BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Pencak silat atau silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura, Filipina selatan, dan Thailand selatan sesuai dengan penyebaran suku bangsa Melayu Nusantara. Berkat peranan para pelatih asal Indonesia, kini Vietnam juga telah memiliki pesilat-pesilat yang tangguh. Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Organisasi yang mewadahi pencak silat di berbagai negara adalah Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa (Persilat), yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, Malaysia dan Brunei Darussalam (*www.wikipedia.com*).

Seiring dengan perkembangan pencak silat yang berakar dari budaya bangsa indonesia, pencak silat mempunyai keragaman dan kekhususan pada setiap wilayah maupun propinsi. Tentunya pencak silat perlu diperkenalkan dan dipelajari oleh segenap lapisan masyarakat, terlebih lagi para siswa sekolah, dengan demikian perkembangan pencak silat kian lengkap, baik sebagai olahraga kompetitif, sebagai budaya bangsa, maupun sebagai salah satu kegiatan pendidikan jasmani (Lubis, 2004).

Pencak silat merupakan pertandingan olahraga kompetitif, ketika berhadapan langsung dengan lawan, mereka bukan sekedar melakukan kegiatan olahraga, tetapi

lebih dari itu, terlibat kontak langsung untuk menyerang, seperti halnya ketika berhadapan dengan musuh yang harus dikalahkan. Oleh karena itu maka keberanian, semangat juang, dan rasa percaya diri yang besar diperlukan dalam olahraga seperti pencak silat (Hakim, 2005). Prestasi dalam pertandingan pencak silat merupakan suatu tujuan. Penampilan seorang atlet berhubungan dari berbagai faktor, disamping jenis olahraga, maka tingkat pertandingan, kompetisi atau kejuaraan juga berpengaruh terhadap para atlet. Prestasi yang baik merupakan target yang selalu didambakan seorang atlet. Prestasi yang diraih atlet ditentukan oleh beberapa faktor yaitu faktor dari luar atlet dan dalam diri atlet yang terkait dengan mental atau psikologis. Proses menuju prestasi puncak dalam olahraga seorang atlet tidak hanya perlu memiliki ketrampilan fisik tetapi ketrampilan psikis, dia harus tahu siapa dirinya, apa kehendaknya dan kapan dia harus melangkah (Gunarsa, 1996). Pengaruh faktor psikologis pada atlet terlihat jelas pada saat atlet tersebut bertanding, beberapa masalah psikologis yang paling sering timbul dikalangan olahhraga khususnya dalam pertandingan dan masa-masa latihan diantaranya yaitu : motivasi, emosi, kecemasan, konsentrasi dan kepercayaan diri (*www. bulutangkis.com*)

Menurut Gunarsa (1996) kecemasan akan membuat atlet bertindak berhati-hati, tidak terburu-buru (tidak gegabah) dan bersikap waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Akan tetapi, apabila atlet mengalami kecemasan secara berlebihan, ia dapat ekstra berhati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan dan terlalu bersikap menunggu. Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan

gangguan dalam perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga kondisi psikofisik berada didalam keadaan kurang (tidak) seimbang. Akibatnya terpaksa memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kondisinya kedalam keadaan seimbang. Hal ini menyebabkan konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi berkurang (Gunarsa, 1996). Jersild (wandayani, 2008) menjelaskan bahwa kecemasan sebagai keadaan psikologis dimana atlet terus menerus berada dalam perasaan khawatir yang ditimbulkan karena adanya konflik internal. Kekhawatiran ini dialami sebagai suatu ketidaktentrraman yang kabur atau sebagai perasaan-perasaan lain seperti takut, marah, gelisah, mudah tersinggung, tertekan atau campuran dari berbagai perasaan.

Ketua Umum KONI/KOI Rita Subowo mengatakan bahwa tingkat kecemasan atlet Indonesia yang begitu tinggi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tidak tercapainya prediksi raihan medali emas dari beberapa cabang unggulan pada Asian Games XVI/2010 di Guangzhou. Tingkat kecemasan bukan satu-satunya yang mempengaruhi performa, tetapi juga tingkat persaingan. Tingkat persaingan yang ketat mempengaruhi mental juang para atlet, sehingga menimbulkan tingkat kecemasan tinggi dan kurangnya percaya diri, sejumlah atlet yang diproyeksikan emas merasakan tekanan berat dan tingkat kecemasan saat bertanding mengemban tugas meraih medali tertinggi di nomor masing-masing (*www.bola.net.).*

Namun hal umum yang terjadi dalam diri atlet ketika menghadapi pertandingan adalah mereka tidak bisa mengontrol kondisi psikologis, sehingga kondisi psikologis atlet menjadi lebih tinggi. Hal ini dipicu oleh situasi dan keadaan

yang akan dihadapi. Dari kondisi tersebut muncul reaksi-reaksi fisiologis dalam tubuh seorang atlet. Keringat mungucur deras, tangan dan kaki basah oleh keringat, nafas terengah-engah, gemetaran, kepala pusing, mual hingga muntah-muntah. Itu semua adalah respon fisik atas kondisi mental yang meningkat. Secara umum, atlet tersebut merasa cemas (www.stopwhatch.com). Gould, Spreeman dan Horn (Vealey dkk, 1988) mengatakan 67% atlet remaja pegulat mengalami ketakutan atlet dalam menghadapi pertandingan. Kecemasan dan ketakutan atlet dalam menghadapi pertandingan dikarenakan persepsi seorang atlet dalam mempersepsikan pertandingan dan lawan tandingnya. Hal tersebut umum terjadi pada atlet sehingga atlet tidak dapat berkonsentrasi saat melaksanakan pertandingan.

Permasalahan yang sering dijumpai pada atlet pencak silat, terkait dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, berdasarkan wawancara dengan beberapa atlet dan pelatihnya pada tanggal 12 september 2013, adalah ketika seorang atlet mengetahui lawan tandingnya lebih baik, lebih banyak pengalaman dan sering memenangkan pertandingan maka sebelum bertanding dia merasa kalau dia kalah. Teknik yang dimiliki atlet dirasa olehnya kurang baik pada tehnik jatuhan dan teknik tendangan yang dia miliki. Jam terbang atlet yang relatif sedikit dijadikan alasan oleh atlet, sehingga keberadaanya dipertandingan tersebut hanya untuk mencari pengalaman saja dan untuk menjadi pemenang dia tidak dipikirkannya. Kehadiran pelatih pada saat pertandingan juga sangat penting baginya, bagi atlet pemula khususnya kehadiran pelatih dan orang tua membuat dia tenang, karena dukungan

sosial terutama orang tua dan pelatih merupakan sosok yang mengerti dia. Hal-hal tersebut umum terjadi ketika atlet dalam menghadapi pertandingan yang mengakibatkan atlet mengalami kecemasan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada atlet menurut Martens (1976) yaitu kompetisi, tekanan, pentingnya suatu pertandingan. Kompetisi sebagai suatu proses perbandingan dari penampilan individu yang dibuat dengan beberapa patokan. Proses tersebut melibatkan setidaknya satu orang lain yang sadar akan patokan dari pertandingan tersebut dan ia dapat mengevaluasi proses perbandingan contohnya atlet dengan pelatih. Faktor yang kedua adalah tekanan, faktor ini bisa internal seperti keinginan atlet yang tinggi untuk berprestasi atau eksternal seperti tuntutan dan harapan seperti tuntutan dan harapan dari pelatih, rekan satu perguruan, orang tua, dan pendukung).

Nevid (2003) mengemukakan bahwa faktor sosial lingkungan seseorang yaitu kurangnya dukungan sosial merupakan salah satu penyebab seseorang mengalami kecemasan. Dalam konteks pengertian ini, atlet yang cemas dalam proses pertandingan memerlukan dukungan sosial terutama dukungan dari orang yang paling dekat.

Menurut Cohen (1984) dalam teori *buffering hypothesis* berfokus pada aspek dari dukungan sosial yang berperilaku sebagai buffer dalam mempertahankan diri dari efek negatif dari kecemasan. Teori ini mengacu pada sumber daya interpersonal

yang akan melindungi individu dari efek negatif kecemasan dengan memberikan kebutuhan khusus yang disebabkan oleh kejadian yang mengakibatkan kecemasan. Model ini bekerja dengan mengerahkan kembali hal- hal yang menimbulkan kecemasan atau mengatur keadaan emosional yang disebabkan oleh hal- hal tersebut. Teori ini berfokus pada fungsi dukungan sosial yang melibatkan kualitas hubungan sosial yang ada.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa para atlet yang mengalami kecemasan dipengaruhi oleh dukungan sosial dari orangtua dan pelatih dalam persiapan pertandingan. Atlet juga harus memikirkan keadaan dan kesehatan fisik dan mentalnya dalam mempersiapkan pertadingan hal ini bertujuan untuk mempengaruhi kecemasan yang dialami pada saat pertandingan dimulai

Dari uraian di atas maka pertanyaan penelitian dapat dirumuskan sebagai : apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada atlet pencak silat?

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada atlet pencak silat.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini dapat memberikan wawasan luas dalam ilmu pengetahuan psikologi pada umumnya dan ilmu psikologi olahraga pada khususnya serta bidang psikologi lainnya.

2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini dapat memberikan masukan tentang pentingnya dukungan sosial pada atlet pencak silat pada saat mengalami kecemasan saat pertandingan.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang hubungan dukungan sosial dengan kecemasan pada saat pertandingan pada atlet pencak silat adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada atlet pencak silat . Variabel tergantungnya adalah kecemasan dan variabel bebas nya dukungan sosial.

Ada beberapa peneltian yang pernah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya, akan tetapi dengan subjek yang berbeda serta lokasi penelitian yang berbeda, maka temuan hasil penelitiannya pun berbeda.

Beberapa penelitian yang akan dijelaskan berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yaitu hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan

pada atlet pencak silat. Menyikap hasil penelitian sebelumnya, maka tema penelitian yang penulis ajukan dipandang perlu.

Penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keasliannya berdasarkan :

1. Topik

Penelitian tentang Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik Pada SLB-D YPAC Semarang yang dilakukan oleh Ashriati, dkk (2006) diperoleh hasil bahwa adanya hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial ayah dan dukungan sosial ibu terhadap kepercayaan diri remaja penyandang cacat fisik teruji, dengan sumbangan efektif yang diberikan dukungan sosial ayah dan dukungan sosial ibu terhadap diri remaja penyandang cacat fisik sebesar 52,9%.

Penelitian yang meneliti tentang kecemasan dalam olahraga telah dilakukan oleh Yapsir (1999) yang berjudul "Rasa Percaya Diri, Motivasi, dan Kecemasan dalam Olahraga Bulutangkis." Dari penelitian tersebut diperoleh hasil bahwa ada gejala peningkatan kecemasan dari peringkat yunior hingga peringkat remaja. Para atlit peringkat remaja memiliki kecemasan paling tinggi, tapi masih mendekati normal (26.13 < 25).

Penelitian yang meneliti tentang kecemasan antara lain telah dilakukan oleh Sar dan Kuncoro (2006) berjudul "kecemasan dalam menghadapi masa pensiun ditinjau dari dukungan sosial pada PT. Semen Gresik (persero) Tbk." Dari penelitian ini diperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi masa pensiun.

Dimana semakin tinggi dukungan sosial maka kecemasan dalam menghadapi masa pensiun akan semakin rendah.

Jadi, penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini asli karena berbeda berdasarkan topik dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Peneliti melakukan penelitian tentang " hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan pada atlet pencak silat."

2. Teori

Berdasarkan teori yang dipakai pada judul Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Remaja Penyandang Cacat Fisik Pada SLB-D YPAC Semarang, adalah teori House (Smeet, 1994), Gottlieb (1983).

Teori Kecemasan yang dipakai dalam penelitian yang berjudul Rasa Percaya Diri, Motivasi, dan Kecemasan dalam Olahraga Bulutangkis adalah Teori Singer (1975).

Teori kecemasan dalam penelitian yang berjudul Kecemasan Dalam Menghadapi Masa Pensiun Ditinjau Dari Dukungan Sosial Pada PT. Semen Gresik (Persero) adalah Teori Smeet (1994).

Teori yang dipakai dalam penelitian ini mengacu pada penelitian teori yang telah digunakan sebelumnya. Kecemasan mengacu pada teori Durand dan Barlow (2006), Atkinson (1999), Nevid dkk (2003), Calhoun dan Acocella (1995). Sedangkan Dukungan Sosial mengacu pada teori Buffering Hypothesis dalam Cohen (1984), Teori Sarafino (1990), House (Smeet, 1994).

3. Alat Ukur

Alat ukur penelitian untuk dukungan sosial dibuat sendiri oleh peneliti yang mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh House (Nur dkk, 2006) yaitu dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif dan dukungan emosinal. Karena keempat dukungan tersebut dianggap sesuai dengan kreiteria yang akan diungkap dalam penelitian ini.

Alat ukur penelitian untuk kecemasan dibuat sendiri oleh peneliti yang mengacu pada aspek kecemasan yang diungkap oleh Nevid (2008) yaitu fisik, perilaku, dan kognitif.

4. Subjek

Peneliti mengfokuskan subjek dalam penelitian ini adalah atlet Pencak Silat dengan karakteristik sebagai berikut: 1) atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia, 2) Atlet berusia remaja 3) laki-laki maupun perempuan.

Jadi berdasarkan beberapa penelitian-penelitian sebelumnya maka dapat dikatakan bahwa penelitian orisinil karena berbeda dari segi topik, alat ukur, dan subjek penelitian.