

**PENGARUH MENTAL SKILLS TRAINING TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET PENCAK SILAT TAPAK
SUCI MAN 3 KUNINGAN**

Sandy Rizkya¹, Dr. Ribut Wahidi, M. Pd.²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Universitas Muhammadiyah Kuningan

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Universitas Muhammadiyah Kuningan

Alamat e-mail: sandyrizkya20021013@gmail.com¹,
ributwahidi37@umkuningan.ac.id²

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of Mental Skills Training on pre-competition anxiety among Pencak Silat athletes of Tapak Suci MAN 3 Kuningan. This study used a quantitative method with a one-group pretest-posttest design. The participants were 10 athletes. The mental training consisted of breathing relaxation, imagery training, and self-talk for three weeks. Anxiety levels were measured using the CSAI-2R and analyzed using a paired sample t-test. The results showed that the athletes' average anxiety score decreased from 37.00 before the training to 26.40 after the training. The test result showed a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant effect of Mental Skills Training on reducing pre-competition anxiety.

Keywords: Mental Skills Training, anxiety, Pencak Silat, athletes.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Mental Skills Training* terhadap kecemasan sebelum bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci MAN 3 Kuningan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Subjek penelitian berjumlah 10 atlet. Latihan mental yang diberikan meliputi *breathing relaxation*, *imagery training*, dan *self-talk* selama tiga minggu. Tingkat kecemasan diukur menggunakan CSAI-2R dan dianalisis menggunakan *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan atlet menurun dari 37,00 sebelum latihan menjadi 26,40 setelah latihan. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari *Mental Skills Training* terhadap penurunan kecemasan sebelum bertanding.

Kata kunci: *Mental Skills Training*, kecemasan, pencak silat, atlet.

A. Pendahuluan

Olahraga prestasi tidak hanya membutuhkan kesiapan fisik dan penguasaan teknik, tetapi juga kesiapan psikologis. Atlet dapat memiliki kemampuan teknik yang baik dan kondisi fisik yang prima, tetapi belum tentu mampu menampilkan kemampuan tersebut secara optimal ketika berada dalam situasi pertandingan. Tekanan untuk memperoleh hasil terbaik, kekhawatiran terhadap lawan, serta rasa takut melakukan kesalahan dapat memunculkan kecemasan sebelum pertandingan. Dalam kondisi tertentu, kecemasan yang terlalu tinggi dapat mengganggu konsentrasi, kepercayaan diri, serta kemampuan atlet dalam mengambil keputusan.

Permasalahan tersebut menjadi semakin penting pada cabang olahraga yang bersifat individual dan kompetitif seperti pencak silat. Seorang pesilat dituntut untuk mampu merespons situasi pertandingan dengan cepat, tetap fokus terhadap gerakan lawan, dan menjalankan teknik yang telah dipelajari dalam kondisi penuh tekanan. Karena itu, kesiapan mental menjadi bagian yang

tidak dapat dipisahkan dari persiapan pertandingan.

Kecemasan sebelum bertanding pada dasarnya tidak selalu bersifat negatif. Dalam tingkat tertentu, kecemasan dapat menjadi bagian dari respons alami atlet ketika menghadapi situasi yang dianggap penting. Namun, ketika kecemasan menjadi terlalu tinggi dan tidak dapat dikendalikan, kondisi tersebut dapat berubah menjadi hambatan bagi penampilan atlet. Gejalanya dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran, pikiran negatif, ketegangan tubuh, jantung berdebar, hingga menurunnya rasa percaya diri. Hal ini sejalan dengan kajian mengenai kecemasan kompetitif yang menempatkan aspek kognitif, somatik, dan kepercayaan diri sebagai bagian penting dalam memahami kondisi psikologis atlet.

Pada atlet pencak silat, persoalan psikologis tersebut juga mendapat perhatian dalam penelitian terbaru. Alisti et al. (2025), misalnya, menemukan bahwa kesehatan mental, kecemasan prapertandingan, dan kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang berkaitan dengan kesiapan atlet pencak silat. Penelitian tersebut menggunakan

CSAI-2R sebagai salah satu instrumen untuk melihat kondisi kecemasan kompetitif atlet pencak silat.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk membantu atlet menghadapi tekanan pertandingan adalah Mental Skills Training. Latihan ini berfokus pada keterampilan psikologis yang dapat dipelajari dan dilatih secara sistematis. Dalam penelitian ini, Mental Skills Training terdiri atas tiga teknik, yaitu breathing relaxation, imagery training, dan self-talk. Ketiga teknik tersebut dipilih karena menyentuh aspek yang berbeda tetapi saling berkaitan dalam pengelolaan kecemasan.

Breathing relaxation digunakan untuk membantu atlet mengatur pernapasan dan menciptakan kondisi tubuh yang lebih rileks. Imagery training dilakukan dengan mengarahkan atlet untuk membayangkan situasi pertandingan secara positif sehingga atlet memiliki gambaran mental mengenai situasi yang mungkin dihadapi. Sementara itu, self-talk digunakan untuk membantu atlet mengganti pikiran negatif dengan dialog internal yang

lebih positif dan mendukung kepercayaan diri.

Temuan penelitian sebelumnya memberikan dasar yang cukup kuat mengenai penggunaan intervensi psikologis dalam olahraga. Meta-analisis Li et al. (2025) terhadap 24 penelitian dengan 853 atlet menunjukkan bahwa intervensi psikologis memberikan penurunan yang signifikan terhadap state anxiety, dengan efek yang besar. Analisis tersebut juga menemukan bahwa psychological skills training menunjukkan efek yang besar dalam menurunkan kecemasan atlet.

Penelitian lain yang dilakukan Reinebo et al. (2024) menunjukkan bahwa psychological skills training dan imagery memiliki efek positif terhadap performa atlet dalam sejumlah penelitian. Meskipun demikian, peneliti juga menekankan bahwa hasil tersebut perlu dipahami secara hati-hati karena kekuatan bukti dapat berbeda berdasarkan desain penelitian yang digunakan.

Kondisi tersebut menjadi relevan dengan keadaan atlet Tapak Suci MAN 3 Kuningan. Berdasarkan hasil pengamatan dan latar belakang penelitian, atlet menghadapi kecemasan menjelang pertandingan,

terutama berkaitan dengan kekhawatiran terhadap hasil pertandingan, rasa takut menghadapi lawan, serta kesiapan menghadapi pengalaman kompetisi. Proposal penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian subjek merupakan atlet yang belum memiliki pengalaman pertandingan sebelumnya.

Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa latihan fisik dan teknik saja belum cukup untuk mempersiapkan atlet menghadapi pertandingan. Atlet juga membutuhkan keterampilan untuk mengelola pikiran, emosi, dan respons tubuh ketika berada dalam situasi kompetitif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh Mental Skills Training terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci MAN 3 Kuningan

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain one-group pretest-posttest. Desain tersebut digunakan untuk membandingkan tingkat kecemasan atlet sebelum dan sesudah diberikan intervensi Mental Skills Training. Secara sederhana, penelitian

dilakukan melalui tiga tahap, yaitu pengukuran awal (O_1), pemberian perlakuan (X), dan pengukuran akhir (O_2).

Subjek penelitian berjumlah 10 atlet pencak silat Tapak Suci MAN 3 Kuningan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria utama subjek adalah atlet remaja yang belum pernah mengikuti pertandingan pencak silat.

Pengukuran tingkat kecemasan kompetitif menggunakan Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R). Instrumen tersebut dikembangkan oleh Cox, Martens, dan Russell (2003) sebagai penyempurnaan CSAI-2. CSAI-2R terdiri atas 17 item yang mencakup tiga dimensi, yaitu cognitive anxiety, somatic anxiety, dan self-confidence. Studi awal pengembangan instrumen tersebut menggunakan analisis faktor konfirmatori dan menghasilkan struktur revisi yang lebih sesuai untuk mengukur kecemasan kompetitif.

Intervensi Mental Skills Training diberikan selama tiga minggu dengan frekuensi tiga kali dalam satu minggu. Setiap sesi berlangsung sekitar 90–120 menit. Program terdiri atas tiga teknik utama, yaitu breathing relaxation, imagery training, dan self-

talk. Breathing relaxation diberikan untuk membantu atlet mengatur pernapasan dan mencapai kondisi lebih rileks. Imagery training dilakukan dengan membayangkan situasi pertandingan dan gerakan yang akan dilakukan. Sementara itu, self-talk diberikan melalui afirmasi positif untuk membangun keyakinan dan mengurangi pikiran negatif.

Program latihan dilaksanakan secara terstruktur. Berdasarkan program latihan, breathing relaxation dilakukan sebelum latihan, imagery training diberikan pada bagian latihan, sedangkan self-talk dilakukan setelah latihan. Masing-masing teknik diberikan secara berulang dalam sembilan pertemuan.

Pengukuran posttest dilakukan setelah program intervensi selesai, yaitu 30 menit sebelum pertandingan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan paired sample t-test. Uji paired sample t-test digunakan karena data berasal dari kelompok atlet yang sama dan diukur pada dua waktu yang berbeda, yaitu sebelum dan sesudah intervensi..

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Hasil pengukuran menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan setelah atlet mengikuti program Mental Skills Training. Data deskriptif pretest dan posttest disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Statistik Tingkat Kecemasan Atlet

Pengukuran	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	10	30	42	37,00	3,431
Posttest	10	21	32	26,40	4,141

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor kecemasan atlet sebelum diberikan intervensi adalah 37,00. Setelah mengikuti Mental Skills Training, rata-rata skor menurun menjadi 26,40. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata sebesar 10,60 poin atau sekitar 28,65%.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa perubahan tidak hanya terlihat pada nilai rata-rata, tetapi juga terjadi pada rentang skor. Pada saat pretest, skor berada pada rentang 30–42, sedangkan pada posttest rentangnya menjadi 21–32. Data tersebut memperlihatkan adanya kecenderungan penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi diberikan. Data individual penelitian juga menunjukkan bahwa seluruh 10 subjek mengalami penurunan skor dari pretest ke posttest.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data diuji menggunakan Shapiro-Wilk. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,862 pada data pretest dan 0,416 pada data posttest. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 2. Hasil Paired Sample t-test

Perbandingan	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	10,600	10,242	9	0,000

Hasil uji menunjukkan nilai t sebesar 10,242 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai tersebut lebih kecil daripada 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan atlet sebelum dan sesudah diberikan Mental Skills Training. Hasil penelitian dalam proposal juga menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel, yaitu $10,242 > 2,262$.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mental Skills Training diikuti oleh penurunan tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet pencak

silat Tapak Suci MAN 3 Kuningan. Rata-rata skor kecemasan turun dari 37,00 menjadi 26,40 setelah atlet mengikuti program latihan selama tiga minggu. Penurunan sebesar 10,60 poin tersebut menunjukkan perubahan yang cukup nyata pada kondisi psikologis atlet.

Kondisi ini dapat dipahami karena kecemasan sebelum pertandingan tidak hanya berkaitan dengan pikiran atlet, tetapi juga dengan respons tubuh. Ketika seorang atlet merasa khawatir terhadap pertandingan, respons tersebut dapat muncul dalam bentuk pikiran negatif, keraguan terhadap kemampuan diri, ketegangan otot, atau perubahan respons fisiologis. Pada olahraga seperti pencak silat, kondisi tersebut dapat menjadi masalah apabila membuat atlet kehilangan fokus atau ragu dalam mengambil keputusan.

Dalam penelitian ini, breathing relaxation menjadi bagian awal dari latihan mental. Teknik tersebut membantu atlet mengarahkan perhatian pada pola pernapasan sehingga tubuh menjadi lebih tenang sebelum memasuki latihan. Program penelitian memang menempatkan latihan pernapasan pada awal sesi

latihan, sedangkan imagery diberikan pada bagian inti dan self-talk pada bagian penutup.

Imagery training juga memiliki peran penting karena atlet tidak hanya berlatih secara fisik, tetapi juga membangun gambaran mental mengenai situasi pertandingan. Dalam program penelitian, atlet diarahkan untuk melakukan shadow dengan membayangkan dirinya berada di arena pertandingan. Dengan cara tersebut, latihan mental menjadi lebih dekat dengan situasi yang kemungkinan akan dihadapi ketika bertanding.

Sementara itu, self-talk membantu atlet membangun dialog internal yang lebih positif. Dalam program latihan, atlet diberikan sugesti dan afirmasi positif setelah melakukan latihan. Pendekatan ini relevan karena kecemasan kompetitif sering kali disertai kekhawatiran terhadap kemungkinan gagal atau tampil buruk. Mengubah dialog internal menjadi lebih positif dapat membantu atlet mengarahkan kembali perhatian pada kemampuan dan tugas yang harus dilakukan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil meta-analisis Li et al. (2025), yang menunjukkan bahwa

intervensi psikologis dapat menurunkan state anxiety atlet secara signifikan. Bahkan, psychological skills training menunjukkan efek yang besar dalam menurunkan kecemasan, terutama pada atlet dalam olahraga individual. Temuan tersebut relevan dengan konteks pencak silat yang memiliki karakteristik kompetisi individual.

Hasil penelitian juga dapat ditempatkan dalam konteks penelitian Alisti et al. (2025) terhadap atlet pencak silat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aspek psikologis, termasuk kesehatan mental, kecemasan prapertandingan, dan kepercayaan diri, merupakan bagian penting dalam kesiapan atlet pencak silat. Penggunaan CSAI-2R dalam penelitian tersebut juga memperlihatkan relevansi instrumen ini untuk mengkaji kecemasan kompetitif pada cabang olahraga pencak silat.

Di sisi lain, temuan penelitian perlu dipahami secara proporsional. Desain one-group pretest-posttest memang menunjukkan perubahan skor setelah intervensi, tetapi tidak melibatkan kelompok kontrol. Karena itu, perubahan yang terjadi tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari

kemungkinan pengaruh faktor lain di luar intervensi, seperti pengalaman mengikuti latihan, kondisi pertandingan, atau perkembangan psikologis atlet selama periode penelitian. Hal ini penting diperhatikan ketika hasil penelitian akan diterapkan pada populasi atlet yang lebih luas.

Meskipun demikian, hasil penelitian memberikan gambaran praktis bahwa latihan mental dapat diintegrasikan ke dalam program latihan pencak silat tanpa harus menggantikan latihan fisik dan teknik. Mental Skills Training justru dapat ditempatkan sebagai bagian pelengkap dari persiapan atlet. Pelatih dapat memberikan latihan pernapasan sebelum latihan, imagery dalam latihan teknik atau simulasi pertandingan, dan self-talk setelah latihan maupun menjelang pertandingan.

Dengan demikian, kesiapan atlet sebaiknya tidak hanya dilihat dari seberapa baik atlet menguasai teknik dan seberapa kuat kondisi fisiknya. Kemampuan untuk tetap tenang, mengendalikan pikiran, dan mempertahankan kepercayaan diri ketika menghadapi tekanan juga merupakan bagian penting dari persiapan pertandingan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan sebelum bertanding setelah atlet mengikuti program Mental Skills Training. Rata-rata skor kecemasan menurun dari 37,00 pada pretest menjadi 26,40 pada posttest, dengan selisih rata-rata sebesar 10,60 poin.

Hasil paired sample t-test menunjukkan nilai t sebesar 10,242 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, pemberian Mental Skills Training yang terdiri atas breathing relaxation, imagery training, dan self-talk menunjukkan hasil yang positif dalam membantu atlet mengelola kecemasan sebelum bertanding.

Hasil ini menunjukkan bahwa aspek mental layak menjadi bagian dari program pembinaan atlet pencak silat. Pelatih tidak hanya perlu mempersiapkan fisik dan teknik, tetapi juga memberikan ruang bagi atlet untuk belajar mengelola tekanan pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

Alisti, S., Fitri, M., Paramitha, S. T., Apriady, H., & Ockta, Y. (2025).

Examining the correlation between mental health, confidence, and pre-competitive anxiety among Pencak Silat athletes: Gender-based analysis. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 13(1), 135–144.
<https://doi.org/10.13189/saj.2025.130115>

<https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z>

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.

Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25(4), 519–533.
<https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>

Li, H., Yang, Q., & Wang, B. (2025). Effects of psychological interventions on anxiety in athletes: A meta-analysis based on controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 16, 1621635.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1621635>

Niering, M., Monsberger, T., & Seifert, J. (2023). Effects of psychological interventions on performance anxiety in performing artists and athletes: A systematic review with meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 13(11), 910.
<https://doi.org/10.3390/bs13110910>

Reinebo, G., Alfonsson, S., Jansson-Fröjmark, M., Rozental, A., & Lundgren, T. (2024). Effects of psychological interventions to enhance athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 54, 347–373.