



---

**PENYEBAB KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PADA SAAT UJI COBA  
TANDING DI SMANOR TADULAKO**

**Annisa Amalia Ramadhani<sup>1</sup>, Jumain<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Tadulako

(Email: Anissa@gmail.com, Hp: +68524\*\*\*\*\*)

---

**Info Artikel**

Riwayat Artikel:  
Diterima Agustus 2019  
Disetujui Desember 2019  
Dipublikasikan  
Desember 2019

**Keywords:**

*Kecemasan, atlet, pencak  
silat, Try out*

---

**Abstrak**

Terjadi penurunan prestasi pada atlet pencak silat di SMANOR Tadulako, para atlet kurang mampu mengeluarkan kemampuan yang dimilikinya secara maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecemasan bertanding atlet Pencak Silat yang di indikasikan menjadi penyebab penurunan prestasi tersebut. Penelusuran yang akan dilakukan bersifat deskriptif dengan metode survey. Lokasi penelitian bertempat di SMANOR Tadulako. Sampel penelitian ini adalah seluruh atlet Pencak Silat di SMANOR Tadulako yang sudah pernah mengikuti kejuaraan-kejuaraan yang berjumlah 33 orang atlet. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik angket, jenis angket yang digunakan berupa angket tanya jawab sebanyak 32 butir pertanyaan. Untuk hasil data diperoleh sebesar 65,16% faktor intrinsik dari dalam diri dan 33,33% diperoleh faktor dari luar ekstrinsik. Penelitian ini menyimpulkan, bahwa kecemasan atlet Pencak Silat di SMANOR Tadulako dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor dari dalam diri (intrinsik) dan faktor dari luar (ekstrinsik). Kecemasan Intrinsik yang timbul dari dalam lebih mempengaruhi atlet Pencak Silat Smanor Tadulako dalam bertanding

---

**Abstract**

*There was a decrease in achievement in martial arts athletes in the middle school of sports in Tadulako, the athletes were less able to put out their maximum capacity. This study aims to determine the anxiety competing Pencak Silat athletes that are indicated to be the cause of the decline in achievement. The research that will be carried out is descriptive with survey method. The research location is at Tadulako Middle School of Sports. The sample of this research is all of the Pencak Silat athletes in Tadulako Middle School who have participated in 33 championships. Data collection in this study used a questionnaire technique, the type of questionnaire used was a question and answer questionnaire of 32 items. For the data obtained by 65.16% intrinsic factors from within and 33.33% obtained from extrinsic factors. This study concludes that the anxiety of Pencak Silat athletes in Tadulako Middle School is influenced by two factors, namely internal factors (intrinsic) and external factors (extrinsic). Intrinsic anxiety that arises from within more influences the Tadulako Middle School Pencak Silat athlete in competition*

---

## PENDAHULUAN

Olahraga pencak silat salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat luas dewasa ini. Olahraga pencak silat dapat dilaksanakan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang tua, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota maupun masyarakat desa. Karena olahraga pencak silat adalah milik Indonesia.

Perkembangan olahraga pencak silat dewasa ini sangatlah pesat dan amat terasa. Hal ini dapat terlihat dan ditandai melalui berbagai hal. Misalnya: 1) semakin banyaknya perguruan pusat-pusat pelatihan; 2) Dijadikannya permainan ini yang semula merupakan olahraga tradisional menjadi olahraga prestasi (modern); 3) Semakin banyaknya kejuaraan dari tingkat daerah, tingkat nasional, sampai tingkat internasional seperti SEA GAMES dan ASIAN GAMES; serta. 4) Semakin banyaknya turnamen yang di gelar seperti *tryout* yang dilaksanakan 3 bulan sekali.

Olahraga pencak silat saat ini menjelma tidak hanya sebagai olahraga kesehatan dan rekreasi melainkan juga sebagai olahraga prestasi. Sehingga banyak orang yang berminat untuk menekuninya. Untuk mencapai prestasi olahraga pencak silat yang sebaik mungkin dan sebagaimana yang di harapkan, maka berbagai kalangan perlu merencanakan serta melakukan

pembinaan sejak dini. Pembinaan adalah suatu proses usaha, dan kegiatan penyempurnaan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Adapun pembinaan dalam bidang olahraga yang perlu dilakukan menurut para pakar adalah pembinaan fisik, pembinaan teknik, pembinaan taktik, dan pembinaan mental yang di mana dilakukan evaluasi (*try out* atau *try in*) per 3 bulan sekali untuk menjadi tolak ukur kemampuan seorang atlet.

Selama dalam pertandingan pencak silat kategori tanding, sistem *drawing* dilakukan dengan cara acak. Artinya undian penentuan lawan tidak menggunakan sistem *seeded player*. Dengan demikian lawan yang akan dihadapi pada babak penyisihan sulit di prediksi. Untuk itu, diperlukan uji coba (*sparing-partner*) untuk membiasakan atlet dalam menghadapi lawan yang berbeda-beda. Salah satu upaya dapat dilakukan dengan cara memperbanyak mengikuti kejuaraan dan latihan tanding (*try out* atau *try in*) dengan tim yang memiliki kualifikasi baik.

Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet saat bertanding akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan. Permasalahan kecemasan yang dialami oleh seorang atlet itu bermacam-macam, seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu

permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal, yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stres yang berlebihan.

Kecemasan adalah reaksi emosional terhadap objek atau keadaan yang tidak memiliki cukup alasan untuk ditakuti dan tidak regional (Ong and Griva 2017). Dalam kutipan ini kepercayaan diri sangat di butuhkan bagi seorang atlit dalam menghadapi pertandingan atau uji coba skill ( try-out) itu sendiri (Komarudin 2014).

Kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupaka hal yang normal terjadi menyertai perkembangan , perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

Maka sudah sangat jelas bahwa kecemasan dalam menghadapi uji coba (sparing/try-out) merupakan faktor yang sangat penting bagi atlit untuk menjadi perhatian yang lebih dalam, terutama dalam atlit pencak silat, salah satu cara meredam kecemasan adalah berbicara dengan disri sendiri atau dikenal dengan istilah “self talk”. Self talk menurut beberapa penelitian

dapat membantu untuk meredam kecemasan berlebih yang dialami oleh atlet baik setelah bertanding maupun sebelum bertanding (Walter, Nikoleizig, and Alfermann 2019). Kecemasan sebelum bertanding memang banyak dialami oleh atlet baik pada penceak silat maupun pada atlet cabang olahraga lain misalnya tenis meja dan bola voli (Sonia, Chrisna, and Wahjuningtijas 2019; Şekeroğlu 2019)

Tujuan dalam penelitian ini hanya sebatas mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan bertanding atlet pencak silat pada saat tryout di sekolah SMANOR Tadulako dari 2 indikator yaitu indicator intrinsic dan indicator ekstrinsik, kedua indicator tersebut akan di cari indicator yang paling dominan dalam memicu terjadinya kecemasan pada atlet saat try out.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam proses penelitian ini adalah deskriptif kualitatif. Deskriptif kualitatif adalah prosedur penelitian yang berdasarkan data deskriptif. Data deskriptif yang dimaksudkan adalah untuk memberikan gambaran tentang jawaban dari sebuah rumusan masalah yang ada dalam penelitian ini. Dengan metode penelitian akan dapat memberikan dalil-dalil, postulat-postulat atau proporsi yang melatar belakangi setiap langkah proses

yang lazim ditempuh dalam kegiatan penelitian

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat di SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah yang berjumlah 33 orang dan sudah pernah mengikuti kejuaraan-kejuaran (try-out) baik di kota maupun provinsi.

Teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu sampel yang digunakan adalah total populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat dari SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dengan jumlah keseluruhan sampling sebanyak 33 orang.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan angket atau kuesioner.

Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup dengan skala gutman dengan alternatif jawaban “ya = 1 (satu)” dan “tidak = 0 (nol)”. Angket tertutup digunakan karena diharapkan jawaban responden bisa lebih tegas dan jelas untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet cabang olahraga pencak silat di SMANOR Tadulako dalam menghadapi uji coba sparing (tryout)

### **Analisa Data**

Langkah-langkah analisis data dilakukan dengan tahapan (1)reduksi data, (2)penyajian data, dan (3)verifikasi data selanjutnya di analisis dengan teknik analisis deskriptif persentase (Setyosari 2016).

### **HASIL**

Hasil penelitian disajikan dalam 2 indikator besar yaitu indicator intrinsic dan indicator ekstrinsik.

#### **1. Data Kecemasan Yang Timbul Dari Dalam Diri (Intrinsik)**

##### **a. Data Sub Indikator Mental**

Hasil keseluruhan jawaban untuk indikator moral terhadap kecemasan yang timbul dari dalam diri, dari pernyataan angket (nomor 1 dan 2) serta 33 responden maka total jawaban “ya” adalah 33 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 100,00%, serta jawaban “tidak” adalah 1 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 0,00%.

##### **b. Data Sub Indikator Pengalaman Bertanding**

Hasil keseluruhan jawaban untuk indikator pengalaman bertanding terhadap kecemasan yang timbul dari dalam diri, dari pernyataan angket (nomor 3 dan 4) serta 33 responden maka total jawaban “ya” adalah 58 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 87,88%, serta jawaban “tidak”

adalah 8 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 12,12 %.

#### **c. Data Sub Indikator Pikiran Negatif**

Hasil keseluruhan jawaban untuk indikator pikiran negatif terhadap kecemasan yang timbul dari dalam diri, dari pernyataan angket (nomor 5 dan 6) serta 33 responden maka total jawaban “ya” adalah 33 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 50,00%, serta jawaban “tidak” adalah 33 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 50,00%.

#### **d. Data Sub Indikator Perasaan Puas Diri**

Hasil keseluruhan jawaban untuk indikator perasaan puas diri terhadap kecemasan yang timbul dari dalam diri, dari pernyataan angket (nomor 7 dan 8) serta 33 responden maka total jawaban “ya” adalah 49 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 74,24%, serta jawaban “tidak” adalah 17 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 25,76%.

#### **e. Data Sub Indikator Kemampuan Teknik**

Hasil keseluruhan jawaban untuk indikator kemampuan teknik terhadap kecemasan yang timbul dari dalam diri, dari pernyataan angket (nomor 7 dan 8) serta 33 responden maka total jawaban “ya” adalah 63 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 95,45%, serta jawaban “tidak” adalah 3 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 4,55%.

#### **f. Data Sub Indikator Bermain Baik dan Buruk**

Hasil keseluruhan jawaban untuk indikator bermain baik dan buruk terhadap kecemasan yang timbul dari dalam diri, dari pernyataan angket (nomor 31,32 dan 32) serta 33 responden maka total jawaban “ya” adalah 77 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 77,78%, serta jawaban “tidak” adalah 22 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 22,22%.

### **2. Data Kecemasan Dari Luar Diri (Ekstrinsik)**

#### **a. Data Sub Indikator Peran Pelatih**

Hasil keseluruhan jawaban untuk indikator peran pelatih terhadap kecemasan yang timbul dari dalam diri, dari pernyataan angket (nomor 9 dan 10) serta 33 responden maka total jawaban “ya” adalah 18 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 27,27%, serta jawaban “tidak” adalah 48 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 72,73%.

#### **b. Data Sub Indikator Penonton**

Hasil keseluruhan jawaban untuk indikator penonton terhadap kecemasan yang timbul dari dalam diri, dari pernyataan angket (nomor 9 dan 10) serta 33 responden maka total jawaban “ya” adalah 3 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 4,55%, serta jawaban “tidak” adalah 63 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 95,45%.

### **c. Data Sub Indikator Wasit Dan Penyelenggara**

Hasil keseluruhan jawaban untuk indikator wasit dan penyelenggara terhadap kecemasan yang timbul dari dalam diri, dari pernyataan angket (nomor 13 dan 14) serta 33 responden maka total jawaban “ya” adalah 50 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 37,88%, serta jawaban “tidak” adalah 82 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 62,12%.

### **d. Data Sub Indikator Sarana dan Prasarana**

Hasil keseluruhan jawaban untuk indikator sarana dan prasarana terhadap kecemasan yang timbul dari dalam diri, dari pernyataan angket (nomor 19, 20, dan 21) serta 33 responden maka total jawaban “ya” adalah 46 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 46,46%, serta jawaban “tidak” adalah 53 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 53,54%.

### **e. Data Sub Indikator Cuaca**

Hasil keseluruhan jawaban untuk indikator cuaca terhadap kecemasan yang timbul dari dalam diri, dari pernyataan angket (nomor 22 dan 23) serta 33 responden maka total jawaban “ya” adalah 8 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 12,12%, dan jawaban “tidak” adalah 58 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 87,88%.

### **f. Data Sub Indikator Keluarga**

Hasil keseluruhan jawaban untuk indikator keluarga terhadap kecemasan yang timbul dari dalam diri, dari pernyataan angket (nomor 24) serta 33 responden maka total jawaban “ya” adalah 30 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 90,91%, serta jawaban “tidak” adalah 3 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 9,09%.

### **g. Data Sub Indikator Saingan Yang Bukan Tandingan**

Hasil keseluruhan jawaban untuk indikator saingan yang bukan tandingan terhadap kecemasan yang timbul dari dalam diri, dari pernyataan angket (nomor 25, 26, dan 27) serta 33 responden maka total jawaban “ya” adalah 3 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 3,03%, serta jawaban “tidak” adalah 96 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 96,97%.

### **h. Data Sub Indikator Rangsangan yang Membingungkan**

Hasil keseluruhan jawaban untuk indikator rangsangan yang membingungkan terhadap kecemasan yang timbul dari dalam diri, dari pernyataan angket (nomor 28 dan 29) serta 33 responden maka total jawaban “ya” adalah 19 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 28,79%, serta jawaban “tidak” adalah 47 jawaban dengan jumlah persentase sebanyak 71,21%.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa factor intrinsic memegang peran yang lebih besar dalam menimbulkan kecemasan namun juga ada pengaruh secara ekstrinsik yang menambah tingkat kecemasan tersebut.

Ada banyak indicator yang berperan memberikan rasa cemas pada atlet unsur mental misalnya. Mental banyak bersinggungan dengan psikologis seseorang. Faktor psikologis berperan besar dalam meredam bahkan memperbesar tingkat kecemasan. Ciri psikologis seperti sulit untuk berkonsentrasi, berpikir tidak dapat mengendalikan masalah, ketakutan tidak bias menyelesaikan masalah, adanya rasa khawatir. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang telah di dapatkan oleh (Henriksen et al. 2019) bahwa factor mental menjadi factor penting dalam level performa atlet dalam bertanding. Mental menjadi momok kedua setelah indicator bermain baik maupun buruk penyebab kecemasan atlet pencak silat SMANOR Tadulako Sulawesi Tengah dengan 12% responden mengeluhkan kondisi mental menjadi penyebab terjadinya kecemasan.

Kecemasan yang dapat terjadi yang lain banyak dikeluhkan oleh atlet adalah apabila mereka bermain buruk dalam lapangan. Hal tersebut akan menambah tekanan bagi mereka yang akan berdampak pada kecemasan yang berlebih, hasil

penelitian menunjukkan bahwa 14,50% responden mengeluhkan ketidakmampuan mereka mengatasi tekanan dan kecemasan apabila mereka bermain buruk dilapangan, keadaan tersebut sejalan dengan penelitian (Di Rienzo et al. 2018)

Selain factor intrinsic, factor lain yang juga berperan adalah factor dari luar atau factor ekstrinsik. Dari 6 indicator yang dijadikan acuan ada tiga indicator yang berperan sangat besar dalam pemicu terjadinya rasa cemas pada atlet.

Hasil penelitian menunjukkan indicator tertinggi penyebab atlet menjadi cemas adalah indicator wasit dan penyelenggara sebesar 9,42%. Wasit dan penyelenggara menjadi hal yang dianggap dapat memicu kecemasan terhadap atlet karena wasit dan penyelenggara sangat berperan terhadap hasil akhir pertandingan. Apabila wasit salah dalam pengambilan keputusan maka akan berdampak pada mentalitas atlet yang akan berujung pada kekecewaan sehingga menurunkan performa atlet, hal tersebutlah yang sangat dikhawatirkan oleh atlet sehingga sangat membebani atlet.

Indicator kedua yang dianggap atlet dapat memicu kecemasan berlebih adalah sarana dan prasarana dimana 8,66% atlet menganggap sarana dan prasarana sebagai penyumbang kedua terbesar dalam memicu timbulkan kecemasan atlet dalam bertanding, hal tersebut dapat dipahami

karena apabila sarana dan prasarana yang digunakan tidak sesuai dengan standar maka akan sangat membahayakan atlet dari segi fisik dan menyebabkan performa dilapangan tidak maksimal.

Terlepas dari factor sarana dan prasarana dalam penelitian ini factor peran pelatih juga memegang peranan penting 3,39% pengaruh peran pelatih terhadap tingkat kecemasan atlet dalam bertanding, hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Di Rienzo et al. 2018) yang menyatakan bahwa pengaruh dan pentingnya pelatih dalam kaitannya dengan kecerdasan emosional, kondisi psikologis, dan proses motivasi atlet yang pada akhirnya dapat manajemen kecemasan dengan lebih baik.

Indicator ekstrinsik yang terkadang dianggap akan mudah memicu kecemasan pada atlet adalah penonton, namun pada hasil penelitian hal tersebut tidak terlalu signifikan mengganggu atlet dalam mengelola tingkat kecemasan yang dirasakan. Indicator penonton hanya 0,56% dapat mempengaruhi kecemasan atlet. Data yang justru biasanya dianggap dapat meredam tingkat kecemasan atlet adalah indicator keluarga justru memberi pengaruh yang lebih kepada kecemasan atlet, hal tersebut tergambar dari data yang menunjukkan 5,56% atlet mengatakan bahwa justru karena keluarga mereka menyaksikan pertandingan tersebut

sehingga mereka lebih cemas atau gugup. Factor keluarga memang terkadang dapat meningkatkan performa atlet dan bahkan dapat berpengaruh negative (Fitriana and Xin 2019).

Secara umum dari indicator besar yang diangkat dalam penelitian ini adalah indicator penyebab terjadinya kecemasan baik dari dalam diri maupun dari luar diri atlet. Penyumbang terbesar atlet dalam memicu terjadinya kecemasan adalah factor intrinsic atau dari dalam diri atlet, secara kuantitatif 65,16% (tabel 3) factor intrinsic mempengaruhi kecemasan atlet. Sedangkan factor ekstrinsik hanya 33,33% yang memicu kecemasan pada atlet.

## **KESIMPULAN**

Faktor kecemasan dari dalam diri sendiri atau *intrinsic* merupakan factor dominan dalam mempengaruhi kecemasan bertanding atlet pencak silat pada saat tryout di SMANOR Tadulako Sulawesi. Faktor intrinsic juga turut memberi sumbangsih timbulnya kecemasan namun masih lebih kecil dibanding indicator penyebab dari dalam diri atlet. Melihat hasil penelitian tersebut maka tugas bagi pelatih agar memaksimalkan konseling dalam hal kesiapan mental atlet untuk lebih mampu manajemen dengan baik kecemasan yang bisa timbul baik dari dalam diri atlet maupun dari luar diri atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Di Rienzo, Franck, Guillaume Martinent, Lucie Levêque, Tadhg MacIntyre, Christian Collet, and Aymeric Guillot. 2018. "The Influence of Gate Start Position on Physical Performance and Anxiety Perception in Expert BMX Athletes." *Journal of Sports Sciences* 36 (3): 311–18. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1303188>.
- Fitriana, Mimi, and Tan Yan Xin. 2019. "The Athlete Performance Management: An Impact of Self-Integrity, Family Supports and Social Media." *Journal of Education and Social Science* 12 (5): 54–63.
- Henriksen, Kristoffer, Robert Schinke, Karin Moesch, Sean McCann, William D. Parham, Carsten Hvid Larsen, and Peter Terry. 2019. "Consensus Statement on Improving the Mental Health of High Performance Athletes." *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, January, 1–8. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>.
- Komarudin, Komarudin. 2014. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Ong, Nathanael C.H., and Konstadina Griva. 2017. "The Effect of Mental Skills Training on Competitive Anxiety in Schoolboy Rugby Players." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 15 (5): 475–87. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1153129>.
- Şekeroğlu, Mustafa Önder. 2019. "An Examination of the Pre-Competition and Post-Competition State Anxiety Levels of Russian Women's National Volleyball Team Athletes." *Journal of Education and Training Studies* 7 (5): 19. <https://doi.org/10.11114/jets.v7i5.4185>.
- Setyosari, Punaji. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Dan Pengembangan*. 4th ed. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sonia, Diana Dewi Chrisna, and Rindang Wahjuningtjas. 2019. "Level of Anxiety of Table Tennis Athletes Prior Facing a Match at the National Championship in Semarang." *European Journal of Psychological Research* 6 (1): 69–74.
- Walter, Nadja, Lucie Nikoleizig, and Dorothee Alfermann. 2019. "Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes." *Sports* 7 (6): 148. <https://doi.org/10.3390/sports7060148>.

**Lampiran**

Tabel 1 Persentase Total Data Kecemasan Dari Dalam Diri (Intrinsik)

Indikator	Frekuensi	%
Mental	66	12,43%
Pengalaman bertanding	58	10,92%
Pikiran Negatif	33	6,21%
Perasaan puas diri	49	9,23%
Kemampuan teknik	63	11,86%
Bermain baik dan buruk	77	14,50%
Jumlah	354	65,16%

Tabel 2 Persentase Total Data Kecemasan Dari Luar Diri (Ekstrinsik)

No	Indikator	Frekuensi	%
1	Peran Pelatih	18	3,39%
2	Penonton	3	0,56%
3	Wasit dan penyelenggara	50	9,42%
4	Sarana dan prasarana	46	8,66%
5	Cuaca	8	1,51%
6	Keluarga	30	5,65%
7	Saingan yang bukan tandingan	3	0,56%
8	Rangsangan yang membingungkan	19	3,58%
	Jumlah	177	33,33%

Tabel 3 Frekuensi dan Presentase Untuk Tingkat Kecemasan

Skor tertinggi	Intrinsik		Ekstrinsik	
	F	%	F	%
531	354	65,16%	177	33,33%
Jumlah	354	65,16%	177	33,33%
Persentase (%)	65,16%		33,33%	