

**ANALISIS *ANXIETY* ATLET PENCAK SILAT DI
PERGURUAN IKS.PI KERA SAKTI BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar
Strata Satu (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh :

Yudha Mahendra

41182191180182

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2025

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI

**ANALISIS *ANXIETY* ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN IKS.PI KERA
SAKTI BEKASI**

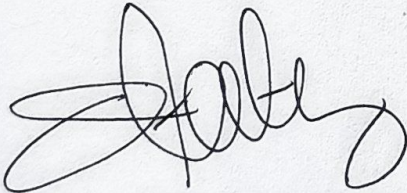
Oleh

Yudha Mahendra

41182191180182

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



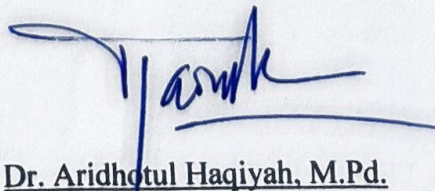
Dr. Tatang Iskandar, M.Pd.

Tanggal 5 Februari 2025

Mengetahui

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA BEKASI



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

NIK. 45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

ANALISIS *ANXIETY* ATLET PENCAK SILAT DI PERGURUAN IKS.PI KERA SAKTI
BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Yudha Mahendra

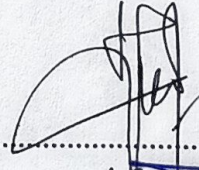
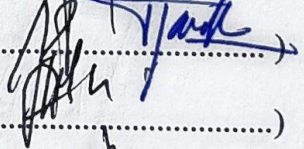
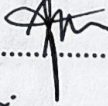
41182191180182

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada Tanggal 5 Februari 2025

Dan dinyatakan memenuhi syarat

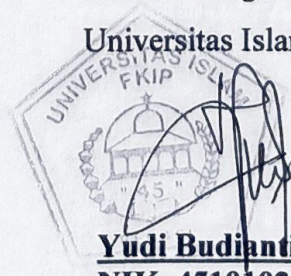
Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd	(..... )
Sekretaris	: Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd	(..... )
Anggota	: Dr. Hj. Ekowati, S.Pd, M.Pd	(..... )
Anggota	: Karisda Pradityana, M.Pd	(..... )
Anggota	: Andini Dwi Intani, M.Or	(..... )

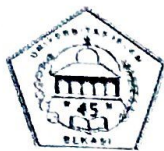
Bekasi, 5 Februari 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd.
NIK. 45101022012015



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : 241 / SK.01/E-DK / XI / 2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan SI untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman
4. Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Tatang Iskandar, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Nama : **Yudha Mahendra**

NPM : 41182191180182

Analisis Anxiety Atlet Pencak Silat Di Perguruan IKS.PI Kera Sakti Bekasi

- Kedua : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2023/2024**
Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A. 2022/2023**
Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A. 2023/2024**
Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut diatas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi

TANGGAL : 14 Nopember 2024



Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

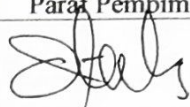
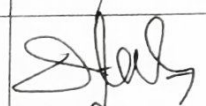
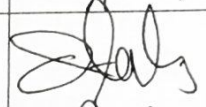
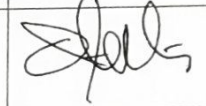
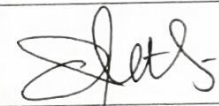
Nama Mahasiswa : Yudha Mahendra
NPM : 4118219480182
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul : Analisis Anxiety Atlet Pencak Silat di
Perguruan Iks.Pi Kera Satet Bekasi

Pembimbing : Tatang Iskandar, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

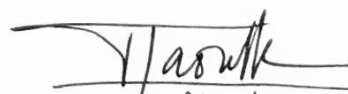
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	10 Juni 24	Kordinasi awal	
2	15 Juni 24	BAR I masalahnya deportegat	
3	19 Juni 24	BAR I oke lanjut BAR II	
4.	30 Juni 24	teori masih terlalu mskun	
5	18 Juli 24	penelitian yg relelan min 5-	
6	19 - 7 - 24	BAR II oke lanjut BAR III	
7.	21 - 7 - 24	sampelnya terlalu sedikit	
8	23 - 7 - 24	BAR A oke lanjut penelitian	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	1-8-2024	BAB IV oke	
10	4-8-2024	BAB V oke	
11	8-8-2024	Campiran Silengkapi	
12	10-8-2024	Kasih Riwajat hidup	
13	11-8-2024	Acc selanj	

Bekasi, ...19 November 2024.

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek


Mr. Andhokul Haqyash M. Pd.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yudha Mahendra

NPM : 41182191180182

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Analisis Anxiety Atlet Pencak Silat Di Perguruan IKS.PI Kera Sakti Bekasi" , beserta seluruh isinya benar karya sayadan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dengan masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sangsi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian dari karya saya ini .

Bekasi, 5 Januari 2025
Yang Membuat Pernyataan



Yudha Mahendra
41182191180182

ABSTRAK

Yudha Mahendra 41182191180182, Analisis *Anxiety* Atlet Pencak Silat Di Perguruan IKS.PI Kera Sakti Bekasi

Penelitian ini dilatar belakangi oleh belum diketahui tingkat *anxiety* atlet pencak silat Perguruan IKS.PI Kera Sakti. Penelitian ini, Penelitian deskripsi tentang tingkat *anxiety* atlet. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui apakah kecemasan yang terjadi pada atlit mempengaruhi kinerja untuk mencapai prestasi yang maksimal, mengetahui dampak kecemasan pada atlit, mengetahui gejala-gejala kecemasan yang muncul pada atlit ketika bertanding.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat *anxiety* atlet pencak silat Perguruan IKS.PI KeraSakti Bekasi. Metode yangdigunakan adalah Survey. Instrumen tes menggunakan Angket.Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Perguruan IKS,PI Kera Sakti Bekasi dan menggunakan total sampling 29 laki-laki dan 21 perempuan. Teknik yang dipakai dalam analisis data penelitian adalah menggunakan statistik deskriptif dengan metode analisis deskriptif analisis persentase

Dalam hasil penelitian penulis memperoleh hasil indikator fisik positif sebesar 64%, hasil indikator fisik negatif sebesar 62% hasil indikator psikis positif sebesar 74% dan hasil indikator psikis negatif sebesar 70%. Bisa disimpulkan umumnya atlet pencak silat mengalami anxiety sebelum pertandingan dimulai. Tingkat anxiety atlet pencak silat di perguruan IKSPI Kera Sakti Bekasi termasuk kedalam kategori sedang. Gejala anxiety muncul dominan pada indicator psikis positif. hal ini berarti pada umumnya atlet pencak silat mengalami anxiety sebelum pertandingan yang disebabkan melalui gejala psikis positif. hal ini membuktikan bahwa kurang maksimalnya pembinaan mental atlet.

Kata Kunci : Anxiety, atlet, pencak silat

ABSTRACT

YUDHA MAHENDRA 41182191180182, Analysis of Anxiety of Pencak Silat Athletes at IKS.PI Kera Sakti Bekasi College

This research was motivated by the unknown level of anxiety of pencak silat athletes at IKS.PI Kera Sakti College. This research is a descriptive study of athletes' anxiety levels. The aim of this research is to find out whether anxiety that occurs in athletes affects performance to achieve maximum performance, to find out the impact of anxiety on athletes, to find out the symptoms of anxiety that appear in athletes when competing.

This type of research is descriptive research which aims to determine the anxiety level of pencak silat athletes at IKS.PI Kera Sakti Bekasi College. The method used is survey. The test instrument used a questionnaire. The population in this study were pencak silat athletes from IKS College, PI Kera Sakti Bekasi and used a total sampling of 29 men and 21 women. The technique used in analyzing research data is using descriptive statistics with the descriptive analysis method of percentage analysis

In the research results, the author obtained positive physical indicator results of 64%, negative physical indicator results of 62%, positive psychological indicator results of 74% and negative psychological indicator results of 70%. It can be concluded that generally pencak silat athletes experience anxiety before the match starts. The anxiety level of pencak silat athletes at the IKSPI Kera Sakti Bekasi college is included in the medium category. Symptoms of anxiety appear predominantly on positive psychological indicators. This means that pencak silat athletes generally experience anxiety before a match which is caused by positive psychological symptoms. This proves that the mental development of athletes is not optima.

Keywords : Anxiety, Athletes, Pencak Silat

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Segala puji dan syukur kepada Allah SWT yang maha segalanya, atas segala curahan rahmat dan hidayahNya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi berjudul “ANALISIS *ANXIETY* PENCAK SILAT DI PERGURUAN IKS.PI KERA SAKTI BEKASI.” Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari persyaratan kelulusan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam “45” Bekasi. Untuk itu penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Dr. Amin, M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budiyanti, M.Pd.. Selaku Pimpinan tertinggi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd Selaku Kaprodi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd Selaku Pembimbing Skripsi Yang Selalu membimbing dalam penulisan skripsi ini
5. Bapak Dr. Dindin Abidin, M, Si Selaku Pembimbing Akademik
6. Kedua Orang Tua Penulis (Bapak Syatiri dan Ibu Nelly Yulianti) yang telah banyak memberikan bantuan, moril, material, arahan dan selalu mendoakan keberhasilan dan keselamatan selama menempuh pendidikan
7. Kepada sahabat penulis (Zidan Kristiandika)

8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini

Kami mengakui banyak tugas skripsi ini memiliki beberapa kelemahan dan kesalahan. Saya berharap pendapat dan saran untuk memperbaiki dan menyempurnakannya, dengan harapan bahwa tugas skripsi yang saya buat ini dapat memberikan nilai atau kegunaan yang signifikan dalam dunia pendidikan, diterapkan di kehidupan sehari-hari dan dapat dikembangkan lebih baik lagi oleh orang banyak.

Bekasi, 5 Februari 2025

Yudha Mahendra

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan Pembimbing.....	i
Lembar Pengesahan Penguji.....	ii
Lembar Pernyataan	iii
Motto dan Persembahan	iv
Abstrak.....	v
Kata Pengantar.....	vii
Daftar Isi	ix
Daftar Gambar	xi
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Definisi Operasional	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Kerangka Teori	6
1. Pengertian Anxiety (Kecemasan)	6
2. Hakekat Pencak Silat	17
3. Teknik Dasar Pencak Silat.....	19
4. Kategori Pertandingan	29
B. Penelitian Yang Relevan	34
C. Kerangka Penelitian.....	36
D. Hipotesis	37
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	38
A. Metode Penelitian	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
D. Desain dan Instrumen Penelitian	40
E. Prosedur Analisis Data	43
F. Profil Perguruan IKS.PI Kera Sakti.....	45
BAB IV PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	47
A. Uji Validitas Data	47
B. Uji Reliabilitas Data	47
C. Uji Normalitas Data	47
D. Uji Homogenitas.....	48
E. Uji Persentase Data	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	56
A. Simpulan.....	56

B. Saran	56
Daftar Pustaka.....	57
Lampiran-Lampiran	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1Kuda-kuda Depan	21
Gambar 2.2 Kuda-kuda Tengah	22
Gambar 2.3 Kuda-kuda Samping	22
Gambar 2.4 Sikap Pasang 1	23
Gambar 2.5 Sikap Pasang 4	24
Gambar 2.6 Pukulan Depan.....	25
Gambar 2.7 Pukulan Sangkol	25
Gambar 2.8 Tendangan Lurus	26
Gambar 2.9 Tendangan T	27
Gambar 2.10 Tendangan Kuda	27
Gambar 2.11 Sapuan Tegak.....	28
Gambar 2.12 Sapuan Rebah	29
Gambar 2.13 Langkah-Langkah Penelitian	40

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Kisi-Kisi Angket.....	42
Tabel 4.2 Alternatif Jawaban Angket	43
Tabel 4.2 Uji Normalitas Data.....	47
Tabel 4.4 Uji Homogenitas.....	48
Tabel 4.5 Hasil Pengelompokan Persentase Indikator Pernyataan.....	49
Tabel 5.1 Hasil Sub Variabel penelitian.....	49
Tabel 5.2 Penelitian Tingkat Anxiety Atlet Pencak Silat	50
Tabel 5.3 Hasil Persentase Indikator Anxiety Dari Fisik Positif.....	50
Tabel 5.4 Penilaian Indikator Anxiety Fisik Positif	51
Tabel 5.5 Hasil Persentase Indikator Anxiety Dari Fisik Negatif	51
Tabel 5.6 Penilaian Indikator Anxiety Fisik Negatif.....	52
Tabel 5.7 Hasil Persentase Indikator Anxiety Dari Psikis Positif	52
Tabel 5.8 Penilaian Indikator Anxiety Psikis Positif.....	53
Tabel 5.9 Hasil Persentase Indikator Anxiety Dari Psikis Negatif.....	53
Tabel 5.10 Penilaian Indikator Anxiety Psikis Negatif	54



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : /Perpus-PLG030/Ak.05/E/11/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Yudha Mahendra
NPM : 41182191180182
Program Studi : PJKR

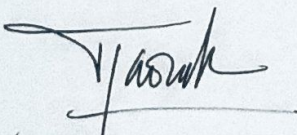
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

ANALISIS ANXIETY ATLET PENCAK SILAT DI
PERGURUAN IKS.PI KERA SAKTI BEKASI

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 13%... pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 12 Juli 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP

(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$