

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Menurut Purbojati (2015) pencak silat merupakan kebudayaan asli Indonesia yang sudah berkembang sejak lama, induk organisasi pencak silat di Indonesia saat ini adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Saat ini pencak silat telah berkembang menjadi cabang olahraga, pencak silat menjadi olahraga prestasi mulai Pekan Olahraga Nasional (PON) I sampai PON VII, pencak silat prestasi sudah resmi dipertandingkan mulai dari usia pelajar hingga dewasa, pencak silat juga dipertandingkan di berbagai even tingkat internasional antara lain; *Southeast Asian Games* (SEA GAMES), *Asian Beach Games*, kejuaraan eropa serta kejuaraan dunia (Amjad & Mega, 2016). Menurut Sadheli (2021) Cabang olahraga pencak silat mempertandingkan empat kategori pertandingan yakni tunggal, ganda, beregu, dan tanding.

Kategori tanding pada olahraga pencak silat dapat digolongkan jenis cabang olahraga *body contact*, *body contact* adalah olahraga yang selama berjalannya pertandingan terjadi sentuhan fisik secara langsung di antara Atlit (Sukadiyanto, 2005).

Sesuai dengan *The International Pencak Silat Competition Regulation 2022* penentuan kemenangan dalam pertandingan pencak silat ditentukan dengan kemenangan angka yang diperoleh dari serangan,

menang undur diri, menang diskualifikasi, menang teknik, dan menang mutlak, (Nugroho A.M, 2020).

Menurut Raynadi dkk (2016) dalam pertandingan olah raga seorang Atlet idealnya harus dapat mengelola kecemasan yang terjadi saat pertandingan berlangsung agar performnya dapat optimal ketika bertanding. Kecemasan ketika bertanding atau *competitive anxiety* adalah suatu respon emosi negatif yang spesifik terhadap stressor yang terjadi pada masa pertandingan (Jamshidi dkk., 2011). Rhamadian (2022) menyebutkan kecemasan bertanding adalah salah satu faktor psikis yang dapat mempengaruhi turunya performa seorang Atlet.

Salah satu kasus turunya performa Atlet olahraga akibat kecemasan bertanding dapat terlihat pada berita yang ditulis oleh Raiky (2022) yang berjudul “ Kalah dilaga pertama atas Filipina, tim basket kursi roda Indonesia siapkan mental dilaga berikutnya” menyebutkan bahwasannya perlawanan sengit yang diberikan oleh tim basket Filipina terhadap tim basket Indonesia mampu menjadi tekanan yang membuat tim basket Indonesia mengalami kecemasan saat pertandingan karena tim Filipina mampu menyamakan kedudukan skor menjadi 7-7 dari yang semula tertinggal, akibat dari kondisi itu permainan tim basket Indonesia menjadi kacau dan akhirnya harus menerima kekalahan atas tim Filipina.

Hal serupa juga terjadi dicabang olahraga pencak silat, berita yang ditulis oleh Rosana (2022) berjudul “Mustaqim dikandaskan Pesilat Malaysia difinal *Seagames 2021*” pesilat asal Indonesia yang bertanding pada laga final *Sea*

*games* 2021 di Vietnam, Khoirudin Mustaqim tidak dapat menutupi kecemasan bertanding yang ia alami, kegelisahan dan kekhawatiran terlihat jelas pasca Mustaqim melakukan tindakan fatal yang membuat kedudukan angka berbalik, Mustaqim dari yang mulanya unggul angka menjadi tertinggal akibat pengurangan angka di detik akhir laga final pertandingan *Sea games* 2021 di Vietnam.

Kondisi serupa juga terjadi pada ajang kejuaraan yang sama, Rachman (2022) menulis berita berjudul “ Ronaldo Dikalahkan Pesilat Tuan Rumah, Tim Pencak silat Indonesia Gagal Tambah Medali Emas *SEA games* 2021” dikatakan bahwasanya pesilat asal Indonesia Ronaldo Neno mengalami kecemasan bertanding karena menjadi Atlit terakhir dari Indonesia yang berlaga pada ajang final *Sea games* 2021 di Vietnam, hal ini dikarenakan dua Atlit asal Indonesia yang semula diunggulkan dan ditargetkan untuk mendapat medali emas justru mengalami kekalahan, kekalahan berdampak pada pertandingan final yang dijalani Ronaldo, Ronaldo Neno mengalami kecemasan bertanding karena merasa cemas akibat menjadi harapan terakhir untuk menyumbang medali emas bagi tim Indonesia, akibat kecemasan pada pertandingan tersebut akhirnya membuatnya bermain penuh tekanan, sehingga lawan mampu memanfaatkan keadaan tersebut, hal ini lantas membuat Ronaldo mengalami ketertinggalan angka cukup jauh dari lawannya, dan akhirnya harus menerima kekalahan pada ajang final tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya kecemasan bertanding dibagi menjadi dua, yakni faktor dari dalam diri individu dan faktor dari luar diri individu (Tangkudung, 2018).

Dari fenomena yang terjadi pada ketiga artikel berita diatas penulis melakukan wawancara awal pada beberapa atlit pencak silat yang pernah mengalami kondisi serupa. Menurut hasil wawancara penulis pada atlit berjenis kelamin perempuan berinisial KR berusia 20 tahun pada tanggal 9 November 2022. Penulis menemukan bahwasanya KR pada dasarnya adalah pribadi yang pencemas, meskipun ia adalah atlit yang dapat digolongkan memiliki jam terbang tinggi karena sering mengikuti kejuaraan KR mengatakan ketika dihadapkan dengan kompetisi baru kecemasan masih terjadi terhadap dirinya, seperti contoh tanpa disadari terkadang kekhawatiran dan rasa gugup muncul sebelum bertanding dan ketika pertandingan sedang berlangsung, menurutnya jika sebuah pertandingan termasuk pertandingan yang bergengsi ia justru semakin terbayang akan bagaimana ia nanti akan bertanding nantinya, perasaan untuk jangan sampaikalah juga muncul, apa lagi kalau sebelumnya ia adalah juara pada pertandingan itu pada tahun lalu, ada gengsi dan harga diri untuk jangan sampai kalah.

Wawancara kedua dengan atlit pencak silat berjenis kelamin laki-laki berusia 22 tahun berinisial SR pada tanggal 10 November 2022 menemukan bahwasannya ketika pelatih dan *official* menargetkan dirinya untuk mendapat medali emas itu menjadi kekhawatiran dan kecemasan tersendiri bagi dirinya, menurutnya hal itu justru terkadang membuat gugup saat ia menjalani

pertandingan yang menurutnya pertandingan bergengsi. Menurutny pada pertandingan bergengsi pastinya semua lawan sudah mempersiapkan diri sebaik mungkin jadi kalau *official* dan pelatih menargetkan untuk mendapat medali emas justru membuat khawatir jika dalam pertandingan ia kalah karena pertandingan juga tidak dapat diprediksi dan gaya permainan lawan juga berubah seiring dia berlatih dan berkembang. SR juga menambahkan dulu saat sudah ada berita bahwasannya pertandingan Pra PORPROV dilaksanakan pada tahun 2022 tapi bulan dan tanggalnya masih belum ditentukan itu membuat cemas karena dia merasa perlu untuk melakukan persiapan berupa latihan.

Wawancara ketiga pada atlit pencak silat berjenis kelamin laki-laki berusia 22 tahun berinisial JH pada tanggal 12 November 2022, menemukan bahwasannya semakin bergengsi sebuah pertandingan pastinya pesertanya adalah Atlit yang berkualitas baik, keyakinan JH tentang hal ini membuatnya ia merasa ragu cemas dan khawatir untuk bisa menang, JH juga menambahkan jika pelatih dan teman berharap agar dirinya menang justru tidak menambah semangat, namun menambah rasa khawatir dan cemas, pernah dalam satu ketika karena kecemasan bertanding yang dialami itu JH justru bermain tidak sesuai yang diharapkan bermain dengan penuh keraguan dan rasa gugup membuat permianannya terbaca hal itu berakibat serangannya tidak maksimal sehingga diantisipasi lawan, JH juga menambahkan seorang lawan yang memiliki banyak teknik dan strategi permianan membuat nya merasa bingung dan cemas jika harus mengambil keputusan dalam bertindak ketika bertanding

karena khawatir jika teknik antisipasinya gagal. JH juga menambahkan penundaan waktu pertandingan akibat pandemic Covid 19 yang sempat terjadi pada tahun lalu membuatnya merasa gelisah dan khawatir karena pelaksanaan pertandingan tertunda dalam waktu yang belum jelas.

Tiga hasil wawancara awal pada atlet pencak silat kategori tanding pada kelompok dewasa menunjukkan kecemasan bertanding terjadi selama pertandingan pencak silat berlangsung, ketika kecemasan bertanding terjadi pada kelompok dewasa maka kelompok remaja dimungkinkan mengalami kondisi kecemasan yang lebih besar dibanding kelompok dewasa, maka pada penelitian ini peneliti akan berfokus pada atlet kelompok remaja yang menjadi finalis pada kejuaraan pekan olahraga pelajar ( POPDA) kabupaten Kudus tahun 2023 yang mengalami kecemasan bertanding pada pertandingan final kejuaraan.

Rohmansyah (2017) mengatakan bahwa kekhawatiran, gugup, rasa gelisah, dan ketakutan adalah gejala dari kecemasan bertanding, kecemasan bertanding memiliki dua aspek, aspek pertama adalah kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) dan aspek kedua adalah kecemasan somatic (*somatic anxiety*). Kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ditandai ukuran tingkat aktivasi fisik yang dirasakan (Tangkudung & Mylsidayu, 2017).

Kashai&Pelupessy (2019) pada penelitian yang berjudul “Kecemasan Sebagai Prediktor Prestasi pada Atlet Bulu Tangkis Remaja” menemukan

bahwasanya kecemasan bertanding memiliki efek yang cukup merugikan terhadap prestasi seorang Atlet. Dampak merugikan kecemasan bertanding terhadap penampilan seorang Atlet menyebabkan gangguan penampilan kemampuan, sehingga meningkatkan lebih banyak kesalahan akibat ketakutan akan kekalahan (Rhamadian, 2022).

Menurut penelitian Sukadiyanto ( 2015) yang berjudul “ Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan *Body Contact* dan *Non Body Contact*” menemukan bahwasannya terdapat perbedaan status reaksi emosional antara atlet *olahraga body contact* dan *non body contact*, Atlet olahraga *body contact* memiliki reaksi emosional yang lebih tinggi daripada olahraga *non body contact*, salah satu reaksi emosional yang cenderung lebih tinggi tersebut adalah kecemasan ketika bertanding.

Pada penelitian lainnya berjudul “*Psychological characteristics of martial art sports Indonesian athletes based on categories art and fight*” Dongoran dkk (2020) hasil penelitian menunjukkan pada olahraga beladiri yang bersifat *body Contact* seperti kategori tanding pencak silat memiliki tingkat kecemasan bertanding cenderung lebih tinggi dibanding pada kategori peragaan seni.

Dari ditemukannya kecemasan bertanding akibat faktor dari dalam diri individu dan dari luar diri individu pada pertandingan olahraga *Body Contact* khususnya olahraga pencak silat, permasalahan tersebut membuat penulis tertarik untuk mengkaji faktor kecemasan bertanding yang terjadi, dengan

melakukan penelitian berjudul “ Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding atlit pencak silat pada kategori tanding”

## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui faktor-faktor kecemasan bertanding pada Atlit pencak silat kategori tanding.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi olahraga, terkait dengan kecemasan bertanding pada Atlit pencak silat.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Informan**

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai bagaimana kondisi kecemasan bertanding seorang Atlit pencak silat ketika pertandingan.

#### **b. Penelitian selanjutnya**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dan literatur tambahan bagi penelitian selanjutnya dalam mengkaji bidang psikologi olahraga untuk menyempurnakan hasil penelitian ini.