

STUDY PROFIL *MOOD* ATLET PENCAK SILAT PADA KEJUARAAN MATARAM CUP TAHUN 2022

Annisa Aprilia Muslim,¹ Elya Wibawa Syarifoeuddin,² Indri Susilawati.³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FIKKM UNDIKMA

Email: elyawibawa@undikma.ac.id

Abstrak: Latar belakang permasalahan dalam penelitian ini adalah mengenai *Mood atlet yang bertanding di Kejuaraan Mataram Cup tahun 2022. Mood atau suasana hati adalah keadaan emosional sementara. Suasana hati atau mood memang dapat berubah-ubah. Mood sendiri adalah keadaan emosional yang timbul hanya untuk sementara, terbagi menjadi dua, yaitu suasana hati yang baik (good mood) dan buruk (bad mood). Saat seseorang dalam keadaan bad mood, perasaan yang dirasakan menjadi lebih sulit untuk mengontrol emosi, hingga tidak dapat berkonsentrasi saat melakukan sesuatu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui profil mood atlet pada Kejuaraan Pencak Silat Mataram Cup tahun 2022. Penelitian ini termasuk jenis penelitian deskriptif Kuantitatif merupakan analisis data dengan cara mendiskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet pencak silat pada Kejuaraan Mataram Cup tahun 2022, yang berjumlah 115 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria atlet putra kategori senior. sehingga diperoleh 35 orang atlet putra. Analisis data yang digunakan adalah menggunakan metode analisis deskriptif persentase. Pengkategorian menggunakan Mean dan Standar Deviasi dan untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Berdasarkan hasil analisa data diperoleh: Dari hasil analisa data dan penilaian pada masing-masing kriteria, rata-rata persentase tertinggi berada pada kriteria tingkat "sedang", dengan persentase indikator kelelahan (KLH) 31,43%, suasana amarah (AMR) 31,43%, siap, energik, dan penuh tenaga (PES) 37,14%, ketegangan (KTG) 34,29%, Penilaian diri (PDR) 37,14%, Suasana Bingung (SSB) 37,14%, dan kecuali pada indikator Depresi (DPS) yang berada kategori rendah dengan persentase 40,00%. Sehingga disimpulkan bahwa profil (keadaan) mood atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022, dengan indikator suasana hati (mood) atau keadaan psikologis pada masing-masing indikator yaitu indikator kelelahan (KLH), suasana amarah (AMR), siap, energik, dan penuh tenaga (PES), ketegangan (KTG), Penilaian diri (PDR), Suasana Bingung (SSB), dan Depresi (DPS), atau keseluruhan bahwa profil (keadaan) mood atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022, adalah masuk dalam kategori sedang dengan persentase 40% (14 orang), kategori rendah 28,57% (10 orang), kategori tinggi 22, 86% (8 orang), kategori sangat tinggi 8,57% (3 orang) dan tak ada yang berada pada kastegori sangat rendah.*

Kata Kunci: Profil *Mood*, Atlet Pencak Silat

Abstract: The background of the problem in this study is about the mood of athletes competing in the 2022 Mataram Cup Championship. Mood is a temporary emotional state. Mood or mood can indeed change. Mood itself is an emotional state that arises only temporarily, divided into two, namely a good mood (good mood) and bad (bad mood). When someone is in a bad mood, the feelings they feel become more difficult to control emotions, so they can't concentrate when doing something. The purpose of this research is to determine the mood profile of athletes at the Mataram Cup Pencak Silat Championship in 2022. This research is aquantitative descriptive research, which is an analysis of data by describing or describing the data that has been collected as it is without intending to make conclusions that apply to the public. The population in this study were all pencak silat athletes at the 2022 Mataram Cup Championship, totaling 115 people. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique. with the criteria for male athletes in the senior category. so that 35 male athletes were obtained. Analysis of the data used is using descriptive percentage analysis method. Categorization uses the Mean and Standard Deviation and to determine the score criteria using the Norm Reference Assessment (PAN). Based on the results of data analysis obtained: From the results of data analysis and assessment of each criterion, the highest average percentage is at the "medium" level criterion, with the percentage of fatigue indicator (KLH) 31.43%, mood of anger (AMR) 31, 43%, ready, energetic, and full of energy (PES) 37.14%, tension (KTG) 34.29%, Self-assessment (PDR) 37.14%, Confused Atmosphere (SSB) 37.14%, and except on Depression indicator (DPS) which is in the low category with a percentage of 40.00%. So it was concluded that the profile (state) of the mood of the pencak silat athletes who took part in the Mataram Cup 2022 championship, with indicators of mood or psychological state on each indicator, namely indicators of fatigue (KLH), mood of anger (AMR), ready, energetic, and full of energy (PES), tension (KTG), Self-assessment (PDR), Confused Atmosphere (SSB), and Depression (DPS), or overall that the profile (state) of the mood of the pencak silat athletes participating in the 2022 Mataram Cup championship is included in the medium category with a percentage of 40% (14 people), low category 28.57% (10 people), high category 22, 86% (8 people), very high category 8.57% (3 people) and no are in the very low category.

Keywords: Mood Profile, Pencak Silat Athlete

PENDAHULUAN

Pencak silat yang mengutamakan beladiri sebetulnya sudah ada sejak dahulu karena dalam mempertahankan hidupnya manusia harus bertempur, baik melawan manusia maupun melawan binatang buas. Pada waktu itu orang yang kuat dan pandai berkelahi mendapat kedudukan yang baik dimasyarakat sehingga dapat menjadi kepala suku atau panglimaraja. Lama-kelamaan ilmu berkelahi lebih teratur sehingga timbullah suatu ilmu beladiri yang disebut pencak silat (Mulyana, 2013).

Pencak silat atau silat merupakan seni olahraga beladiri yang berasal Asia Tenggara (Indonesia, Brunei Darusaalam, Singapura, Filipina, Thailand). “*Silat*” adalah istilah yang dikenal secara luas di kawasan Asia Tenggara untuk menyebut seni beladiri ini. Meskipun masing-masing Negara tersebut juga memiliki penyebutan sesuai bahasa lokal mereka seperti *gayong dan cekak* (Malaysia dan Singapura), *bersilat* (Thailand), dan *pasilat* (Filipina). (Syahid, 2020).

Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat, tetapi pada masa lalu tidak semua daerah di Indonesia menggunakan istilah pencak silat. Setiap daerah memiliki penyebutan sendiri-sendiri bahkan sampai saat inipun sebutan itu masih berlaku. Istilah resmi pencak silat di beberapa daerah ialah berbeda-beda, contohnya: 1) Sumatra Barat menyebutnya dengan istilah *Silek* dan *Gayuang*; 2) Di pesisir Timur Sumatra Barat dan Malaysia istilah yang digunakan adalah *Bersilat*; 3) Daerah Jawa Barat menyebutnya dengan istilah *Maempok* dan *Penca*; 4) Jawa Tengah, Yogyakarta, dan Jawa Timur menggunakan istilah Pencak; 5) Madura dan Pulau Bawean dengan istilah *Mancak*; 6) Masyarakat Bali menyebutnya dengan istilah *Mancak* atau *Encak*; 7) Kabupaten Dompu NTB dengan istilah *Mpaa Sila*; (8) di Kalimantan Timur dengan *Barmancek*; 9) Suku Bugis mengenal dan menyebutnya dengan istilah *mamencak*; dan 10) Suku Makassar mengenal bela diri dengan istilah *Akmencak* untuk beladiri khas daerahnya. (Kriswanto, 2015).

Pencak berarti gerak dasar beladiri yang terikat pada suatu aturan, sedangkan silat adalah gerak beladiri sempurna yang bersumber dari rohani diri. Pencak silat ditinjau dari sudut seni harus mempunyai keselarasan dan keseimbangan antara wirama, wirasa, dan wiraga atau keserasian irama, penyajian teknik dan penghayatan. (Kumaidah, 2012). Pencak silat adalah olahraga beladiri yang memerlukan banyak konsentrasi. Ada pengaruh budaya Tionghoa, Hindu, Buddha, dan Islam dalam pencak silat. Di Indonesia setiap daerah memiliki aliran pencak silat dengan ciri khas dan aliran yang berbeda, seperti PSHT, Tapak Suci, Perisai diri, Persinas Asad, Merpati Putih dan banyak aliran lainnya. (Wikipedia 2022).

Mood atau *suasana hati* adalah keadaan emosional sementara. Ada banyak yang bisa mempengaruhinya, bahkan cuaca pun bisa berperan. Suasana hati atau *mood* memang dapat berubah-ubah. *Mood* sendiri adalah keadaan emosional yang timbul hanya untuk sementara. Pada dasarnya, perasaan ini terbagi menjadi dua, yaitu suasana hati yang baik (*good mood*) dan suasana hati yang buruk (*bad mood*). Saat merasa suasana hati sedang buruk, kebanyakan seseorang akan menghindari bertemu orang lain dan memilih sendiri agar lebih baik. Saat seseorang sedang dalam keadaan *bad mood*, perasaan yang dirasakan menjadi lebih sulit untuk mengontrol emosi, perasaan yang tidak karuan, hingga tidak dapat berkonsentrasi saat melakukan sesuatu. Di sisi lain, ada juga orang yang kerap mengalami suasana hati yang berubah-ubah setiap saat yang biasa disebut "*moody*". (Halodoc. 2021)

Mood atau mental set juga merupakan suasana mental yang berkaitan dengan respons emosional yang dialami seseorang sehubungan dengan kegiatan sehari hari

yang selanjutnya mempengaruhi performa tugas kerja. Suasana ini menyebabkan performa atlet dapat menjadi tidak stabil dan dapat menurun (Lubis dan Wardoyo, 2014). Gangguan *mood* adalah salah satu masalah kesehatan utama di seluruh dunia karena dua alasan: mereka sangat umum pada populasi umum, dan mereka menyebabkan hilangnya kualitas hidup dan fungsi sosial yang signifikan pada individu yang terkena. Lebih lanjut, gangguan *mood* berkontribusi pada hasil yang lebih buruk dari kondisi mental dan somatik komorbiditas.

Tidak stabilnya performa atlet saat bertanding, hal itu terlihat pada saat di arena pertandingan, atlet sering terlihat kebingungan, tegang, dan tiba-tiba lemas. Padahal atlet sudah berlatih dan mempersiapkan diri dengan baik. Banyak faktor yang menyebabkan tidak stabilnya performa atlet pada saat bertanding, sehingga sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet kedepannya. Saat latihan sedang berlangsung mood merupakan penentu performa atlet baik dalam melakukan setiap program yang diberikan oleh pelatih maupun pada saat bertanding. Dengan keadaan mood yang baik, atlet mampu melakukan setiap program latihan sesuai dengan target pencapaian hasil latihan dan melakukan pertandingan dengan tenang dan penuh semangat tanding. Keadaan mood yang mempengaruhi performa atlet seperti: kelelahan, suasana amarah, perasaan siap, ketegangan, penilaian diri, suasana bingung, dan depresi.

METODELOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif dan kualitatif .

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet pencak silat pada Kejuaraan Mataram Cup tahun 2022, yang berjumlah 115 orang. Sedangkan sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah khusus atlet putra kategori senior, sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 35 orang atlet putra senior.

Instrumen pada penelitian ini yaitu “Instrumen Menilai Profil *Mood*” dengan menggunakan Angket yaitu berisi 35 butir soal dari buku Tes dan Pengukuran dalam Olahraga (Fenanlampir dan Faruq, 2015). Angket “Instrumen Menilai Profil *Mood*” ada pada lampiran. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif persentase, yaitu pengolahan data seperti yang dikemukakan Sudjana (2001) dengan cara frekuensi dibagi dengan total jumlah responden dikali 100 persen dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : persentase

f : frekuensi jawaban

N : jumlah responden

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Azwar (2016:163) menjelaskan untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3.1. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Keterangan:

- M : nilai rata-rata (mean)
- X : skor
- SD : standar deviasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data yang diperoleh maka diketahui persentase dari masing-masing item penilaian, seperti pada tabel-tabel di bawah ini.

Tabel 1. Nilai formulasi indikator kelelahan (KLH)

Mean	SD	rumus	Nilai
11,43	6,01	$M + 1,5 SD$	20,44
		$M + 0,5 SD$	14,43
		$M - 0,5 SD$	8,43
		$M - 1,5 SD$	2,42

Tabel 2. Data persentase tingkat kelelahan (KLH)

Fomulasi / kategori / Interval			Jlh	Persen-Tase
$M + 1,5 SD < X$	Sngt Tinggi	$> 20,44$	3	8,57%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	$14,43 \leq x < 20,44$	9	25,71%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$8,43 \leq x < 14,43$	11	31,43%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah	$2,42 \leq x < 8,43$	10	28,57%
$X \leq M - 1,5 SD$	Sngt Rendah	$< 2,42$	2	5,71%

Berdasarkan data hasil analisa data penelitian atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 berdasarkan tingkat **kelelahan (KLH)** didapat skor terendah (*minimum*) 2,42, skor tertinggi (*maksimum*) 20,44, rerata (*mean*) 11,43, dengan nilai swtandar deviasi (SD) 6,01, maka diperoleh bahwa tingkat **kelelahan (KLH)** atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022, masuk dalam kategori “**sedang**” dengan jumlah **11 (31,43%)** seperti terlihat pada tabel di atas.

Tabel 3. Nilai formulasi indikator suasana amarah (AMR)

Mean	SD	rumus	Nilai
11,43	8,91	$M + 1,5 SD$	29,85
		$M + 0,5 SD$	20,94
		$M - 0,5 SD$	12,03
		$M - 1,5 SD$	3,12

Tabel 4. Data persentase tingkat suasana amarah (AMR)

Fomulasi / kategori / Interval			Jlh	Persen-Tase
$M + 1,5 SD < X$	Sngt Tinggi	$> 29,85$	3	8,57%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	$20,94 \leq x < 29,85$	8	22,86%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$12,03 \leq x < 20,94$	11	31,43%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah	$3,12 \leq x < 12,03$	11	31,43%
$X \leq M - 1,5 SD$	Sngt Rendah	$< 3,12$	2	5,71%

Berdasarkan dari hasil analisa data penelitian atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 berdasarkan tingkat **suasana amarah (AMR)** didapat skor terendah (*minimum*) 3,12, skor tertinggi (*maksimum*) 29,85, rerata (*mean*) 16,49, dengan nilai standar deviasi (SD) 8,91, maka diperoleh bahwa tingkat **suasana amarah (AMR)** atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022, masuk dalam kategori “**sedang**” dengan jumlah **11 (31,43%)** seperti terlihat pada tabel di atas.

Tabel 5. Nilai formulasi indikator siap, energik, dan penuh tenaga (PES)

Mean	SD	rumus	Nilai
20,09	6,73	$M + 1,5 SD$	30,18
		$M + 0,5 SD$	23,45
		$M - 0,5 SD$	16,72
		$M - 1,5 SD$	9,99

Tabel 6. Data persentase tingkat siap, energik, dan penuh tenaga (PES)

Fomulasi / kategori / Interval			Jlh	Persen-Tase
M + 1,5 SD < X	Sngt Tinggi	> 30,18	3	8,57%
M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD	Tinggi	23,45 ≤ x < 30,18	9	25,71%
M - 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	Sedang	16,72 ≤ x < 23,45	13	37,14%
M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD	Rendah	9,99 ≤ x < 16,72	9	25,71%
X ≤ M - 1,5 SD	Sngt Rendah	< 9,99	1	2,86%

Berdasarkan data hasil analisa data penelitian atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 berdasarkan tingkat **siap, energik, dan penuh tenaga (PES)** didapat skor terendah (*minimum*) 9,99, skor tertinggi (*maksimum*) 30,18, rerata (*mean*) 20,09, dengan nilai standar deviasi (SD) 6,73, maka diperoleh bahwa tingkat **siap, energik, dan penuh tenaga (PES)** atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022, masuk dalam kategori “**sedang**” dengan jumlah **13 (37,14%)** seperti terlihat pada tabel di atas.

Tabel 7. Nilai formulasi indikator ketegangan (KTG)

Mean	SD	rumus	Nilai
14,31	6,90	M + 1,5 SD	24,67
		M + 0,5 SD	17,77
		M - 0,5 SD	10,86
		M - 1,5 SD	3,96

Tabel 8. Data persentase tingkat ketegangan (KTG)

Fomulasi / kategori / Interval			Jlh	Persen-Tase
M + 1,5 SD < X	Sngt Tinggi	> 24,67	3	8,57%
M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD	Tinggi	17,77 ≤ x < 24,67	8	22,86%
M - 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	Sedang	10,86 ≤ x < 17,77	12	34,29%
M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD	Rendah	3,96 ≤ x < 10,86	10	28,57%
X ≤ M - 1,5 SD	Sngt Rendah	< 3,96	2	5,71%

Berdasarkan data hasil analisa data penelitian atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 berdasarkan tingkat **ketegangan (KTG)** didapat skor terendah (*minimum*) 3,96, skor tertinggi (*maksimum*) 24,67, rerata (*mean*) 14,31, dengan nilai standar deviasi (SD) 6,90, maka diperoleh bahwa tingkat **ketegangan (KTG)** atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022, masuk dalam kategori “**sedang**” dengan jumlah **12 (34,29%)** seperti terlihat pada tabel di atas.

Tabel 9. Nilai formulasi indikator Penilaian diri (PDR)

Mean	SD	rumus	Nilai
19,69	5,90	M + 1,5 SD	28,54
		M + 0,5 SD	22,64
		M - 0,5 SD	16,73
		M - 1,5 SD	10,83

Tabel 10. Data persentase tingkat Penilaian diri (PDR)

Fomulasi / kategori / Interval			Jlh	Persen-Tase
M + 1,5 SD < X	Sngt Tinggi	> 28,54	4	11,43%
M + 0,5 SD < X ≤ M + 1,5 SD	Tinggi	22,64 ≤ x < 28,54	7	20,00%
M - 0,5 SD < X ≤ M + 0,5 SD	Sedang	16,73 ≤ x < 22,64	13	37,14%
M - 1,5 SD < X ≤ M - 0,5 SD	Rendah	10,83 ≤ x < 16,73	10	28,57%
X ≤ M - 1,5 SD	Sngt Rendah	< 10,83	1	2,86%

Berdasarkan data hasil analisa data penelitian atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 berdasarkan tingkat **Penilaian diri (PDR)** didapat skor terendah (*minimum*) 10,83, skor tertinggi (*maksimum*) 28,44, rerata (*mean*) 19,69, dengan nilai standar deviasi (SD) 5,90, maka diperoleh bahwa tingkat **Penilaian diri (PDR)** atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022, masuk dalam kategori “**sedang**” dengan jumlah **13 (37,14%)** seperti terlihat pada tabel di atas.

Tabel 11. Nilai formulasi indikator Suasana Bingung (SSB)

Mean	SD	rumus	Nilai
15,57	6,90	M + 1,5 SD	25,91
		M + 0,5 SD	19,02
		M - 0,5 SD	12,12
		M - 1,5 SD	5,23

Tabel 12. Data persentase tingkat Suasana Bingung (SSB)

Fomulasi / kategori / Interval			Jlh	Persen-Tase
$M + 1,5 SD < X$	Sngt Tinggi	$> 25,91$	3	8,57%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	$19,02 \leq x < 25,91$	7	20,00%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$12,12 \leq x < 19,02$	13	37,14%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah	$5,23 \leq x < 12,12$	11	31,43%
$X \leq M - 1,5 SD$	Sngt Rendah	$< 5,23$	1	2,86%

Berdasarkan data hasil analisa data penelitian atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 berdasarkan tingkat **Suasana Bingung (SSB)** didapat skor terendah (*minimum*) 5,23, skor tertinggi (*maksimum*) 25,91, rerata (*mean*) 15,57, dengan nilai standar deviasi (SD) 6,90, maka diperoleh bahwa tingkat **Suasana Bingung (SSB)** atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022, masuk dalam kategori “**sedang**” dengan jumlah **13 (37,14%)** seperti terlihat pada tabel di atas.

Tabel 13. Nilai formulasi indikator Depresi (DPS)

Mean	SD	rumus	Nilai
11,03	6,55	$M + 1,5 SD$	20,85
		$M + 0,5 SD$	14,30
		$M - 0,5 SD$	7,75
		$M - 1,5 SD$	1,20

Tabel 14. Data persentase tingkat Depresi (DPS)

Fomulasi / kategori / Interval			Jlh	Persen-Tase
$M + 1,5 SD < X$	Sngt Tinggi	$> 20,85$	4	11,43%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	$14,30 \leq x < 20,85$	5	14,29%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$7,75 \leq x < 14,30$	12	34,29%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah	$1,20 \leq x < 7,75$	14	40,00%
$X \leq M - 1,5 SD$	Sngt Rendah	$< 1,20$	0	0

Berdasarkan data hasil analisa data penelitian atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 berdasarkan tingkat **Depresi (DPS)** didapat skor terendah (*minimum*) 1,20, skor tertinggi (*maksimum*) 20,85, rerata (*mean*) 11,03, dengan nilai standar deviasi (SD) 6,55, maka diperoleh bahwa tingkat **Depresi (DPS)** atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022, masuk dalam kategori “**rendah**” dengan jumlah **14 (40,00%)** seperti terlihat pada tabel di atas.

Tabel 15. Nilai formulasi indikator profil mood atlet pada Kejuaraan Pencak Silat Mataram Cup tahun 2022

Mean	SD	rumus	Nilai
107,26	27,82	$M + 1,5 SD$	148,99
		$M + 0,5 SD$	121,17
		$M - 0,5 SD$	93,35
		$M - 1,5 SD$	65,53

Tabel 16. Data persentase tingkat profil mood atlet pada Kejuaraan Pencak Silat Mataram Cup tahun 2022

Fomulasi / kategori / Interval			Jlh	Persen-Tase
$M + 1,5 SD < X$	Sngt Tinggi	$> 148,99$	3	8,57%
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi	$121,17 \leq x < 148,99$	8	22,86%
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang	$93,35 \leq x < 121,17$	14	40,00%
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah	$65,53 \leq x < 93,35$	10	28,57%
$X \leq M - 1,5 SD$	Sngt Rendah	$< 65,53$		

Berdasarkan data hasil analisa data penelitian atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 secara keseluruhan **profil mood atlet**, didapatkan skor terendah (*minimum*) 65,53, skor tertinggi (*maksimum*) 148,99, rerata (*mean*) 107,26, dengan nilai standar deviasi (SD) 27,82, maka diperoleh bahwa tingkat **profil mood** atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022, masuk dalam kategori “**sedang**” dengan jumlah **14 (40,00%)** seperti terlihat pada tabel di atas.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil mood atlet pada Kejuaraan Pencak Silat Mataram Cup tahun 2022. Dari hasil analisa data dan penilaian pada masing-masing kriteria, rata-rata persentase tertinggi berada pada kriteria tingkat

“sedang”, yaitu kelelahan (KLH) 31,43%, suasana amarah (AMR) 31,43%, siap, energik, dan penuh tenaga (PES) 37,14%, ketegangan (KTG) 34,29%, Penilaian diri (PDR) 37,14%, Suasana Bingung (SSB) 37,14%, dan hanya pada Depresi (DPS) yang berada pada kriteria “rendah” dengan persentase 40,00%. Sehingga dari analisa data secara keseluruhan terhadap profil mood atlet pencak silat yang bertanding di kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 berada pada kriteria tingkat “sedang” dengan persentase 40%.

Indikator keadaan kelelahan (KLH) yang diketahui hanya 31,43%, berarti atlet tidak terlalu mengalami gejala suasana psikologis seperti badan yang loyo, otot pegal, merasa tidak berdaya dan terasa tidak fit. Indikator keadaan suasana marah (AMR) 31,43% dengan kategori sedang, dapat dimaknai atlet yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 belum merasakan gejala suasana psikologis seperti merasa kecewa, tidak bisa mengendalikan emosi, merasa tegang, dan suka menahan amarah atau tidak memiliki suasana marah yang tinggi. Padahal seperti diketahui bahwa tekanan mental seorang atlet dapat berubah dari waktu ke waktu tergantung dari tingkat emosi dan perasaan atlet. (Effendi, 2016).

Indikator perasaan siap (PES) juga masuk dalam kategori sedang (37,14%) yang dapat dimaknai bahwa atlet sebagian masih merasakan gejala suasana psikologis seperti kelebihan tenaga, pertandingan terasa enteng, merasa mantap dan cukup memiliki tenaga.

Indikator keadaan ketegangan (KTG) diketahui memiliki presentase 34,29% dengan kategori sangat sedang artinya bahwa atlet tidak terlalu memiliki atau merasakan ketegangan ataupun cemas dalam menghadapi kejuaraan pencak silat Mataram Cup tahun 2022 ini.

Indikator keadaan penilaian diri (PDR) memiliki presentase 37,14% dengan kategori sedang, artinya bahwa atlet yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 cukup percaya diri dalam mengikuti dan melakukan pertandingan dengan baik sehingga secara tidak langsung meningkatkan percaya diri. Menurut Mirhan (2016) percaya diri dalam melaksanakan tugas-tugas dapat membangkitkan emosi yang positif dalam olahraga yaitu atlet lebih tenang, atlet lebih konsentrasi, memiliki tujuan yang akan dicapai, keyakinan yang akan diraih, memiliki strategi yang baik, menghasilkan momentum kemenangan, dan mempengaruhi kinerja.

Indikator keadaan suasana bingung (SSB) memiliki presentase 37,14% dengan kategori sedang, artinya bahwa atlet yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 tidak merasa bingung dan masih tetap dapat konsentrasi dengan baik.

Indikator keadaan depresi (DPS) memiliki presentase 40,00% dengan kategori rendah, artinya bahwa atlet yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 berarti tidak merasakan gejala suasana psikologis seperti sering buang air kecil, nafsu makan hilang, atau sulit tidur.

Jadi dari hasil analisa data tersebut dapat dimaknai bahwa atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022, tidak merasa terbebani baik secara psikologi maupun secara kondisi fisik, seperti suasana kelelahan, suasana amarah, situasi siap, energik, dan penuh tenaga, perasaan ketegangan, penilaian diri, suasana bingung, dan depresi, hal ini dikarenakan bahwa kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 ini sifatnya terbuka untuk umum dan levelnya tidak lebih tinggi seperti kejuaraan daerah yang hasilnya tidak mempengaruhi peringkat mereka, dan sebagian besar atlet yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022 menjadikan kejuaraan ini sebagai ajang evaluasi terhadap kemampuan diri dari latihan yang telah dilakukan dan untuk mengasah kemampuan tanding tetap terjaga.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa semakin rendah indikator negatif seperti kelelahan, suasana amarah, ketegangan, penilaian diri, suasana bingung, dan depresi, maka semakin baik mood seseorang dalam menghadapi suatu pertandingan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang serupa dengan Andi Sultan Brilin Susandi Eka Wahyudi (2020) dengan judul penelitian “profil mood atlet pra-PON sepak takraw putri sulawesi tengah dalam melakukan latihan” yang menyatakan bahwa keadaan mood atlet sepak takraw putri Sulawesi Tengah dengan indikator kelelahan, marah, ketegangan, penilaian diri, bingung, depresi semuanya dengan kategori sangat rendah artinya meskipun para atlet sepak takraw melakukan latihan setiap hari dan kurang melakukan uji coba pertandingan, namun mereka tetap dapat mengatasi keadaan psikologis dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil analisa data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa profil (keadaan) mood atlet pencak silat yang mengikuti kejuaraan Mataram Cup tahun 2022, secara keseluruhan adalah masuk dalam kategori sedang dengan persentase 40% (14 orang), kategori rendah 28,57% (10 orang), kategori tinggi 22, 86% (8 orang), kategori sangat tinggi 8,57% (3 orang) dan tak ada yang berada pada kategori sangat rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi Hasan, dkk. 2005. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Choi-KainLois W., and Gunderson John G. 2015. *Borderline Personality and Mood Disorders Comorbidity and Controversy*. New York: Springer Science+Business Media
- Fenanlampir Albertus dan Faruq Muhammad Muhyi. 2015. *Tes & Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi offset.
- Halodoc. 2020. *Kejadian Traumatis Dapat Menyebabkan Mood Disorder*. <https://www.halodoc.com/artikel/kejadian-traumatis-dapat-menyebabkan-mood-disorder>. Diunduh tanggal 7 Februari 2022.
- Kriswanto Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat, Sejarah dan Perkembangan Pencak Silat, Teknik-teknik dalam Pencak Silat, Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Lubis, Johansyah dan Wardoyo, Hendro. 2014. *Pencak Silat Edisi Kedua*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Maryono. 1999. *Pencak silat in the Indonesian archipelago*. Rapid Journal, Vol 4, No. 2 (Book 12, pp: 38 – 39)
- Mirhan, J. B. K. J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri dan Kerja Keras Dalam Olahraga dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 86–96.
- Muktiani, Nur Rakhmah. 2012. *Pemanfaatan Nilai Luhur Pencak Silat Sebagai Upaya Pengembangan Karaiiffer Melalui Pendidikan Jasmani*. Semnas. Yogyakarta: UNY
- Mulyana. 2014. *Pendidikan Pencak Silat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Sugiyono. 2012. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta