

INIKE PUTRI MAHDAME.2017. *Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat Sumatera Utara Tahun 2017.* (Pembimbing: Rima Mediyana Sari, S.Si, M.Or) Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017

## **ABSTRAK**

Kecemasan adalah salah satu bentuk reaksi kejiwaan atau emosi terhadap suatu kondisi yang dianggap sebagai ancaman, dengan kata lain kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi atau perasaan tidak berdaya dan tidak aman yang menghinggapi seorang atlet tanpa sebab yang jelas pada saat menjelang pertandingan. Perasaan cemas apabila tidak mampu dikendalikan dengan baik kinerja atlet menjadi kurang optimal. Pada saat atlet merasakan kecemasan, salah satu yang dapat menurunkan tingkat kecemasan atlet adalah seorang pelatih, karena pelatih adalah seseorang yang sangat mengerti dan memiliki kedekatan dengan atlet yang dibinanya.

Penelitian dilakukan kepada pelatih-pelatih pencak silat Sumatera Utara dengan menggunakan metode kualitatif, untuk menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti. Data pada penelitian ini akan didapatkan melalui hasil wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik keabsahan data menggunakan Triangulasi data kepada informan yang dianggap dekat dengan pelatih-pelatih pencak silat Sumatera Utara. Analisis dalam penelitian ini dilaksanakan dalam empat tahap, yaitu; (1) tahap pengumpulan data, (2) tahap reduksi data, (3) tahap penyajian data, (4) tahap penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa upaya pelatih pencak silat dalam mengatasi kecemasan pada atlet pencak silat Sumatera Utara adalah dengan cara memberikan motivasi pada atlet, selain itu pelatih juga memberikan relaksasi sesudah latihan pada atlet.

Kata kunci: Upaya pelatih, kecemasan, pencak silat.