Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan
Skripsi/Karya Tulis Ilmiah, 31 Oktober 2023
171191007

**TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PSHT WIDA
MENGHADAPI PERTANDINGAN KOTA WALI CHAMPIONSHIP
TAHUN 2023**

ABSTRAK

Pencak silat merupakan seni beladiri tradisional asli Indonesia. Pencapaian. PSHT Wida merupakan salah satu padepokan di Ungaran yang mendidik pesilat yang tergolong pemula untuk menjadi pesilat yang berprestasi. Prestasi seorang atlet dibutuhkan adanya kesiapan fisik, teknik, dan mental. Kecemasan adalah suatu emosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak mengenakan, perasaan kacau, was-was dan ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda – beda. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet pencak silat pada PSHT Wida dalam menghadapi pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*. Pengumpulan data menggunakan wawancara dan kuesioner untuk mengukur tingkat kecemasan atlet dengan menggunakan perangkat instrument kecemasan *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Sampel dalam penelitian ini yaitu atlet PSHT Wida yang mengikuti kejuaraan Kota Wali *Championship* berjumlah 15 atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet menghadapi pertandingan dalam kategori rendah sebesar 6,7% (1 atlet), kategori sedang 20% (3 atlet), dan kategori tinggi 73,3% (11 atlet). Dari hasil data maka dapat dijelaskan bahwa tingkat kecemasan pada atlet PSHT Wida dalam menghadapi pertandingan terdapat pada kategori yang tinggi.

Kata Kunci: Atlet, Kecemasan, Pencak Silat