

**TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET
ATLETIK BINAAN KONI KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

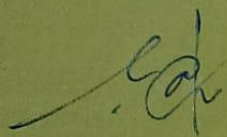
LATIFA
NIM. 22086226

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : TINGKAT KECEMASAN SEBELUM
BERTANDING PADA ATLET ATLETIK BINAAN
KONI KOTA PAYAKUMBUH
Nama : Latifa
NIM/Tahun Masuk : 22086226/2022
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

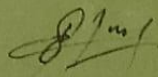
Mengetahui,
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Padang, 19 Mei 2026

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



Drs. Syarastani, M. Kes., AIFO
NIP. 19611119 198602 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

**TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET
ATLETIK BINAAN KONI KABUPATEN PAYAKUMBUH**

Nama : Latifa
NIM/BP : 22086226/2022
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 19 Mei 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Syarastani, M.Kes., AIFO 1.

2. Anggota : Dr. Zulbairi, S.Pd, M.Pd 2.

3. Anggota : Dr. Despita Antoni, S.Pd, M.Pd 3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh”, adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya yang sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2026



ABSTRAK

Latifa (22086226). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh

Masalah dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 21 sampai 30 Januari 2026 di Sekretariat KONI Kota Payakumbuh dan di Gelanggang Olahraga Pacuan Kuda Kota Payakumbuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan menggambarkan kondisi kecemasan atlet sebelum mengikuti pertandingan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode total sampling sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yang berjumlah 30 orang atlet.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh berada pada kategori tinggi, dengan tingkat capaian sebesar 64,85%. Angka tersebut berada pada klasifikasi “Tinggi”, artinya hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih mengalami tekanan psikologis yang cukup kuat menjelang pertandingan, baik dalam bentuk kecemasan kognitif maupun kecemasan somatik.

Kata kunci: tingkat kecemasan, atlet atletik, pertandingan.

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **TINGKAT KECEMASAN SEBELUM
BERTANDING PADA ATLET ATLETIK BINAAN
KONI KOTA PAYAKUMBUH**

Nama : Latifa

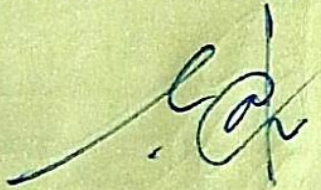
NIM/Tahun Masuk : 22086226/2022

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

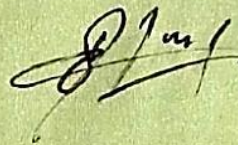
Mengetahui,
Kepala Departemen Pendidikan Olahraga



Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 19890901 201803 1 001

Padang, 19 Mei 2026

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing



Drs. Syarastani, M. Kes., AIFO
NIP. 19611119 198602 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

TINGKAT KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET ATLETIK BINAAN KONI KABUPATEN PAYAKUMBUH

Nama : Latifa
NIM/BP : 22086226/2022
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 19 Mei 2026

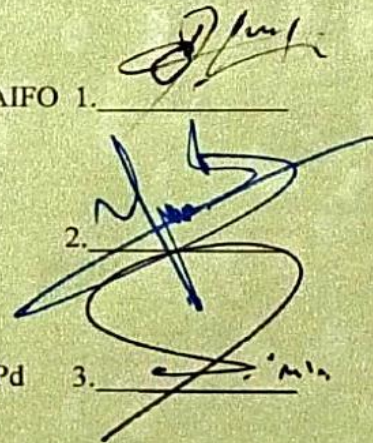
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Prof. Dr. Syarastani, M.Kes., AIFO 1.

2. Anggota : Dr. Zulbahri, S.Pd, M.Pd 2.

3. Anggota : Dr. Despita Antoni, S.Pd, M.Pd 3.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. atas Ridha-NYA saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun judul skripsi saya adalah “Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Namun, karya ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling saya yang mendukung dan membantu. Terima kasih saya sampaikan kepada:

1. Kedua orang tua penulis yang selalu memberikan dukungan kepada penulis selama proses perkuliahan sampai dengan saat ini.
2. Dr. Aldo Naza Putra, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga.
3. Prof. Dr. Syahrastani, M.Kes.,AIFO selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. dr. Eldawaty, MH.Kes, dan Dr. Despita Antoni, S.Pd., M.Pd., selaku tim Penguji yang memberikan saran dan masukan kepada penulis selama penulisan skripsi ini.

5. Segenap Dosen dan Fakultas ilmu keolahragaan yang telah mendidik dan memberikan ilmu selama kuliah dan seluruh staf yang selalu sabar melayani segala administrasi selama proses penelitian ini.
6. Kepada kakak laki-laki saya, Irval Suhendra Putra yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi adik yang dapat membanggakan keluarga, dan selalu menyemangati dan mengajarkan adiknya ini untuk selalu ikhlas dalam segala hal yang dikerjakan.
7. Rekan-rekan mahasiswa/i Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang senasib dan seperjuangan.
8. Teman-teman penulis yang mungkin tidak bisa penulis sebutkan satu- persatu namanya, karna selama perkuliahan penulis selalu bertemu dengan orang baik seperti kalian semua, terimakasih atas suport yang sudah diberikan kepada penulis, terimakasih sudah mau membantu dan menyemangati penulis ketika penulis sedang kesusahan dalam perkuliahan maupun dalam proses pengerjaan skripsi ini, dan bagi penulis kalian semua orang baik yang dikirim oleh Allah SWT untuk menemani penulis dalam proses panjang ini.
9. Terakhir, penulis ucapkan terimakasih kepada seseorang yang mungkin sering terlupakan, ya penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri karena tetap bertahan sampai pada tahap ini. Terima kasih karena tidak menyerah dan berani melawan rasa takut, serta keraguan terbesar dalam diri, terimakasih tidak menyerah dan terus berjuang walau terkadang tak tau arah. banyak sekali tantangan dan rintangan yang tidak mudah dilalui tetapi diri ini mampu untuk bertahan demi tujuan yang ingin dicapai, terima kasih sudah menjadi

perempuan yang kuat dan ikhlas atas segala perjalanan hidup yang mengecewakan dan menyakitkan itu. Sekali lagi terimakasih sudah berjalan sejauh ini ,jangan berhenti menyerah karena perjalanan mu masih panjang masih banyak wishlist mu yang harus dicapai ,ini baru awal bukan juga akhir dari sebuah perjuangan. Bagaimanapun kehidupan selanjutnya, hargai dirimu, rayakan dirimu, berbahagialah atas segala proses yang berhasil dilalui untuk masa depan yang lebih baik dan cerah.

Semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya mendapat berkah dari Allah Swt. dan akhirnya saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, karena keterbatasan ilmu yang saya miliki. Untuk itu saya dengan kerendahan hati mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dari semua pihak demi membangun laporan penelitian ini.

Padang, Februari 2026

Latifa

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI.....v

DAFTAR TABEL vii

DAFTAR GAMBAR viii

BAB I:

PENDAHULUAN.....1

A. Latar Belakang Masalah.....1

B. Identifikasi Masalah6

C. Pembatasan Masalah6

D. Rumusan Masalah6

E. Tujuan Penelitian6

F. Manfaat Penelitian7

1. Secara Teori7

2. Secara Praktis7

BAB II: KAJIAN TEORI.....8

A. Landasan Teori.....8

1. Pengertian Kecemasan8

2. Jenis Kecemasan10

3. Sumber Kecemasan14

4. Gejala Dan Ciri-Ciri Kecemasan17

5. Hormon Yang Mempengaruhi Kecemasan20

6. Pengertian atletik23

7. Hubungan Kecemasan Terhadap Penampilan Atlet.....24

B. Kerangka Konseptual25

C. Pertanyaan Penelitian27

BAB III: METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Tempat Penelitian.....	28
C. Populasi dan Sampel	28
1. Populasi	28
2. Sampel.....	29
D. Jenis Data Dan Sumber Data	30
1. Jenis Data	30
2. Sumber Data.....	30
E. Instrument Penelitian	30
F. Metode Pengumpulan Data	32
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Data Penelitian	34
B. Analisis Data	34
C. Hasil Penelitian	37
D. Pembahasan.....	37
BAB V: KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian.....	29
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	30
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian.....	31
Tabel 4. Skor Skala Likert	32
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Tingkat Kecemasan.....	35
Tabel 6. Klasifikasi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skor Setiap Skala.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Diagram Grafis Tingkat Kecemasan Atlet Atletik.....	36
Gambar 1.Diagram Grafis Tingkat Kecemasan	37

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga salah satu hal yang paling melekat pada masyarakat Indonesia. Banyak sekali jenis olahraga dan berbagai macam even yang dilakukan di berbagai tingkatan seperti Internasional, nasional maupun tingkat daerah, yang diikuti oleh atlet profesional dan atlet amatir. Salah satunya Atlet Binaan KONI yang ada di daerah-daerah Indonesia. Olahraga merupakan salah satu ajang maupun sarana untuk mempererat tali persaudaraan.

Olahraga dapat dilihat dari berbagai macam sudut pandang, salah satunya terhadap pencapaian prestasi. Banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi tersebut, menurut Hardiyono B.(2019), Olahraga adalah upaya dalam meningkatkan kualitas hidup manusia, Selain tujuan utamanya untuk membentuk pola hidup yang sehat, melalui kegiatan berolahraga seseorang akan memperoleh manfaat, salah satunya adalah sistem metabolisme tubuh akan menjadi lancar.

Dalam undang-undang no 11 tahun 2022, menyatakan bahwa:

“Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Sedangkan Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan Olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. Sehingga Keolahragaan Nasional adalah Keolahragaan yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang berakar pada nilai-nilai Keolahragaan, kebudayaan nasional Indonesia, dan tanggap terhadap tuntutan perkembangan Olahraga”.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan, kebugaran jasmani, serta pengembangan potensi individu, yang secara umum diklasifikasikan ke dalam olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga pendidikan bertujuan membentuk karakter dan kemampuan gerak dasar, olahraga rekreasi berorientasi pada kesenangan dan kesehatan, sedangkan olahraga prestasi merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan profesional dengan tujuan utama mencapai prestasi setinggi-tingginya pada cabang olahraga tertentu.

Dalam olahraga prestasi, atlet dituntut memiliki tingkat kebugaran jasmani yang unggul, penguasaan teknik dan taktik yang baik, serta kemampuan psikis yang stabil agar mampu bersaing di tingkat daerah, nasional, maupun internasional. Atlet yang menekuni olahraga prestasi harus menjalani proses latihan jangka panjang yang berkesinambungan, karena prestasi olahraga tidak dapat dicapai secara instan, melainkan melalui tahapan pembinaan, evaluasi, dan kompetisi yang rasional.

Pencapaian prestasi olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor eksternal berasal dari luar diri atlet, seperti kualitas lawan, keputusan wasit, kondisi lingkungan pertandingan, dukungan penonton, serta fasilitas dan sarana prasarana olahraga. Sementara itu, faktor internal berasal dari dalam diri atlet dan mencakup aspek fisik, teknik, taktik, serta psikis yang secara langsung memengaruhi kesiapan dan penampilan atlet saat bertanding. Faktor psikis

merupakan salah satu komponen internal yang memiliki peran sangat penting, karena kondisi mental atlet akan menentukan sejauh mana kemampuan fisik dan teknik dapat ditampilkan secara optimal dalam situasi kompetitif.

Kondisi psikis atlet meliputi berbagai keadaan emosional seperti ketegangan, kegairahan, motivasi, kepercayaan diri, serta kecemasan yang muncul sebagai respons terhadap tuntutan pertandingan. Setiap atlet pada dasarnya pernah mengalami gejala psikis tersebut, terutama ketika dihadapkan pada situasi kompetisi yang menuntut hasil maksimal dan disertai tekanan untuk menang. Salah satu permasalahan psikis yang sering muncul dan memiliki dampak signifikan terhadap prestasi atlet adalah kecemasan.

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan tidak nyaman terhadap situasi yang dianggap mengancam, khususnya menjelang dan saat pertandingan berlangsung. Tingkat kecemasan yang masih dalam batas wajar dapat berfungsi sebagai pendorong kesiapan bertanding, namun kecemasan yang berlebihan justru akan memberikan dampak negatif terhadap performa atlet. Kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan terganggunya konsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, serta ketidakmampuan atlet dalam mengendalikan emosi dan tekanan pertandingan.

Kurangnya kesiapan mental serta lemahnya kemampuan mengontrol persepsi terhadap stimulus yang datang dari lingkungan pertandingan, seperti sorakan penonton, tekanan dari pelatih, maupun kekuatan lawan, akan menghambat atlet dalam mengeluarkan kemampuan fisik dan teknik secara

maksimal. Akibatnya, atlet tidak mampu tampil all out, melakukan kesalahan yang seharusnya dapat dihindari, dan menunjukkan penurunan kualitas penampilan selama pertandingan.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh setiap individu, termasuk atlet, terutama ketika dihadapkan pada situasi baru, tuntutan tinggi, atau konflik internal. Setiap atlet memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, tergantung pada pengalaman bertanding, karakter kepribadian, serta kemampuan mengelola tekanan. Menurut Chaplin, kecemasan merupakan perasaan campuran antara ketakutan dan keprihatinan terhadap masa depan tanpa sebab yang jelas, yang dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku individu.

Dalam konteks olahraga, kecemasan sering muncul akibat ketakutan akan kegagalan dan penilaian negatif dari lingkungan sosial, khususnya penonton dan masyarakat yang cenderung memberikan apresiasi kepada atlet yang menang dan kritik kepada atlet yang kalah. Tekanan untuk tampil sempurna dan harapan yang tinggi terhadap hasil pertandingan dapat meningkatkan kecemasan atlet, terutama pada atlet yang memiliki pengalaman bertanding yang masih terbatas.

Faktor penyebab kecemasan dapat berasal dari faktor intrinsik, seperti rasa takut gagal, kurangnya kepercayaan diri, sifat kepribadian yang pencemas, serta kesiapan mental yang belum matang, dan faktor ekstrinsik, seperti kualitas lawan, suasana pertandingan, tekanan dari pelatih, pengurus, keluarga, serta kondisi fasilitas dan perlengkapan pertandingan. Kecemasan yang dialami atlet

tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga memunculkan gejala fisik seperti sakit kepala, berkeringat berlebihan, otot menegang, sulit bernapas, gelisah, dan gangguan tidur menjelang pertandingan.

Kondisi fisik dan psikis yang tidak stabil sebelum pertandingan akan memengaruhi kesiapan atlet secara keseluruhan dan berdampak langsung pada performa saat bertanding. Berdasarkan hasil observasi pada atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh, ditemukan bahwa kecemasan menjelang pertandingan merupakan kondisi yang sering dialami atlet, baik atlet berpengalaman maupun atlet yang baru pertama kali mengikuti kompetisi. Pada pelaksanaan POPDA Sumbar, terlihat adanya perasaan gugup, sulit tidur, keringat dingin, serta ketegangan berlebihan yang dialami atlet sebelum bertanding. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kesiapan mental dan fisik atlet, sehingga berpotensi menurunkan performa dan hasil pertandingan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor psikis internal yang memiliki pengaruh besar terhadap penampilan atlet dalam olahraga prestasi, dan kecemasan yang tidak terkelola dengan baik akan berdampak pada penurunan performa atlet saat bertanding. Maka, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai **“Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu:

1. Tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atlet sebelum bertanding, sehingga mengurangi performa atlet saat pertandingan berlangsung.
2. Tidak adanya kepercayaan diri atlet ketika akan melakukan pertandingan, sehingga harus diberikan motivasi dan dorongan untuk lebih percaya diri dalam pertandingan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, serta mengingat kemampuan penulis yang terbatas, waktu, dan dana yang tersedia. Maka, penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Berapakah Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Harapan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet atletik Binaan KONI Kota Payakumbuh sebelum bertanding.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Secara Teori penulis berharap skripsi ini mampu menjadi bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah.
2. Secara Praktis, dapat menjadi dokumentasi catatan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet atletik binaan KONI kota Payakumbuh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet atletik binaan KONI Kota Payakumbuh berada pada kategori “tinggi”, dengan tingkat capaian sebesar 64,85%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih mengalami tekanan psikologis yang cukup kuat menjelang pertandingan, baik dalam bentuk kecemasan kognitif maupun kecemasan somatik.. Lalu, untuk mengatasi agar tingkat kecemasan berkurang dan tidak berlebihan harus dilakukannya manajemen kecemasan dengan cara rileksasi yaitu dengan merilekskan atau mengendurkan otot-otot agar tidak tegang agar lebih tenang dalam melakukan kegiatan pertandingan dan mengatur napas lebih tenang agar tidak seperti tergesa-gesa. Dalam bentuk kognitif tingkat kecemasan bisa diatur dengan melakukan konseling suportif ringan baik secara individu (bagi atlet yang bertanding secara individu) maupun secara kelompok/regu (bagi atlet yang bertanding secara kelompok).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan sebelum bertanding merupakan faktor psikologis yang signifikan dan perlu mendapatkan perhatian serius dalam proses pembinaan atlet, sehingga atlet tidak hanya siap secara fisik dan teknik, tetapi juga memiliki kesiapan mental yang optimal untuk mencapai prestasi terbaik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka saran-saran yang dapat ditujukan kepada:

1. Pelatih, agar memberikan suatu tindakan langsung dalam melakukan persiapan pertandingan, dan selalu memberikan waktu istirahat dan tidak memberikan hal yang membuat atlet memiliki beban (tuntutan untuk menang). Ketika bertanding pelatih harus memastikan atlet tidak tegang dan tetap rileks menghadapi pertandingannya.
2. KONI Kota Payakumbuh, dalam pelaksanaan berbagai kegiatan pertandingan instansi harus mengetahui terlebih dahulu bagaimana kesiapan Para atlet dalam menghadapi pertandingan dan perlombaan, jika ada laporan tentang tingkat kecemasan harusnya pihak dari KONI juga memberikan konseling supportif baik secara pribadi maupun secara beregu/berkelompok agar terbentuknya hubungan yang baik antara atlet, pelatih, dan pihak KONI.
3. Atlet, agar selalu menginformasikan bagaimana keadaan yang dirasakan selama latihan dan persiapan untuk pertandingan, jika keadaan atlet membutuhkan bantuan dalam bentuk *support* segera informasikan kepada pelatih. Selalu bersikap rileks dan tidak terlalu berlebihan baik dalam berpikir maupun persiapan pertandingan yang mengakibatkan keadaan tubuh menjadi tidak siap dan ubah pikiran yang buruk berlebihan dan berpikirlah dengan jernih serta tetap berhati-hati dalam melakukan pertandingan.

4. Orang tua, agar memberikan dukungan yang baik untuk anaknya, jangan terlalu menuntut kemenangan akan tetapi mintalah prestasi yang terbaik yang diberikan oleh anak. Menuntutnya hanya akan membebankan secara mental.
5. Penulis, agar bisa lebih baik lagi ke depannya dalam melakukan penelitian, ataupun dalam penulisan.
6. Peneliti Selanjutnya, Sebagai referensi dalam meneliti kajian yang sama secara mendalam.
7. Perpustakaan FIK – UNP, sebagai bahan bacaan dan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi S., Aliriad, H., Wira Yudha Kusuma, D., Arbanisa, W., & Winoto, A. (2023). *Athletes' stress and anxiety before the match. Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(1), 11–21. doi:10.52188/ijpess.v4i1.535
- Alifah, A. F. (2023). *Tingkat kecemasan (anxiety) dalam menghadapi pertandingan pada atlet tim hockey indoor putri Jawa Timur. Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(3). <https://doi.org/10.1234/jpo.v6i3.57650>
- Alkasasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, 16,1645274.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P., & Parker, A. G. (2020). *The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. Sports Medicine*, 50(9), 1541–1556.
- Anuar, F., & Syahrastrani, S. (2018). Tinjauan Tingkat Percaya Diri Pemain Sepakbola U17 SSB Taruna Kepala Hilalang Kab. Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 1(1), 102-107.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil, A. A., & Antoni, D. (2010). *Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang. Wineka Media.
- Arsil. 2018. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga* .Padang: Wineka Media
- Chaeroni, A., Komaini, A., Pranoto, N. W., & Antoni, D. (2022). The Effect of Physical Activity Programs and School Environments on Movement Activities and Mental Health. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(2), 131-137.
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Woodman, T. (2022). Predictors of pre-competitive state anxiety in sport: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 40(6), 673–685.
- Predictors of pre-competitive state anxiety in sport: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 40(6), 673–685.
- Eri, Berlian.2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press

- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&B*. Bandung: Alfabeta
- Fadilah, R. N., & Priambodo, A. (2024). Stress dan kecemasan dalam olahraga kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 27-37.
- Fahrurrozi, F., Salabi, M., & Makadada, A. (2023). *Tingkat kecemasan atlet pencak silat IPSI Lombok Tengah. Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 10(2). <https://doi.org/10.33394/gjpok.v10i2.10956>
- Fairus, H. P., Usnawati, N., & Purwanti, D. (2024). Hubungan Kecemasan dengan Insomnia pada Wanita Menopause di wilayah RW 04 Kampung Gresik PPI. *Journal of Issues in Midwifery*, 142-154.
- Ginanjari, S., Samsudin, & Rihatno, T. (2024). *The research of sport education model in physical education program: A systematic literature review. JUARA: Jurnal Olahraga*, 9(3), 769–785
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat kecemasan sebelum bertanding dan percaya diri pada saat bertanding atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 47-54.
- Hasanah, F. (2020). Konsep Pertandingan Bola Basket Selama Masa Pandemi Covid-19. *Academia. Edu*.
- Jones, M. V., Meijen, C., McCarthy, P. J., & Sheffield, D. (2021). *A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 1–23.
- Lukman, I. M., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2024). Analisis Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Putra Rice Cake Fc Pada Saat Pertandingan. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 9(1), 37-44.
- Li, Y., Ma, J., Xi, Y., & Li, J. (2024). *Big Five personality and mind wandering in athletes: Mediating role of trait anxiety. Frontiers in Psychology*, 15, 1232312. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1232312>
- Liu, P., Bai, S., Li, M., & Zhou, R. (2025). Test anxiety and trait anxiety in adolescence: Same or different structures? *Journal of Clinical Psychology*, 81(7), 583–594. <https://doi.org/10.1002/jclp.23794>
- Marín, A. A., Cachón, J., Enríquez, L., & Del castillo-Andrés, Ó. (2024). Research methodology in physical education and sport teacher education: systematic review. *Retos*, 59, 803-810.

- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 113-118.
- Muhammad, O. (2025). Tingkat kecemasan pada performa atlet karateka Dojo Shotokai Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(4), 1204–1210.
- Marsidi, S. R., Yaqiin, A. A., Amsyar, A., Komala, E., Pratomo, G., Kim, I. V. A., & Hutagalung, R. B. Z. (2022). Gambaran kecemasan individu dewasa di Jakarta, Bekasi, dan Tangerang (JATEBANG): Gejala dan penyebab. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(1), 1-12.
- Muhammad, O. (2025). TINGKAT KECEMASAN PADA PERFORMA ATLET KARATEKA DOJO SHOTOKAI SURABAYA. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(4), 1204-1210.
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 85-91.
- Ningrum, L. D., Lukman, L., & Fakhri, N. (2025). Trait anxiety sebagai prediktor fleksibilitas kognitif pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Talenta*, 11(1).
- Solovey, G., Usaj, A., Picco, S., Beron, J. C., Sued, M., & Fernández, R. S. (2025).
- Passe, R., Aminuddin, A., Lestari, A., & Sudirman, J. (2022). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Desa Timbuseng Kabupaten Takalar. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 1-8.
- Pramono, A. (2023). *Perlombaan Berhadiah Perspektif Sosiologi Hukum Islam (Studi Kasus Perlombaan Di Desa Banyuanyar Kecamatan Gurah Kabupaten Kediri)* (Doctoral dissertation, IAIN Kediri).
- Putri, A. Y. D., Marheni, E., Syahrastani, S., Pranoto, N. W., & Zarya, F. (2022). Aspek psikologi atlet olahraga renang Kabupaten Rejang Lebong. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 52–62. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i1.55943>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P., & Parker, A. G. (2020). *The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. Sports Medicine*, 50(9), 1541–1556.
- Rehman, A., Naz, S., Rasul, S., Adnan, S., Dur-e-Shehwar, K., & Bakhtawar, N. (2023). *Relationship between anxiety, depression, and aggression among female university students. Journal of Population Therapeutics and Clinical Pharmacology*.

- Rhamadian, D., & Jumrotul'Aqobah, Q. (2022). Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 33-39.
- Risman, D., Damrah, D., Syahrastani, S., & Sasmitha, W. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga panjat tebing dinilai dari sudut pandang pelatih dan atlet. *Jurnal JPDO*, 7(3), 22-29.
- Sakti, M. T., & Nurwansyah, R. (2021). Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Siswa Ekstrakurikuler di SMK Tri Asyifa Cikampek. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 119-125.
- Sandy, M. S. H., Suryani, S., & Vita Purnamasari, S. K. (2021). Hubungan Tingkat Stress Dengan Hipertensi Pada Lansia: Literature Review.
- Sari, F. S., Sulistyaningsih, S., & Batubara, I. M. S. (2021). *Anxiety and aggressive behavior in adolescents: A correlational study. Indonesian Journal of Nursing Practices*, 6(2)
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (2020). *Teori dan Praktik Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sulaeman, S., & Fahrizal, F. (2022). SISTEM PERTANDINGAN OLAHRAGA PADA TIM PTM POLMAN JAYA, POLEWALI MANDAR. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(3), 4351-4356.
- Sun, S., Wang, Y., Wang, L., Lu, J., Li, H., Zhu, J., ... & Xu, H. (2024). Social anxiety and loneliness among older adults: a moderated mediation model. *BMC Public Health*, 24(1), 483.
- Sunu Robinanto, E., Sukardi, S., & Riyoko, E. (2023). *Tingkat anxiety (kecemasan) sebelum bertanding pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Palapa. JOLMA: Jurnal Olahraga*, 2(1).
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty, E. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di progam study pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 105-113.
- Tambunan, Y., Syahrastani, S., & Gusril, G. (2022). Analisis Tingkat Kejenuhan Belajar Dan Kecemasan Belajar Peserta Didik Pada Masa Pandemi Covid 19 Dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Kelas Xi Di Smk Muhammadiyah 1 Padang. *Jurnal Stamina*, 5(3), 106-115.

- Fadilah, R. N., & Priambodo, A. (2024). Stress dan kecemasan dalam olahraga kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 27–37.
- Lukman, I. M., Sudirjo, E., & Rahman, A. A. (2024). Analisis tingkat kecemasan pemain sepakbola putra Rice Cake FC pada saat pertandingan. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 9(1), 37–44.
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan olahraga pada atlet beladiri. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 85–91.