



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

SKRIPSI

Disusun Oleh:

NOVITA NUR MAULIANA ZEKHA

NIM. 171191007

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
TAHUN 2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Ujian Skripsi

Yang berjudul:

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

Disusun oleh:

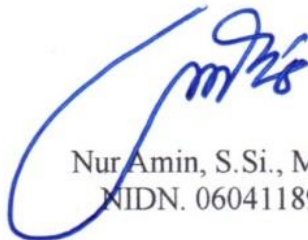
**NOVITA NUR MAULIANA ZEKHA
NIM. 171191007**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah
diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, ~~31~~ Oktober 2023

Pembimbing



Nur Amin, S.Si., M.Gizi
NIDN. 0604118902

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

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

Disusun oleh:

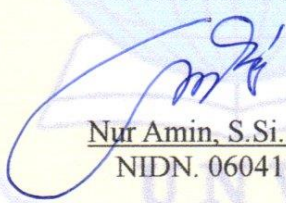
NOVITA NUR MAULIANA ZEKHA
NIM. 171191007

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu
Keolahragaan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo:

Hari : Senin

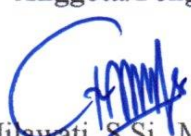
Jumat : 18 Desember 2023

Tim Penguji:
Ketua/ Pembimbing



Nur Amin, S.Si., M.Gizi
NIDN. 0604118902

Anggota/Penguji 1



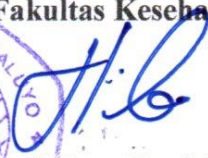
Ika Nilawati, S.Si., M.Or., AIFO
NIK. 1.2.280991.04.19.276

Anggota/Penguji 2



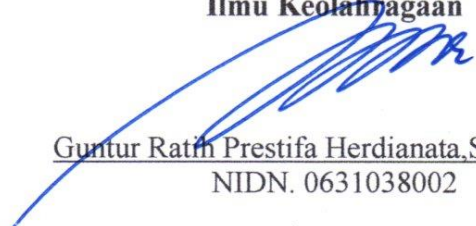
Aristiyanto, S.Si., M.Pd., AIFO
NIK. 16.010386.03.18.252

Dekan Fakultas Kesehatan



Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501

**Ketua Program Studi
Ilmu Keolahragaan**



Guntur Ratih Prestifa Herdianata, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0631038002

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Novita Nur Mauliana Zekha
Tempat, Tanggal Lahir : Purbalingga, 13 November 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Warga Negara : Indonesia
Alamat : Penaruban RT 02 RW 09, Kec. Kaligondang, Kab.
Purbalingga

Riwayat Pendidikan :

1. RA Darul Ihya Ciomas Bogor : Tahun 2005 - 2007
2. MI Muhammadiyah Penaruban : Tahun 2007 - 2013
3. SMP Negeri 2 Purbalingga : Tahun 2013 - 2016
4. SMA Negeri 1 Bukateja : Tahun 2016 – 2019

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertandatangan di bawah ini saya,

Nama : Novita Nur Mauliana Zekha

NIM : 171191007

Mahasiswa : Program Studi S1 IKOR Universitas Ngudi Waluyo

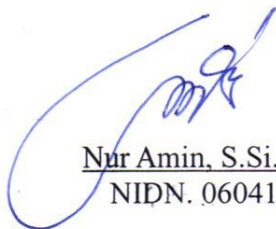
Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul “Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT Wida Menghadapi Pertandingan Kota Wali Championship Tahun 2023” karya ilmiah asli dan belum diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah dan sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

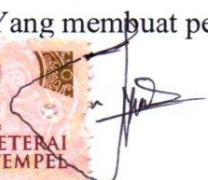
Ungaran, 18 Desember 2023

Pembimbing,

Yang membuat pernyataan,


Nur Amin, S.Si., M.Gizi
NIDN. 0604118902




Novita Nur Mauliana Zekha
NIM. 171191007

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Novita Nur Mauliana Zekha

NIM : 171191007

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Judul Skripsi : Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT Wida Menghadapi Pertandingan Kota Wali Championship Tahun 2023

Dengan ini saya bersedia untuk:

1. Saya selaku penulis karya ilmiah memberi hak bagi pihak Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan dan mengarsipkan hasil karya saya tanpa persetujuan dan pencantuman nama dari saya.
2. Saya selaku penulis karya ilmiah memberikan hak bebas pemungutan dana untuk pihak Universitas Ngudi Waluyo demi kemajuan pengetahuan generasi penerus.
3. Saya selaku penulis karya ilmiah bersedia menerima sebuah sanksi hukuman dan tuntutan apabila hasil karya saya ini melanggar hak cipta orang lain.

Demikian surat kesedian publikasi saya ini, pastinya pernyataan ini saya buat dengan keadaan sehat dan sadar.

Ungaran, 18 Desember 2023

Yang membuat pernyataan



Novita Nur Mauliana Zekha

NIM. 171191007

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

PRAKATA

Alhamdulillah rabbil'alamin, penulis panjatkan hanya kepada Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah ini dalam bentuk skripsi dengan judul “Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT Wida Menghadapi Pertandingan Kota Wali Championship Tahun 2023”.

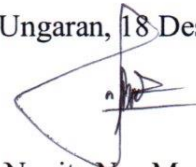
Dengan terselesaikan penelitian ini pastinya tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis hanya dapat mengucapkan terimakasih atas bantuan, bimbingan dan saran penuh cinta kasih dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Guntur Ratih Prestifa Herdinata, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Nur Amin, S.Si., M.Gizi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ika Nilawati., S.Si., M.Or., AIFO selaku penguji 1 pada Sidang Skripsi penulis.
6. Aristiyanto, S.Si., M.Pd., AIFO selaku penguji 2 pada Sidang Skripsi penulis.
7. Atlet PSHT Wida yang telah menjadi responden untuk membantu proses penelitian.
8. Kedua orang tuaku, Ayah Irwan Supriadi dan Bunda Nur Ika Agus Setiyani yang selalu senantiasa memberikan nasihat dan yang tak pernah lelah mencari nafkah untuk membiayai sekolah anak-anaknya.
9. Alifah Tsalsabilla Nur Tania S.E dan ka Timang selaku kaka-kaka yang selalu mengingatkan skripsi dan juga membantu proses pengerjaan skripsi dalam pendanaan.

10. Atika Kurnia Wardani, Arikatus Shofia, Fara Salsabilla, Arif wicaksono, dan Farid Bani Adam selaku teman yang membantu dalam proses persambatan peneliti dalam mengerjakan skripsi.
11. Fugo sebagai teman seperjuangan yang telah membantu kesulitan hidup dan mental dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.

Tiada kata yang dapat penulis ungkapkan untuk menyampaikan terimakasih melainkan hanya untaian doa. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna, semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah turut serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu penulis berharap atas saran dan kritik yang bersifat membangun. Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Ungaran, 18 Desember 2023



Novita Nur Mauliana Zekha

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS	v
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK	vii
PRAKATA.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Pencak Silat	Error! Bookmark not defined.
D. Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
E. Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
F. Kerangka Konseptual	Error! Bookmark not defined.
G. Kerangka Empiris	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Subyek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
E. Variabel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
G. Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
H. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil dan Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V PENUTUP.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2. 1 Kategori Tanding	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 2 Kategori Seni Wiraloka	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 3 Kategori Solo Kreatif	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 4 Kategori Kelas Seni Usia Dini (SD)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 5 Kategori Kelas Seni Pra Remaja (SMP)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 6 Kategori Kelas Seni Remaja (SMA)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 7 Kategori Kelas Seni Umum.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 8 Kategori Kelas Laga Usia Dini (SD).....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.9 Kelas Laga Pra Remaja (SMP).....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 10 Kelas Laga Remaja (SMA)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 11 Kelas Laga Umum.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Kategori Tingkat Kecemasan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Skor <i>Sport Competition Anxiety Test</i> (SCAT)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Karakteristik Subyek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Kerangka Konseptual	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Ethical Clearance	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Ethical Clearance	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Surat Permohonan Pengambilan Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Surat Balasan Pengambilan Data.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Persetujuan Keikutsertaan dalam Penelitian ..	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Berita Acara Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Daftar Hadir Responden	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Form Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Jadwal Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 Input Data SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Hasil Olah Data SPSS.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Dokumentasi.....	Error! Bookmark not defined.

