Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga
Volume 9 Nomor 1 Tahun 2026
Tersedia Online: https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal
ISSN. 2656-2936

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN HASIL ANGKATAN PADA ATLET JUNIOR ANGKAT BERAT PABERSI KABUPATEN KUNINGAN

Yolanda Nur Afifah[1*], Hana Astria Nur[2]

[1*,2]Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan, Sosial & Teknologi, Kabupaten Kuningan, Jawa Barat, 45552, Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia.
E-mail: ylndanraffh@gmail.com[1]*, hanaastrianur@umkuningan.ac.id[2]

DOI : 10.31602/rjpo.v9i1.23735

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara tingkat kecemasan atlet junior dan kinerja angkat besi mereka di PABERSI Kabupaten Kuningan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasional yang dipadukan dengan pendekatan kuantitatif. Empat atlet angkat besi junior dari PABERSI Kabupaten Kuningan merupakan populasi penelitian ini, sehingga metode yang digunakan adalah sensus atau total sampling. Tes satu repetisi maksimum (1RM) pada squat, bench press, dan deadlift digunakan untuk menentukan hasil angkatan. Kuesioner Sport Anxiety Scale (SAS) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, yang mencakup aspek kecemasan somatik, kekhawatiran, dan gangguan konsentrasi. Uji normalitas Shapiro-Wilk dan diagram pencar digunakan dalam analisis data untuk memeriksa linearitas. Temuan penelitian menunjukkan bahwa data tingkat kecemasan dan hasil angkatan didistribusikan secara normal, yang memenuhi persyaratan untuk melakukan analisis Pearson Product Moment. Hasil analisis ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r = -0,775), yang menunjukkan korelasi negatif antara tingkat kecemasan dan hasil atlet. Namun, tingkat signifikansi lebih dari 0,05, artinya hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Temuan penelitian menunjukkan bahwa ketika tingkat kecemasan atlet meningkat, hasil angkatan cenderung menurun, meskipun dampaknya belum signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang kuat tetapi tidak signifikan secara statistik antara tingkat kecemasan dan angkatan junior PABERSI Kabupaten Kuningan.

Kata kunci: kecemasan, hasil angkatan, atlet junior angkat berat, PABERSI Kabupaten Kuningan.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND THE RESULTS OF WEIGHTLIFTS IN JUNIOR ATHLETES IN PABERSI, KUNINGAN DISTRICT

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the correlation between the anxiety levels of junior athletes and their weightlifting performance at PABERSI Kuningan Regency. This study uses a correlational descriptive method combined with a quantitative approach. Four junior weightlifting athletes from PABERSI Kuningan Regency are the population of this study, so the method used is census or total sampling. The one-repetition maximum (1RM) test in squat, bench press, and deadlift is used to determine the lifting results. The Sport Anxiety Scale (SAS) questionnaire is used to measure anxiety levels, covering aspects of somatic anxiety, worry, and concentration disruption. The Shapiro-Wilk normality test and scatter plots are used in data analysis to examine linearity. The research findings indicate that the data on anxiety levels and lift outcomes are normally distributed, meeting the requirements to perform a Pearson Product Moment analysis. The results of the analysis are shown by the correlation coefficient (r = -0.775), indicating a negative correlation between anxiety levels and athlete performance. However, the significance level is greater than 0.05, meaning the relationship is not statistically significant. The research findings suggest that as athletes' anxiety levels increase, lifting outcomes tend to decrease, although the impact is not yet statistically significant. Thus, it can be concluded that there is a strong but not statistically significant negative correlation between anxiety levels and the junior PABERSI lifters in Kuningan Regency.

Keywords: *anxiety, lifting performance, junior weightlifters, PABERSI Kuningan Regency.*
Submitted :11 May 2026, Accepted : 05 June 2026, Published : 13 June 2026

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

PENDAHULUAN

Angkat berat adalah cabang olahraga yang menggunakan kekuatan otot untuk meningkatkan beban seberat-beratnya . Meski sering disamakan dengan angkat besi , kedua cabang olahraga ini memiliki jenis angkatannya yang berbeda. Ada dua jenis besi angkatan : merebut dan membersihkan dan brengsek . Sedangkan *powerlifting* terdiri dari tiga jenis latihan : *deadlift* , *bench press* , dan *squat* (Aji, 2024) . Angka berat juga mencakup olahraga perorangan yang diukur , oleh karena itu hasil angkatan dapat digunakan untuk menentukan prestasi atlet secara objektif .

Pengelompokan atlet berdasarkan kategori usia dalam olahraga angkat berat itu *Powerlifting* bertujuan untuk mengembangkan kompetensi dan keadilan. Kategori usia dalam olahraga angkat berat (Powerlifting) bertujuan untuk mengembangkan kompetensi dan keadilan. Dalam Buku Peraturan Teknis Federasi Angkat Besi Internasional (PABERSI, 2026) , terdapat dua kategori usia : junior (19–23 tahun) dan sub-junior (14–18 tahun). Dalam praktik angkat berat dan powerlifting di Indonesia, kedua kategori ini terkadang digabungkan menjadi satu kategori junior. Oleh dari ini,itu kategori junior didalam penelitian ini mencakup penelitian iniberusia antara 14 dan 23 tahun .mencakup siswa berusia antara 14 dan 23 tahun . Kategori ini berada dalam fase transisi dari remaja ke dewasa, ketika perkembangan fisik telah mencapai puncaknya , tetapi perkembangan mental dan emosional masih dalam tahap awal.

Peningkatan performa dalam atletpelatihan proses pelatihan ,, khususnya atlet junior , dipengaruhi tidak hanya oleh aspek fisik dan teknik , tetapi juga oleh kondisi mental atlet . Atlet khususnya bagi atlet junior, hal ini dipengaruhi tidak hanya oleh aspek fisik dan teknis tetapi juga oleh kondisi mental atlet . junior biasanya masih dalam proses pengembangan dan adaptasi terhadap tuntutan latihan dan teknik performa . Pengalaman biasanya masih dalam proses pengembangan dan adaptasi terhadap latihan tuntutan teknik kinerja . keterbatasan yang disebutkan di atas membuat atlet junior lebih rentan terhadap gangguan psikologis , salah satunya adalah kecemasan .Pengalaman keterbatasan tersebut membuat remaja lebih rentan mengalami gangguan psikologis , salah satunya adalah kecemasan . Menurut kepada (Mochamad Sandy Yusuf, 2024), atlet) , Junior cenderung tidak mampu mengelola emosi dalam situasi ideal .dengan ideal , sehingga lebih mudah mengalami kecemasan ketika menghadapi situasi yang tata krama,performa optimal .Sehingga lebih mudah mengalami kecemasan ketika menghadapi situasi yang menghambat kinerja optimal . Dalam hal performa keatlet , kecemasan atletdieksekusi dengan buruk dapat menjadi hambatan yang signifikan .Dalam hal kinerja, kecemasan yang dieksekusi dengan buruk dapat menjadi hambatan yang signifikan . Kondisi psikologis kondisiyang tidak stabil dapat mengakibatkan konsentrasi , ketegangan otot , dan kesulitan mengambil keputusan .dapat menyebabkan konsentrasi , ketegangan otot , dan kesulitan dalam pengambilan keputusan .

Hasil dari interaksi antara beberapa faktor, baik fisik maupun non-fisik. Menurut Menurut (Ara, 2024), penampilan meningkatkan kemampuan fisik, teknis, dan mental. kinerja angkatan, asupan nutrisi, faktor lingkungan, dan kondisi psikologis merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kinerja . Faktor - faktor, kondisi psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk mengatasi hambatan sangat penting dalam menentukan keberhasilan atau pencapaian hasil angkatan yang ideal.

Salah satu kondisi psikologis kondisiyang sering dialami oleh atlet junior angkat berat adalah kecemasan.Yang sering dialami oleh atlet junior angkat berat adalah kecemasan . (Rhamadian & Jumrotul'Aqobah, 2022), kecemasan adalah keadaan psikologis negatif yang muncul sebagai akibat dari stres emosional atau fisik dan ditandai dengan perasaan sedih , takut , dan cemas .Hal sejalan dengan pendapat temuan (Nurhadi et al., 2023) , yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan aspek penting dari psikologi olahraga yang dapat berdampak signifikan terhadap performa atlet (Nurhadi et al., 2023) juga menyatakan bahwa kecemasan merupakan aspek penting dari psikologi olahraga yang dapat berdampak signifikan pada performa atlet . Dalam angkat berat olahraga , kecemasan dapat mempengaruhi keduanya hasil angkatan yang dicapaidan kualitas teknik gerakan .hasil angkatan dan kualitas teknik gerakan . menyebabkan gangguan fokus, ketegangan otot , dan ketidakefisienan gerakan , yang dapat mengakibatkan penurunan hasil angkatan.

Berdasarkan berdasarkan hasil, beberapa masalah psikologis teridentifikasi , termasuk munculnya rasa cemas dan khawatir karena takut tidak mampu melaksanakan angkatan dengan optimal .pengamatan , beberapa masalah psikologisdiidentifikasi , termasuk munculnya rasa cemas dan khawatir karena takut tidak mampu melakukan angkatan secara optimal . kondisi ini sering disebabkanini karena kurangnya

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

kurangnya rasa percaya diri saat melakukan latihan seperti squat, bench kepercayaan diri, dan deadlift .saat melakukan latihan seperti *squat, bench press,* dan *deadlift.* Selain Selain itu, membandingkan diri sendiri dengan atlet lain .atlet yang memilikiyang memiliki hasil angkatan laut lebih tinggi juga dapat menurunkan motivasi dan kepercayaan diri.hasil angkatan yang lebih tinggi juga dapat menurunkan motivasi dan keyakinan. Hasil hasilwawancara dengan pelatih menunjukkan bahwa kondisi mental atlet , khususnya tingkat kecemasan , terus menjadi salah satu hambatan utama dalam meningkatkan performa atlet junior .dariWawancara dengan pelatih menunjukkan bahwa kondisi mental atlet , khususnya tingkat kecemasan, terus menjadi salah satu kendala utama dalam meningkatkan performa atlet junior . Oleh dari ini,itu perlu dilakukanpenelitian yang mengkaji hubungan antara faktor psikologis , khususnya kecemasan , risetangkatan atlet junior angkat berat .yang mengkaji hubungan antara faktor psikologis , khususnya kecemasan, dan angkatan atlet junior angkat berat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Pendekatan ini dipilih karena penelitian ini menekankan pada pengumpulan data dalam bentuk angka serta penggunaan analisis statistik untuk menguji hubungan antar variabel secara objektif dan terukur (Candra Susanto et al., 2025). Metode deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan dan hasil angkatan atlet angkat berat junior sebagaimana kondisi yang terjadi pada saat pelaksanaan tes angkatan. Pendekatan ini berfokus pada upaya menjawab pertanyaan " bagaimana" kondisi variabel yang diteliti tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian (Genep Sukendro, 2019)

Selanjutnya, metode korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel kecemasan dan hasil angkatan atlet. Analisis korelasi merupakan teknik statistik yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel kuantitatif serta untuk menentukan arah dan tingkat kekuatan hubungan tersebut (Pratama et al., 2023) Penelitian ini menggunakan korelasi sederhana karena hanya melibatkan dua variabel utama, yaitu tingkat kecemasan atlet sebagai variabel X dan hasil angkatan sebagai variabel Y. Melalui analisis korelasi sederhana, dapat diketahui apakah hubungan yang terjadi bersifat positif atau negatif serta termasuk dalam kategori kuat, sedang atau lemah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Hasil penelitian ini dilaksanakan di Gedung PABERSI Kabupaten Kuningan yang berlokasi di Belakang GOR EWANGGA Kuningan, Jawa Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Angkatan Atlet Junior Angkat Berat Kabupaten Kuningan. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2026 – 16 Februari 2026. Subjek penelitian ini adalah atlet angkat berat junior kabupaten kuningan yang berjumlah 4 atlet, 1 orang laki-laki dan 3 orang perempuan. Pelaksanaan ini diawali dengan observasi ke tempat berlatih angkat berat di Gedung PABERSI sekaligus berdiskusi langsung dengan atlet dan pelatih terkait kondisi mental atau angkatan atlet junior. Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan mengisi kuesioner kecemasan sebelum melakukan tes angkatan, lalu hasil kuesioner kecemasan digabungkan dengan hasil tes angkatan.





This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

Gambar 1. Pengisian Kuesioner Tingkat Kecemasan oleh Atlet Junior PABERSI Kabupaten Kuningan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan hasil angkatan atlet junior. Data penelitian diperoleh dari hasil pengisian kuesioner kecemasan oleh atlet serta data hasil angkatan yang diperoleh dari pelaksanaan tes angkatan. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 4 atlet junior.



Gambar 2. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian di Gedung PABERSI Kabupaten Kuningan

2. Hasil Penelitian

a) Hasil Kuesioner Kecemasan

Berdasarkan hasil kuesioner kecemasan oleh para atlet, diperoleh data mengenai tingkat kecemasan yang meliputi aspek kecemasan fisiologis, kognitif, dan gangguan konstentrasi. Setiap aspek diukur menggunakan skala penilaian yang kemudian dijumlahkan untuk memperoleh skor pada masing-masing variabel serta total skor kecemasan. Hasil pengukuran ini digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami atlet dalam menghadapi angkatan.

Adapun data lengkap mengenai skor masing-masing atlet disajikan dalam tabel berikut:

NO	NAMA	KELAS	FISIOLOGIS	KOGNITIF	KONSENTRASI	TOTAL
1.	RISA	47 KG	20	26	12	58
2.	DEA	52 KG	20	20	10	50
3.	NAILA	84+ KG	24	19	3	56
4.	REVAN	105 KG	15	21	13	49

Gambar 4. 1 Hasil Kuesioner Kecemasan

Berikut deskripsi singkat hasil kuesioner kecemasan:

1) Deskripsi Kuesioner Risa

Risa memperoleh skor fisiologis 20 (sedang) dengan gejala seperti tegang, jantung berdebar, dan gugup. Kognitif 26 (tinggi) dengan pikiran khawatir gagal dan kurang percaya diri, serta konsentrasi 12 (sedang) dengan fokus yang cukup terganggu, sehingga total 58 (sedang cenderung tinggi). Menunjukkan kecemasan cukup kuat namun masih relatif terkendali.

2) Deskripsi Kuesioner Dea

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

Dea memperoleh skor fisiologis 20 (sedang) dengan gejala seperti tegang dan gugup. Kognitif 20 (sedang) dengan adanya rasa khawatir dan kurang percaya diri, serta konsentrasi 10 (sedang) dengan fokus yang cukup terganggu, sehingga total 50 (sedang). Menunjukkan kecemasan cukup namun masih terkendali.

3) Deskripsi Kuesioner Naila

Naila memperoleh skor fisiologis 24 (tinggi) dengan gejala kuat seperti jantung berdebar dan gugup, kognitif 19 (sedang) dengan pikiran khawatir namun masih terkendali, konsentrasi 13 (sedang) dengan fokus yang cukup terganggu, sehingga total 56 (sedang cenderung tinggi). Menunjukkan kecemasan cukup kuat berpotensi mempengaruhi performa.

4) Deskripsi Kuesioner Revan

Revan memperoleh skor fisiologis 15 (sedang) dengan gejala seperti tegang dan gugup ringan, kognitif 21 (tinggi) dengan pikiran negatif seperti takut gagal dan kurang percaya diri, serta konsentrasi 13 (sedang) dengan fokus yang cukup terganggu, sehingga total 49 (sedang). Menunjukkan kecemasan cukup dengan dominasi dengan aspek kognitif.

Secara keseluruhan, Risa, Dea, Naia, dan Revan menunjukkan tingkat kecemasan pada kategori sedang hingga cenderung tinggi, yang di dominasi oleh aspek kognitif (pikiran khawatir, takut gagal, kurang percaya diri) dan fisiologis (tegang, gugup, jantung berdebar), sementara gangguan konsentrasi cenderung berada pada tingkat renadh hingga sedang, sehingga meskipun kecemasan cukup kuat, para atlet masih relatif mampu mengendalikannya, namun tetap berpotensi mempengaruhi performa saat melakukan te angkatan.

b) Hasil Tes Angkatan

Selanjutnya, setelah dilakukan tes kuesioner kecemasan, dilakukan tes angkatan pada atlet junior angkat berat. Tes ini meliputi squat, bench press, dan deadlift untuk mengetahui kemampuan kekuatan maksimal masing-masing atlet. Berikut hasil tes angkatan yang diperoleh atlet junior angkat berat disajikan pada gambar berikut.



DATA TES ANGKATAN

KUNINGAN, SENIN 16 FEBRUARI 2026

NO	NAMA	DAERAH	BERAT BADAN	SQUAT			BENCH PRESS			DEADLIFT			ANGKATAN TERBAIK			TOTAL	JR
				1	2	3	1	2	3	1	2	3	SQUAT	B.PRESS	DEADLIFT		
KELAS 47KG																	
1.	RISA	KAB.KNG	47,70	120	125	125	50	52,5	-55	125	132,5	-140	125	50	132,5	297,5	
KELAS 52 KG																	
2.	DEA	KAB.KNG	52,80	130	-140	140	55	-60	-62,5	137,5	137,5	142,5	140	55	142,5	337,5	
KELAS 84+ KG																	
3.	NAILA	KAB.KNG	82,00	120	125	130	55	60	-65	120	130	-140	130	55	130	315	
KELAS 105 KG																	
4.	REVAN	KAB.KNG	92,00	190	210	-220	70	80	-90	170	180	190	210	80	190	480	

Gambar 4. 2 Hasil Tes Angkatan

Berdasarkan tabel hasil angkatan atlet di atas, terdapat beberapa keterangan yang digunakan untuk menggambarkan hasil setiap percobaan angkatan pada *squat, bench press,* dan *deadlift*.

Tanda warna hijau menunjukkan bahwa angkatan berhasil dilakukan oleh atlet sesuai dengan standar teknik dan beban yang ditentukan. Artinya, atlet mampu mengangkat beban secara benar, stabil, dan memenuhi kriteria peneliaian sehingga angkatan tersebut dinyatakan sah valid. Sebaliknya, tanda warna merah menunjukkan bahwa angkatan gagal dilakukan. Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor, seperti ketidakseimbangan teknik, beban yang tidak mampu diangkat secara sempurna, atau adanya pelanggaran dalam pelaksanaan gerakan. Dengan demikian, angkatan tersebut tidak dihitung sebagai hasil angkatan terbaik. Selanjutnya, total angkatan merupakan jumlah dan hasil terbaik dari tiga jenis angkatan, yaitu squat, bench press, dan deadlift. Nilai ini menggambarkan kemampuan kekuatan maksimal keseluruhan yang dimiliki oleh atlet.

Kemudian JR merupakan ketentuan hasil peringkat 1, 2, dan 3. Dengan demikian, hasil angkatan ini memberikan gambaran kemampuan fisik atlet secara menyeluruh serta menjadi dasar dalam analisis hubungan antara tingkat kecemasan dan hasil angkatan atlet junior angkat berat.

3. Analisis Hasil Penelitian

a) Statistik Deskriptif

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

Statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian yang meliputi nilai rata-rata dan standar deviasi. Berdasrkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Statistik Deskriptif

Descriptive Statistic					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total Angkatan	4	297.5	480.0	357.500	83.2917
Total Skor Kecemasan	4	49	58	53.25	4.425
Valid N (listwise)	4				

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, rata-rata tingkat kecemasan atlet sebesar 53,25 dengan standar deviasi 4,43, sedangkan rata-rata hasil angkatan sebesar 357,50 dengan standar deviasi 83,29. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan relatif homogen, sementara hasil angkatan memiliki variasi yang cukup besar.

b) Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah data tingkat kecemasan dan hasil angkatan pada atlet junior angkat berat berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas merupakan salah satu syarat dalam penggunaan analisis statistik parametrik, yaitu uji korelasi Pearson Product Moment.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas

Test of Normality						
	Kolmogorof-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
Total Skor Kecemasan	.269	4	-	.878	4	.332
Total Angkatan	.345	4	-	.802	4	.105
a. Lilliefors Significance Correction						

Pada penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampelnya kurang dari 50. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05 maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

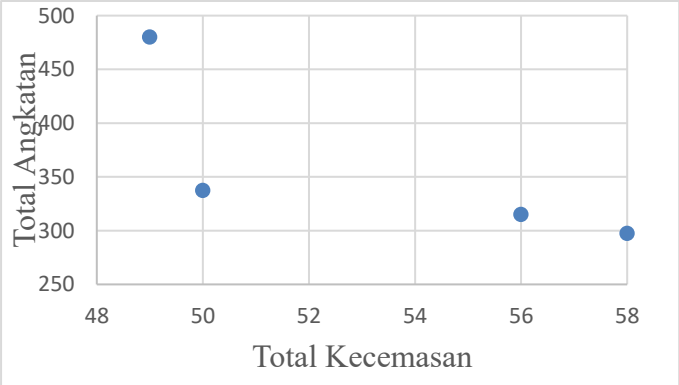
Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi pada variabel tingkat kecemasan sebesar 0.332 dan pada variabel hasil angkatan sebesar 0.105. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tingkat kecemasan dan hasil angkatan berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji Korelasi *Pearson Product-Moment*.

c) Uji Linieritas (*Scatterplott*)

Uji linearitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil angkatan pada atlet junior angkat berat PABERSI Kabupaten Kuningan bersifat linear atau tidak. Uji ini penting dilakukan sebagai salah satu syarat penggunaan uji korelasi *Pearson Product-Moment*.

Penelitian ini menggunakan *scatterplot* karena uji linieritas pada SPSS tidak dapat dibaca secara optimal, disebabkan jumlah sampel penelitian yang hanya 4 orang sehingga hasil statistik kurang stabil. *Scatterplott* untuk melihat pola hubungan antar variabel secara visual. *Scatterplott* dipilih karena dapat menunjukkan arah dan pola hubungan data meskipun jumlah sampel terbatas. Hasil uji linieritas hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil angkatan dapat dilihat pada grafik *scatterplot* sebagai berikut:

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.



Gambar 4. 3 Grafik Scatterplot

Berdasarkan hasil *scatterplot*, terlihat bahwa sebaran data membentuk pola yang cenderung mengikuti garis lurus. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara tingkat kecemasan dengan hasil angkatan. Oleh karena itu, analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*.

d) Uji Korelasi *Pearson Product-Moment*

Uji korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan hasil angkatan pada atlet junior angkat berat PABERSI Kabupaten Kuningan. Uji ini bertujuan untuk mengetahui arah hubungan (positif atau negatif) serta kekuatan hubungan antara kedua variabel. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment antara tingkat kecemasan dengan hasil angkatan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 3 Uji Korelasi Pearson Product Moment

Correlations			
		Total Angkatan	Total skor kecemasan
Total Angkatan	Pearson correlation	1	−.775
	Sig. (2-tailed)		.225
	N	4	4
Total skor kecemasan	Pearson correlation	−.775	1
	Sig. (2-tailed)	.225	
	N	4	4

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0.775 dengan nilai signifikansi $0.225 > 0.05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat namun tidak signifikan antara tingkat kecemasan dengan hasil angkatan. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, maka hasil angkatan cenderung menurun. Namun, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Semakin tinggi tingkat kecemasan atlet, maka hasil angkatan yang diperoleh cenderung menurun. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada mahasiswa STIS Jakarta yang menunjukkan bahwa kecemasan memiliki hubungan negatif yang kuat dengan prestasi ($r = -0{,}698$), sehingga peningkatan kecemasan dapat menurunkan performa yang dicapai (Setiadi, 2018).

PEMBAHASAN

Berdasarkan pada hasilnyastudi yang telah selesai, korelasi antara kecemasan dan angkatan bersenjata adalah sekitar -0,775 dengan tingkat signifikansi 0,225 .dari yang sudah selesaibelajar,Korelasi antara kecemasan dan angkatan hasil penelitian adalah sekitar -0,775 dengan tingkat signifikansi 0,225 . hasil menunjukkan bahwaini hubungan antara kecemasan dankecemasan Angkatanhasil angkatan adalah negatif, meskipun tidak signifikan secara statistik.Hasilnya negatif, meskipun tidak signifikan secara

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

statistik. Secara teoritis , hasil ini sejalan dengan konsep kecemasan kompetitif dalam psikologi olahraga yang menjelaskan bahwa kecemasan dapat memengaruhi performa atlet melalui aspek kognitif maupun somatik (Smith et al., 2006; Lengmani & Galeko, 2025). Kecemasan somatik berkaitan dengan respons fisiologis seperti ketegangan otot, peningkatan detak jantung, dan perubahan kondisi tubuh lainnya yang dapat mengganggu kesiapan fisik atlet. Sementara itu, kecemasan kognitif berkaitan dengan munculnya pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan, serta ketakutan akan kegagalan yang dapat mengurangi fokus dan konsentrasi saat bertanding. Kedua komponen tersebut berpotensi memengaruhi performa atlet, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan maksimal, konsentrasi tinggi, dan kontrol gerakan yang baik, seperti angkat berat dan powerlifting.

Dalam penelitian ini, diduga bahwa kecemasan yang dialami atlet selama latihan mempengaruhi fokus, koordinasi, dan kesiapan fisik mereka, yang semuanya berdampak pada hasil. Menurut hasil penelitian, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Faktor tambahan seperti kondisi fisik, teknik, pengalaman, dan kekerasan mental kemungkinan lebih banyak memengaruhi kinerja atlet. Selain itu, atlet dapat membantu mengelola kecemasan mereka agar tidak berdampak negatif terhadap kinerja mereka dengan melakukan latihan mental, fokus, dan regulasi emosi. Oleh karena itu, meskipun kecemasan secara teoritis dapat mempengaruhi hasil angkatan, penelitian ini belum menemukan pengaruh yang signifikan. Ini mungkin karena sampelnya kecil (Lengmani & Galeko, 2025).

Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa ketika tingkat kecemasan atlet meningkat maka hasil angkatan yang diperoleh cenderung menurun atau sering gagal dalam 9x kesempatan. Sebaliknya, ketika tingkat kecemasan atlet lebih rendah maka hasil angkatan yang diperoleh cenderung baik. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan pada saat pelaksanaan tes angkatan, ditemukan beberapa faktor yang menyebabkan atlet mengalami kegagalan dalam melakukan angkatan, di antaranya sebagai berikut:

1 Kesalahan gerakan *squatt*, seperti posisi duduk yang tidak turun sempurna atau beban yang hanya mampu diangkat setengah karena atlet tidak kuat menyelesaikan gerakan.
2 Kesalahan pada gerakan *bench press,* seperti pantat terangkat dan dorongan tangan yang tidak sempurna.
3 Atlet tidak mengikuti aba-aba wasit sebelum menyimpan atau mengangkat beban.
4 Munculnya rasa kurang percaya diri setelah mengalami kegagalan pada angkatan sebelumnya.
5 Kondisi fisik yang menurun atau kelelahan saat melakukan angkatan sehingga atlet tidak melakukan angkatan berikutnya.

Salah satu komponen psikologis yang dapat mempengaruhi kinerja atlet adalah kecemasan. Atlet yang kehilangan fokus, ketegangan otot, dan kepercayaan diri selama pertandingan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan kecemasan atlet karena mereka tidak dapat melakukan yang terbaik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang diterbitkan dalam Journal of Sports Science and Physical Education yang membahas atlet Selangor di Kejuaraan Angkat Berat Peringkat Kebangsaan tahun 2015 di Johor Bahru. Menurut penelitian tersebut, tingkat kecemasan atlet berada pada kategori sedang, dan ada korelasi yang signifikan antara kecemasan kognitif dan prestasi atlet dalam pertandingan. Kecemasan kognitif yang ditandai dengan kekhawatiran rasa, gagal takut, dan pikiran negatif dapat mempengaruhi fokus dan kinerja saat melaksanakan angkatan. Oleh karena itu, atlet dan pelatih harus memperhatikan pengelolaan kecemasan , khususnya kecemasan kognitif , agar atlet dapat mencapai prestasi yang optimal dalam ujian (Ahmad Fazlan bin Ghazalli, 2017)

Namun, hubungan antara tingkat kecemasan dan hasil angkatan dalam penelitian ini tidak menunjukkan signifikansi secara statistik. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah ukuran sampel yang sangat kecil, yaitu hanya empat atlet. Ukuran sampel yang terbatas dapat mengurangi kekuatan analisis statistik sehingga hubungan yang sebenarnya ada mungkin tidak terdeteksi secara signifikan. Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara tingkat kecemasan dan hasil angkatan atlet. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat kecemasan cenderung diikuti oleh penurunan hasil angkatan, meskipun hubungan tersebut belum dapat dibuktikan secara signifikan secara statistik.

Sejalan dengan Teori Yerkes-Dodson yang menyatakan bahwa hubungan antara kecemasan dan performa berbentuk kurva U terbalik, dimana performa optimal dicapai pada tingkat kecemasan sedang, sedangkan kecemasan yang terlalu tinggi akan berdampak pada penurunan performa. Dengan demikian,

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa atlet berada pada tingkat kecemasan yang melebihi titik optimal sehingga performa angkatan mengalami penurunan (Anderson, 1994).

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hubungan negatif antara tingkat kecemasan dengan hasil angkatan atlet, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, maka hasil angkatan cenderung menurun, meskipun pengaruhnya belum terbukti secara signifikan. Kecemasan dapat mempengaruhi fokus, kepercayaan diri, dan performa atlet saat melakukan angkatan. Namun, hasil angkatan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti teknik, kondisi fisik, pengalaman, dan mental toughness. Selain itu, jumlah sampel yang terbatas diduga menjadi salah satu penyebab hubungan tersebut tidak menunjukkan signifikansi secara statistik.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat kecemasan dengan hasil angkatan atlet junior angkat berat PABERSI Kabupaten Kuningan. Hasil uji Pearson Product Moment memperoleh koefisien korelasi sebesar r = -0,775 dengan nilai signifikansi sebesar 0,225, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan hasil angkatan tidak dapat diterima. Dengan demikian, tingkat kecemasan yang dialami atlet cenderung berhubungan dengan penurunan hasil angkatan, namun hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hasil angkatan atlet kemungkinan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar kecemasan, seperti kondisi fisik, penguasaan teknik angkatan, pengalaman latihan dan bertanding, kesiapan mental, serta kemampuan atlet dalam mengendalikan emosi saat menghadapi tekanan. Pada cabang olahraga angkat berat, keberhasilan angkatan tidak hanya ditentukan oleh kondisi psikologis, tetapi juga oleh kemampuan fisik dan teknik yang dimiliki atlet. Oleh karena itu, proses pembinaan atlet sebaiknya tidak hanya berfokus pada pengelolaan kecemasan, tetapi juga perlu memperhatikan pengembangan kondisi fisik, keterampilan teknik, serta kesiapan mental atlet secara menyeluruh untuk mendukung pencapaian performa yang optimal.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dalam bidang psikologi olahraga, khususnya yang berkaitan dengan hubungan tingkat kecemasan dan performa atlet angkat berat junior. Selain itu, hasil penelitian dapat dimanfaatkan oleh pelatih dan pembina olahraga sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan yang tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis atlet. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan performa olahraga, seperti motivasi, kepercayaan diri (*self-confidence*), *mental toughness*, dan pengalaman bertanding, sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif dan mendalam.

REFERNSI

Aji. (2024). *Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Angkat Berat Indonesia*.

Amanda, L., Yanuar, F., & Devianto, D. (2019). Uji validitas dan reliabilitas tingkat partisipasi politik masyarakat Kota Padang. *Jurnal Matematika UNAND, 8*(1), 179–188. https://doi.org/10.25077/JMU.8.1.179-188.2019

Andhika Putra Tama, & Sungkowo Sungkowo. (2025). Korelasi Antropometri dan Kecemasan terhadap Kecepatan Lari 200 Meter pada Atlet Club Pandanaran Atletik Center Semarang. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, *5*(3), 733–745. https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v5i3.7189

Banu, M. A. F., Dinangsit, D., & Fauzi, R. A. (2025). Hubungan *self-esteem* dengan tingkat kecemasan atlet renang ekstrakurikuler SDN Parakanmuncang II. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10*(2). https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/26541

Calvin, C., & Sukendro, G. G. (2019). Gaya hidup dan kreativitas (Studi deskriptif kualitatif pada Anton Ismael). *Koneksi, 3*(1), 170–175. https://doi.org/10.24912/kn.v3i1.6200

Candra Susanto, P., Ulfah Arini, D., Yuntina, L., Panatap Soehaditama, J., & Nuraeni, N. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, *3*(1), 1–12. https://doi.org/10.38035/jim.v3i1.504

El Hasbi, A. Z., Damayanti, R., Hermina, D., & Mizani, H. (2023). Penelitian korelasional (metodologi penelitian pendidikan). *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, 2*(6), 784–808.

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

Fadilah, R. N., & Priambodo, A. (2024). Stress dan kecemasan dalam olahraga kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora*, *4*(1), 27.

Feriandy. (2021). Pengaruh strategi *green marketing* terhadap pilihan konsumen melalui pendekatan *marketing mix* (Studi kasus pada PT. Askotama Inti Nusantara). *Aliansi: Jurnal Manajemen dan Bisnis, 16*(2), 105–114. https://doi.org/10.46975/aliansi.v16i2.105

Ferland, P. M., & Comtois, A. S. (2019). Classic powerlifting performance: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *33*, S194–S201. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003099

Fitri, M., Abidin, N. E. Z., Novan, N. A., Kumalasari, I., Haris, F., Mulyana, B., Khoo, S., & Yaacob, N. (2022). Accessibility of Inclusive Sports Facilities for Training and Competition in Indonesia and Malaysia. *Sustainability (Switzerland)*, *14*(21), 1–12. https://doi.org/10.3390/su142114083

Ghazalli, A. F., Abdul Rani, M. Y., & Mohd, N. (2017). *The effects of anxiety among Selangor weightlifters on performance at the national weightlifting competition*. *Jurnal Sains Sukan dan Pendidikan Jasmani, 6*(1), 45–52

Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. *Kinestetik*, *4*(1), 47–54. https://doi.org/10.33369/jk.v4i1.10399

Hendro Wijoyo. (2022). Analisis teknik wawancara (pengertian wawancara, bentuk- bentuk pertanyaan wawancara) dalam penelitian kualitatif bagi mahasiswa teologi dengan tema pekabaran injil melalui penerjemahan alkitab. *Academia.Edu*, 1–10.

Indriyati, R. (2021). Pengaruh pembelajaran metodologi penelitian terhadap karya tulis ilmiah taruna Politeknik Bumi AKPELNI (Studi kasus pada Prodi Nautika Politeknik Bumi AKPELNI Semarang). *Jurnal Sains dan Teknologi Maritim, 21*(2), 179–189. https://doi.org/10.33556/jstm.v21i2.250

International Powerlifting Federation. (2025). *Technical rules book of the International Powerlifting Federation*. International Powerlifting Federation.

Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten menuju jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG), 2*(1), 1–14.

Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). *Analisis korelasi pearson dalam menentukan hubungan antara motivasi belajar dengan kemandirian belajar pada pembelajaran daring*. *1*, 14–18.

Lengmani, P. L., & Galeko, M. (2025). Kecemasan Kompetisi: Tinjauan Kritis Literatur Psikologi Olahraga Berdasarkan Multidimensional Anxiety Theory. *Jurnal Sinergi Olahraga Dan Rekreasi*, *1*(1), 1–9. https://doi.org/10.71094/jsor.v1i1.10

Mardhiyah, M., Dinilhaq, N. A., Amelia, Y., Arini, A., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Populasi dan sampel dalam penelitian pendidikan: Memahami perbedaan, implikasi, dan strategi pemilihan yang tepat. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika, 2*(2), 208–218. https://doi.org/10.62383/katalis.v2i2.1670

Muhibbi, M., Yogaswara, A., Fariz, S., & Pratama, Y. E. (2023). Pendampingan Pencegahan dan Perawatan Cedera Olahraga Melalui Sport Massage pada Atlet PABERSI Kabupaten Jepara. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, *4*(1), 9–14. https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.14756

Natasya, oppie dwi, & Suyoko, A. (2024). Analisis Item Tes Kondisi Fisik Atlet Pusat Pelatihan Daerah (Puslatda) Muay Thai Jawa Timur 100-IV Tahun 2023. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, *5*(1), 1–11. https://doi.org/10.36456/j- stand.v5i1.8984

Muslim, M., Nawir, N., & Jalal, D. (2020). Hubungan kematangan psikologis dan lama latihan terhadap prestasi atlet olahraga bela diri. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI), 1*(1), 16–22. https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.294

Nopela, L. A., Lestari, A., Lorenza, S., & Syafri, F. S. (2020). Pengaruh Kecemasan Matematika Siswa Kelas VII Terhadap Hasil Belajar Di SMP Negeri 3 Kota Bengkulu. *Jurnal Derivat:*

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.

Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika, *7*(2), 75–84. https://doi.org/10.31316/j.derivat.v7i2.1050

Nurhadi. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (handball) Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, *9*(2), 119. https://doi.org/10.25157/jkor.v9i2.12584

Nurhayati, N., Lestari, T., Afgani, M. W., & Isnaini, M. (2025). *Correlational Research (Penelitian Korelasional)*. *4*(3), 8–19.

Permatasari, A. A., & Purwandari, E. (2025). Validitas isi alat ukur dukungan sosial melalui *expert judgement* pada mahasiswa terapi wicara. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa, 3*(2), 524–529. https://doi.org/10.59686/jtwb.v3i2.204

Pratama, R., Aisyah, S. A., Putra, A. M., Sirodj, R. A., & Afgan, M. W. (2023). Correlational research. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6*(3), 1754–1759. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i3.1420

Rhamadian. (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

Safitri, A. D. (2022). Potret Dokumentasi indonesia. *Ilmu Perpustakaan, Fakultas Ilmu Budaya, Universitas Diponegoro*, 1–5. https://www.academia.edu/download/82189437/TUGAS_DRAFT_PUBLIKASI_ANDIEN_DWI_SAFITRI_13040121140102_2_dikonversi.pdf

Santoso, E. (2021). Kecemasan Matematis: What and How? *Indonesian Journal Of Education and Humanity*, *1*(1), 1–8. http://ijoehm.rcipublisher.org/index.php/ijoehm/article/view/1/1

Setiadi, Y. (2018). *Hubungan konsep diri, kecerdasan emosional, dan kecemasan belajar dengan prestasi belajar mahasiswa*. *2*(1), 119–132.

Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif: Sebuah studi pustaka. *Journal of Education Research, 5*(4), 5599–5609. https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1747

Suryaningsih, L., Purnomo, E., & Supriatna, E. (2022). Modifikasi Alat Kekutan Grip Pada Atlet Angkat Berat. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, *11*(5), 1–8. https://doi.org/10.26418/jppk.v11i5.55111

Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Jenis-jenis penelitian dalam penelitian kuantitatif dan kualitatif. *QOSIM: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora, 1*(1), 13–23. https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.49

Tokan, A. A. K., Talok, D., & Niha, S. S. (2024). Pengaruh motivasi, sarana prasarana, dan lingkungan belajar terhadap prestasi olahraga peserta didik cabang olahraga Shorinji Kempo di SMANKO Flobamorata Kupang. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 5*(1), 1781–1788.Buana, B. A. C. (2024). Seminar Nasional Manajemen Pembinaan Prestasi Atlet Angkat Berat Kota Kediri 2023. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, Dan Pembelajaran*, 347–351. https://doi.org/10.62775/edukasia.v5i1.1117

Widyanti, I. T., Izzuddin, D. A., & Gemael, Q. A. (2023). Analisis tingkat kecemasan atlet futsal Kabupaten Bogor dalam menghadapi pertandingan Liga AAFI Kabupaten Bogor. *Jurnal Pendidikan Tambusai, 7*(1), 300–310.

Yusuf, M. S. (2024). Pengaruh emosi terhadap performa atlet dalam psikologi olahraga. *Journal of Sport Coaching and Physical Education, 9*(2), 162–169. https://journal.unnes.ac.id/sju/jscpe

This is and open access article under the CC-BY 4.0 Licence. Copyright © 2026 by journal.