

**DAMPAK KECEMASAN TERHADAP PERFORMA SISWA
EKSTRAKURIKULER TARUNG DERAJAT PADA SAAT
BERLATIH DI SMAN 1 LEMBANG**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Disusun oleh:
Muhamad Rizki Zulfikar
2108391

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

LEMBAR PENGESAHAN

Muhamad Rizki Zulfikar

DAMPAK KECEMASAN TERHADAP PERFORMA SISWA EKSTRAKURIKULER TARUNG DERAJAT PADA SAAT BERLATIH DI SMAN 1 LEMBANG

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



(Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes. AIFO.)

196106121987031002

Pembimbing II



(Salman, M.Pd.)

920200819880410101.

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. H. Carsiwan, M. Pd.

NIP. 197101052002121001

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

**DAMPAK KECEMASAN TERHADAP PERFORMA SISWA
EKSTRAKURIKULER TARUNG DERAJAT PADA SAAT
BERLATIH DI SMAN 1 LEMBANG**

Oleh:

Muhamad Rizki Zulfikar

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Muhamad Rizki Zulfikar 2025

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2025

Hak cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau Sebagian, dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Dampak Kecemasan Terhadap Performa Siswa Ekstrakurikuler Tarung Derajat Pada Saat Berlatih di SMAN 1 Lembang” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas rahmat dan karunia serta petunjuk-Nya yang telah diberikan atas segala kemudahan dan kekuatan serta ketabahan sehingga skripsi ini berhasil penulis selesaikan.
2. Terkhusus penulis persembahkan kepada Almarhumah Ibunda Tercinta, Tini Maryani, yang sudah terlebih dahulu dipanggil oleh yang kuasa sebelum penulis menggunakan toga yang beliau impikan. Ibunda yang selalu penulis rindukan dan cintai, semoga Ibu melihat putra kesayangan Ibu dari tempat terbaik di sisi-Nya. Terima kasih telah melahirkan, mendidik dan memberi kasih sayang yang amat luar biasa semasa hidup Ibu kepada penulis. Terima kasih banyak Ibu, untuk segala pelajaran hidup yang selalu Ibu tanamkan sedari penulis kecil, sekarang penulis telah tumbuh menjadi laki-laki yang kuat dan mandiri. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud bakti dan cinta kasih kepada Ibu. Andai waktu mengizinkan, penulis ingin memeluk dan menyampaikan rasa rindu, terima kasih, serta permohonan maaf. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat dan kasih sayang-Nya kepada Ibu.
3. Teruntuk Ayahanda, R. Tata Lukita, terimakasih selalu berjuang dalam mengupayakan kehidupan penulis, berkorban keringat, tenaga dan pikiran, beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik penulis, memberikan motivasi dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.

4. Kakakku tercinta Desy Hadianita, S.T., M.Eng., terimakasih atas do'a dan dukungannya, yang telah berhasil membawa penulis sampai sejauh ini sehingga akhirnya mampu menyelesaikan studinya hingga sarjana.
5. Bapak Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., MA., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
6. Bapak Dr. Carsiwan, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia.
7. Bapak Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes. AIFO. selaku dosen pembimbing pertama yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Salman, M.Pd. selaku dosen pembimbing dua yang juga selaku wali dosen yang telah sabar membimbing dan memberi arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan juga telah sabar membekali penulis dengan ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.
9. Bapak Mokhamad Syaiful Sidik, yang telah meminjamkan alat EEG *FokusCalm* kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
10. Guru Hery Kustiawan, S.Pd. selaku pelatih satuan latihan Tarung Derajat Cirateun yang telah banyak membantu penulis dari mulai masuk perkuliahan hingga menyelesaikan studi. Terima kasih telah memberikan ilmu kepada penulis, baik dibidang Tarung Derajat ataupun pengalaman hidup.
11. Tak lupa terima kasih kepada teman saya Aldi, Rizki Sofan, Amel, Ali, Givar, dan rekan kelas PJKR D yang selalu memberikan semangat, bantuan dan kebersamaan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.
12. Teman kecil saya Rio, Surya, Rehan, Hafidz, Bayu yang selalu menemani, memberikan semangat, serta memberikan tempat singgah kepada penulis dikala membutuhkan.
13. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Lathifa Putri Qonita. Terima kasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan

penulis menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung, serta menghibur penulis dalam keterpurukan, mendengarkan keluh kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.

14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan skripsi ini.
15. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri. Muhamad Rizki Zulfikar. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri sampai di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terima kasih tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Rizki. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Maka dari itu, penulis membuka diri terhadap segala bentuk kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan karya ini. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan dunia pendidikan, khususnya dalam psikologis siswa ekstrakurikuler.

Penulis



Bandung, 8 Juli 2025

ABSTRAK

DAMPAK KECEMASAN TERHADAP PERFORMA SISWA EKSTRAKURIKULER TARUNG DERAJAT PADA SAAT BERLATIH DI SMAN 1 LEMBANG

Muhamad Rizki Zulfikar

muhamadrizkizulfikar12@upi.edu

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes. AIFO.

Pembimbing II: Salman, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kecemasan berdampak terhadap performa siswa ekstrakurikuler Tarung Derajat selama latihan di SMAN 1 Lembang. Kondisi fisiologis dan psikologis atlet dapat dipengaruhi oleh kecemasan dalam olahraga, khususnya bela diri, yang dapat menurunkan performa teknik dan fisik mereka. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Dua puluh siswa yang secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler Tarung Derajat menjadi sampel. Tiga orang juri menggunakan lembar observasi untuk mengevaluasi performa siswa, dan EEG *FokusCalm Headband* digunakan untuk mengukur kecemasan. Delapan sesi *treatment* termasuk relaksasi pernapasan, mendengarkan musik, *self-talk* positif. Setelah *treatment*, skor ketenangan (*calm score*) rata-rata naik dari 44,30 menjadi 76,50, yang menunjukkan penurunan kecemasan yang cukup besar. Sementara itu, skor performa meningkat dari 59,75 menjadi 81,30. Terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi uji *Paired Sample T-Test* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Menurut temuan penelitian, siswa yang mengalami kecemasan memiliki performa yang lebih buruk saat latihan, dan metode relaksasi yang digunakan dapat membantu mereka mengurangi rasa cemas dan tampil lebih baik. Untuk meningkatkan performa siswa sebaik mungkin, penelitian ini menyarankan untuk memasukkan intervensi psikologis ke dalam kegiatan latihan ekstrakurikuler.

Kata Kunci: Kecemasan, Performa, Tarung Derajat, EEG *FokusCalm*, Relaksasi

ABSTRACT

THE IMPACT OF ANXIETY ON THE PERFORMANCE OF STUDENTS OF EXTRACURRICULAR DEGREE FIGHTING DURING PRACTICE AT SMAN 1 LEMBANG

Muhamad Rizki Zulfikar

muhamadrizkizulfikar12@upi.edu

Physical Education Health and Recreation, University of Education Indonesia

Supervisor I: Prof. Dr. H. Sucipto, M.Kes. AIFO.

Supervisor II: Salman, M.Pd.

The purpose of this study was to determine how anxiety affects the performance of Tarung Derajat extracurricular students during training at SMAN 1 Lembang. Athletes' physiological and psychological conditions can be affected by anxiety in sports, especially martial arts, which can reduce their technical and physical performance. This study used a quantitative experimental method with a one group pretest-posttest design. Twenty students who actively participated in Tarung Derajat extracurricular activities became the sample. Three judges used observation sheets to evaluate students' performance, and EEG FokusCalm Headband was used to measure anxiety. Eight treatment sessions included breathing relaxation, listening to music, positive self-talk. After the treatment, the average calm score rose from 44.30 to 76.50, indicating a considerable decrease in anxiety. Meanwhile, the performance score increased from 59.75 to 81.30. There was a significant difference between the pretest and posttest, as indicated by the significance value of the Paired Sample T-Test of 0.001 ($p < 0.05$). According to the research findings, students who experience anxiety perform worse during practice, and the relaxation method used can help them reduce their anxiety and perform better. To improve student performance as much as possible, this study suggests incorporating psychological interventions into extracurricular training activities.

Keywords: Anxiety, Performance, Tarung Derajat, EEG FocusCalm, Relaxation

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.5. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1. Kajian Teori	7
2.2. Penelitian Terdahulu	15
2.3. Kerangka Berpikir.....	18
2.4. Hipotesis Penelitian.....	19
BAB III.....	20
METODE PENELITIAN.....	20
3.1. Desain Penelitian.....	20
3.2. Partisipan.....	21
3.3. Populasi dan Sampel	23
3.4. Instrumen Penelitian.....	24
3.5. Prosedur Penelitian.....	25

3.6.	Analisis Data	27
BAB IV		29
HASIL DAN PEMBAHASAN.....		29
4.1.	Hasil	29
4.2.	Pembahasan.....	31
BAB V		35
KESIMPULAN DAN SARAN		35
5.1.	Kesimpulan	35
5.2.	Saran	35
DAFTAR PUSTAKA		37
LAMPIRAN		41
DAFTAR RIWAYAT HIDUP		52

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Tabel Penelitian.....	15
Tabel 4. 1 Deskriptif Statistik.....	29
Tabel 4. 2 Uji Normalitas	30
Tabel 4. 3 Uji Paired Sample T-Test.....	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	18
Gambar 3. 1 Alat FokusCalm.....	24
Gambar 3. 2 Lembar Observasi Performa	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan	42
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	46
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian.....	47
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian	48
Lampiran 5 Instrumen	50

DAFTAR PUSTAKA

- Agusman, K. (2022). Gambaran Mental Toughness Atlet Beladiri Tarung Derajat yang Kembali Menjadi Juara Setelah Mengalami Cedera Berat. *Universitas Negeri Padang*, 6(1995), 2215–2220.
- Amalianita, B., Eliza, R., Putra, R. P., Rahmayanty, D., & Niki, U. (2023). Peran pendidikan karakter remaja di sekolah serta implikasi terhadap layanan bimbingan dan konseling. *Jurnal IICET*, 8(2), 276–283.
- Ardiansyah, B. (2015). DAMPAK KECEMASAN PADA ATLET BOLA BASKET SEBELUM BERTANDING Bobby Ardiansyah Ikip Budi Utomo Malang. *Phederal: Physical Education, Health and Recreation*.
- Biasiucci, A., Franceschiello, B., & Murray, M. M. (2019). Electroencephalography. *Current Biology*, 29(3), R80–R85.
<https://doi.org/10.1016/j.cub.2018.11.052>
- Coben, R., & Ricca, R. (2015). EEG Biofeedback for Autism Spectrum Disorder: A Commentary on Kouijzer et al. (2013). *Applied Psychophysiology Biofeedback*, 40(1), 53–56. <https://doi.org/10.1007/s10484-014-9255-8>
- Dewi Kartika Sari, A., & Magister Profesi Psikologi, P. (2015). Pelatihan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 173–192.
- Ding, N., Melloni, L., Yang, A., Wang, Y., Zhang, W., & Poeppel, D. (2017). Characterizing neural entrainment to hierarchical linguistic units using electroencephalography (EEG). *Frontiers in Human Neuroscience*, 11(September), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00481>
- Fikri, A., & Darma, U. B. (2018). *Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga*. May.
- Gunawan, I. (2015). KUALITATIF Imam Gunawan. *Pendidikan*, 143.
http://fip.um.ac.id/wp-content/uploads/2015/12/3_Metpen-Kualitatif.pdf
- Hambali, H., Syamsulrizal, S., & Ifwandi, I. (2015). Komponen mendasar kondisi fisik atlet tarung derajat Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Penjaskesrek*, 1(2), 121–132.
<http://www.jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/1434>

- Indah Prasetya, F., & Utami, S. R. (2019). Effectiveness of Breathing Relaxation To Relieve Anxiety in Elderly At Upt Pstw Bondowoso. *Universitas Muhammadiyah Jember*, 000, 145–148.
<https://doi.org/10.32528/inc.v0i0.2709>
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Katmah, R., Al-Shargie, F., Tariq, U., Babiloni, F., Al-Mughairbi, F., & Al-Nashash, H. (2021). A review on mental stress assessment methods using eeg signals. *Sensors*, 21(15). <https://doi.org/10.3390/s21155043>
- Kesuma, F. F. W., & Jannah, M. (2015). Pengaruh Self Talk Terhadap Kecemasan Atlet Senam Ritmik. *Character*, 03(2), 1–5.
- Li, S., Wang, Z., & Li, C. (2018). A Wearable EEG Real-time Measure and Analysis Platform for Home Applications. *2018 International Conference on Intelligence and Safety for Robotics, ISR 2018, August 2018*, 504–509.
<https://doi.org/10.1109/IISR.2018.8535959>
- Niedermeyer, E., & da Silva, F. L. (2015). Electroencephalography: Basic Principles, Clinical Applications and Related Fields. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 47(6), 654–654.
<https://doi.org/10.1136/jnnp.47.6.654-a>
- Nofianti, A. (2019). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Dinamika Manajemen Pendidikan*, 2(2), 120. <https://doi.org/10.26740/jdmp.v2n2.p120-129>
- Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). HUBUNGAN ANTARA MENTAL TOUGHNESS DENGAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET BELADIRI Ilham Andrian Noviansyah Miftakhul Jannah Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9 no 8(<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2418>), 85–91.
- Novianti Fajra Ilsa, M., & Komarudin, K. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(1), 26–32.
<https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.4>

- Noviatmoko, F. (2020). Analisis Komponen Kondisi Fisik Dominan Dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 441–449. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17502>
- Nurlaila, S., Hanurawan, F., Eva, N., & Chusniyah, T. (2024). *Efektivitas pelatihan resiliensi untuk menurunkan stres akademik mahasiswa : Randomized PreTest , PostTest and Follow-Up*. 13(1), 34–53.
- Premchand, B., Liang, L., Phua, K. S., Zhang, Z., Wang, C., Guo, L., Ang, J., Koh, J., Yong, X., & Ang, K. K. (2024). Wearable EEG-Based Brain – Computer Interface for Stress Monitoring. *NeuroSci*, 407–428.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Proyeksi*, 15(1), 88. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.88-97>
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Sahir, S. H. (2022). *Buku ini di tulis oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta di Lindungi oleh Undang-Undang Telah di Deposit ke Repository UMA pada tanggal 27 Januari 2022*.
- Selpamira, & R. (2022). Analisis Kecemasan Pada Atlet Dalam Olahraga Renang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 31–40.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif , Kombinasi, R&D Dan Penelitian Pendidikan) – MPP*. Alfabeta.
- Suryadi, D., & Fauziah, E. (2022). Identifikasi Somatotype Pada Atlet Beladiri Tarung Derajat Kategori Seni Gerak Identification of Somatotypes in Tarung Derajat Martial Athletes in Motion Art Category. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 3(April). <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.3.2.5451>
- Tiara, E. F., & Rahardanto, M. S. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Menurunkan Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Bulutangkis Puslatcab Dan Siap Grak Surabaya. *Jurnal Experientia*, 8(2), 69–76.

<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/2856>

Vanitha, V., & Krishnan, P. (2016). Real time stress detection system based on EEG signals. *Biomedical Research (India)*, 2016(Special Issue 2), S271–S275.

Yanti, N., Adawiah, R., & Matnuh, H. (2016). PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DALAM RANGKA PENGEMBANGAN NILAI-NILAI KARAKTER SISWA UNTUK MENJADI WARGA NEGARA YANG BAIK DI SMA KORPRI BANJARMASIN. *Pendidikan Kewarganegaraan*, 6(11).