang mempunyai tingkat agresivitas paling banyak berada pada tingkat agresivitas rendah berjumlah 15 orang (30%) dan tingkat agresivitas paling sedikit berada pada tingkat agresivitas sangat rendah berjumlah 4 orang (8%).

Diagram 3. Prestasi



Sumber : Hasil Analisis Data 2024

Berdasarkan histogram data prestasi diatas dapat disimpulkan atlet yang mempunyai tingkat prestasi sangat tinggi berjumlah 9 orang (18%), pada kategori 5. Atlet yang mempunyai tingkat prestasi tinggi berjumlah 10 orang (20%), pada kategori 4. Atlet yang mempunyai tingkat prestasi sedang berjumlah 13 orang (26%), pada kategori 3. Atlet yang mempunyai tingkat prestasi rendah berjumlah 11 orang (22%), pada kategori 2. Dan atlet mempunyai prestasi tingkat sangat rendah, berjumlah 7 orang (14%), pada kategori 1. Dari hasil tersebut atlet yang mempunyai tingkat prestasi paling banyak berada pada tingkat prestasi sedang berjumlah 13 orang (26%) dan tingkat prestasi paling sedikit berada ditingkat prestasi sangat rendah berjumlah h7 orang (14%).

Setelah syarat perhitungan dipenuhi, dilakukan analisis data agar bisa diketahui apakah hipotesis yang telah ditentukan, dapat diterima atau tidak. Hasil perhitungan uji hipotesis didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Hasil Uji t dapat melihat pengaruh masing-masing(parsial) variabel independent yaitu kecemasan dan agresivitas terhadap prestasi seorang atlet.
  - a. Variabel Kecemasan (x1). Hasil pengujian kecemasan memperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar “(-5,428)”, nilai signifikan 0,000. Karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  “(-5,428 > 2,012)” serta nilai signifikan “(0,000<0,05)”, maka hipotesis diterima.

- b. Variabel Agresivitas ( $x_2$ ). Hasil pengujian agresivitas diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar (3,179), nilai signifikan 0,003. Karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,179 > 2,012$ ) serta nilai signifikan “(0,003<0,05):, maka hipotesis diterima.
2. Hasil Uji f dapat melihat pengaruh variabel independent kecemasan dan agresivitas secara bersama-sama(simultan) terhadap variabel dependen prestasi atlet. Berdasarkan hasil uji simultan (uji f) diketahui  $f_{hitung}$  sebesar 111,364 serta nilai signifikan 0,000. Maka disimpulkan bahwasanya  $f_{hitung} > f_{tabel}$  ( $111,364 > 3,191$ ) serta nilai signifikan “( 0,000 < 0,05)” sehingga dinyatakan variabel  $x_1$  dan  $x_2$  berpengaruh simultan bernilai positif terhadap variabel y, atau kecemasan dan agresivitas berpengaruh positif secara simultan (bersama-sama) terhadap prestasi atlet.
3. Hasil Koefisien determinasi dilihat agar dapat mengetahui seberapa berpengaruh variabel bebas(independent) terhadap variabel terikat(dependen) yang telah diuji. Nilai koefisien determinasi adalah antara 0 dan 1. Dari hasil didapatkan koefisien determinasi/(adjusted R<sup>2</sup>) sebesar 0,715 yang menunjukkan sebesar 0,715 atau 71,5 % prestasi atlet dapat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan dan agresivitas dan sisanya sebesar 0,285 atau 28,5 % prestasi atlet dipengaruhi oleh variabel lain.

## **PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian yang dianalisis secara statistik dengan regresi linier berganda, maka menghasilkan beberapa penjelasan tentang korelasi kecemasan dan agresivitas terhadap prestasi atlet. Berikut ini pembahasan hasil penelitian :

### **1. Korelasi kecemasan terhadap prestasi atlet pencak silat PSKN**

Dari hasil analisis penelitian variabel kecemasan bernilai negatif dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  “(-5,428 > 2,012)” serta nilai signifikan “(0,000 < 0,05)”. Hasil berikut menunjukkan hubungan signifikan bernilai negatif antara kecemasan dengan prestasi atlet pencak silat PSKN. Dari hasil ini maka diambil kesimpulan bahwasanya kecemasan berhubungan dengan prestasi atlet. Atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah akan memiliki tingkat prestasi yang meningkat daripada atlet yang mempunyai

kecemasan tingkat tinggi. Atlet dengan kecemasan tingkat rendah karena terkontrol akan terhindar dari gangguan perasaan yang tidak menyenangkan, sehingga kondisi mental psikologis atlet berada pada keadaan yang seimbang. Keadaan ini membuat konsentrasi atlet dalam menghadapi lawan akan menjadi stabil yang membuat penampilan atlet maksimal oleh karena itu prestasi atlet akan meningkat. Sehingga hipotesis yang berbunyi “terdapat korelasi kecemasan terhadap prestasi atlet pencak silat PSKN”, diterima.

2. Korelasi agresivitas terhadap prestasi atlet pencak silat PSKN

Dari hasil penelitian, variabel agresivitas bernilai positif dengan nilai nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel “(3,179 > 2,012)” dan nilai signifikan “(0,003 < 0,05)”. Hasil berikut menunjukkan hubungan signifikan bernilai positif agresivitas dengan prestasi atlet pencak silat PSKN. Dari hasil ini maka diambil kesimpulan bahwasanya agresivitas berhubungan dengan prestasi atlet. Atlet yang mempunyai agresivitas tingkat tinggi memiliki prestasi yang cenderung lebih bagus dari pada atlet dengan agresivitas tingkat rendah. Pencak silat memerlukan perilaku agresif yang digunakan dalam suatu pertandingan tanpa bermaksud melukai dan merugikan lawan atau teman bertanding serta tidak melanggar peraturan pertandingan yang bertujuan untuk mencapai kemenangan. Dengan agresivitas yang terkontrol dan sesuai dengan cabor yang diikuti akan menunjukkan usaha aktif atlet dalam menguasai pertandingan dan penampilan pertandingan, sehingga cenderung prestasi atlet akan meningkat. Jadi hipotesis yang berbunyi “Terdapat korelasi agresivitas dengan prestasi atlet pencak silat PSKN” diterima.

3. Korelasi kecemasan dan agresivitas terhadap prestasi atlet pencak silat PSKN

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh  $f$  hitung lebih besar dari  $f$  tabel “(111,364 > 3,191)” serta nilai signifikan “(0,000 < 0,05)”. Hasil ini menunjukkan



hubungan signifikan bernilai positif antara agresivitas dan kecemasan secara simultan atau bersama-sama dengan prestasi atlet pencak silat PSKN. Dari penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa prestasi atlet berhubungan dengan tingkat kecemasan serta agresivitas yang dimiliki seseorang atlet. Tingkat kecemasan akan berhubungan dengan penampilan yang juga berdampak pada prestasi. Atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah karena terkontrol akan terhindar dari gangguan perasaan tidak menyenangkan, sehingga membuat kondisi mental/psikologis atlet dalam konsentrasi stabil serta keadaan mental seimbang sehingga penampilannya maksimal yang membuat prestasi memuaskan akan tercapai. Begitupula dengan tingkat agresivitas memiliki hubungan dengan prestasi atlet. Tidak adanya agresivitas tingkat tinggi, membuat prestasi maksimal sukar tercapai. Agresivitas dibutuhkan Pencak silat dalam suatu pertandingan tanpa bermaksud melukai dan merugikan lawan atau teman bertanding serta tidak melanggar peraturan pertandingan yang bertujuan untuk mencapai kemenangan. Agresivitas yang dibutuhkan dalam cabang beladiri akan meningkatkan penampilan atlet sehingga prestasi dapat tercapai. Sehingga jika atlet mempunyai kecemasan tingkat rendah serta agresivitas tingkat tinggi akan membuat prestasi memuaskan pada olahraga cabang beladiri pencak silat. Maka hipotesis yang berbunyi “ Terdapat korelasi kecemasan dan agresivitas terhadap prestasi atlet pencak silat PSKN” diterima.

## **SIMPULAN**

Hasil analisis data serta pembahasan penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya, tentang korelasi kecemasan dan agresivitas terhadap prestasi atlet pencak silat PSKN dapat diambil kesimpulan. Terdapat adanya hubungan negatif signifikan secara parsial antara kecemasan dengan prestasi atlet pencak silat PSKN. Terdapat adanya hubungan positif signifikan secara parsial antara agresivitas terhadap prestasi atlet pencak silat PSKN. Terdapat adanya hubungan positif signifikan secara simultan bersama-sama antara kecemasan dan agresivitas dengan prestasi atlet pencak silat

PSKN.

Dari hasil kesimpulan yang dijelaskan saran yang dapat diberikan sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, diharapkan dalam melatih dan membina atlet tidak hanya melatih secara fisik tetapi juga memperhatikan faktor psikologisnya juga yang berhubungan dengan kecemasan dan agresivitas.
2. Bagi atlet, diharapkan dalam pertandingan dapat mengontrol diri terutama kecemasan dan agresivitas yang membuat konsentrasi atlet dapat maksimal yang membuat penampilanya meningkat begitu pula dengan prestasinya.
3. Bagi akademisi, diharapkan agar melakukan penelitian dengan variabel yang mungkin berpengaruh dan variabel mungkin tidak berpengaruh terhadap prestasi atlet beladiri, sehingga kedepanya faktor psikologis terhadap prestasi dapat meningkatkan hasil yang maksimal.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amani, M. (2019). Identifikasi Motivasi Pelajar Perempuan mengikuti olahraga beladiri. *jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan, 2*.
- Hasibuan, B. S. (2015). Hubungan Antara Kecemasan dan Agresivitas dengan Prestasi Olahraga Beladiri Tarung Derajat Pada Atlet Petarung Putra. *Jurnal Fisioterapi, 2*.
- IPSI, P. (2023). *BUKU PERATURAN PERANDINGAN IPSI TAHUN 2023*. JAKARTA: PB IPSI.
- TANGKUDUNG, J. (2018). *SPORT PSIKOMETRICS*. DEPOK: RAJAWALI PERS.