

PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT

Devita Mutiara Sari

Bimbingan dan Konseling, Universitas Kristen Satya Wacana
132016021@student.uksw.edu

Sapto Irawan

Bimbingan dan Konseling, Universitas Kristen Satya Wacana
sapto.irawan@uksw.edu

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan profil tingkat kecemasan atlet Pencak Silat dalam Pekan Olahraga Raga Pelajar Daerah (POPDA). Menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pengumpulan data menggunakan instrumen *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*. Subyek penelitian ini adalah atlet pencak silat yang mengikuti pertandingan dalam POPDA tingkat kota Salatiga yang berjumlah 50 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet dalam kategori rendah sebesar 30%, dalam kategori sedang sebesar 30%, dan kategori tinggi sebesar 40%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet Pencak Silat POPDA sebagian besar (40%) berada dalam katagori tinggi.

Kata kunci: Pencak Silat, Kecemasan

PENDAHULUAN

Pencak silat adalah suatu seni bela diri tradisional yang berasal dari Indonesia. Selain di Indonesia, seni bela diri ini secara luas lebih dikenal di negara-negara Asia, seperti: Malaysia, Brunei, Singapura, Filipina, dan Thailand. Di Indonesia sendiri terdapat induk organisasi pencak silat yang diberi nama Ikatan Pencak Silat Indonesia atau yang lebih dikenal dengan IPSI.

Pencak silat adalah seni bela diri yang diwarisi dari leluhur sebagai budaya masyarakat Indonesia, sehingga perlu dilestarikan, dipelihara dan dikembangkan. Pelestarian dan pengembangan Pencak Silat salah satunya dilakukan melalui berbagai jenis dan katagori pertandingan dari tingkat pelajar, mahasiswa, hingga dewasa. Salah satu kejuaraan/pertandingan di tingkat pelajar yang dilaksanakan setiap tahun yaitu Pekan Olah Raga Pelajar, yang diselenggarakan dari tingkat kabupaten/kota, provinsi hingga tingkat nasional.

Dari aspek olahraga, pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memiliki berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, taktik, maupun mental (Jannah, 2016). Fisik merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Teknik merupakan gerakan-gerakan yang digunakan dalam cabang olahraga pencak silat. Taktik merupakan strategi yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif. Selain itu mental merupakan salah satu pembentukan kepribadian pesilat dalam menghadapi suatu pertandingan atau menghadapi lawan. Pertandingan dalam Pencak Silat ada empat katagori, yaitu: tanding, tunggal, ganda, dan regu. Salah satu faktor yang mempengaruhi atlet dalam pertandingan yaitu adanya perasaan cemas sebelum bertanding. Hal ini dirasakan atlet ketika akan mengikuti pertandingan, khususnya dalam katagori tanding dimana kecemasannya akan meningkat ketika akan menghadapi lawan.

Competitive anxiety merupakan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan mengaggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan (Martens et al, dalam Smith et

al., 1990). Martens, Vealey dan Burton (1990) mengatakan bahwa kecemasan bertanding yang dirasakan atlet merupakan sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dan menganggap pertandingan sebagai suatu hal yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa keram diperut, pernapasan menjadi cepat dan wajah menjadi memerah.

Kecemasan juga dialami oleh atlet pencak silat yang akan bertanding, terutama pada katagori tanding dan para atlet pemula. Hal ini seperti yang terjadi pada pertandingan pencak silat dalam rangka Pekan Olah Raga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat kota Salatiga pada tahun 2018. Beberapa gejala fisiologis adanya kecemasan juga tampak pada atlet sebelum bertanding. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan atlet pencak silat POPDA tingkat kota Salatiga.

Penelitian serupa sebelumnya pernah dilakukan oleh Rohman (2019), tentang tingkat kecemasan atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) pada SMP Siti Aminah Surabaya, bahwa atlet pencak silat rata-rata memiliki tingkat kecemasan agak rendah, secara keseluruhan dapat dikategorikan tingkat rendah dari kecemasan dengan skor 43,6. Dengan skor tersebut atlet dapat mengendalikan permainan dan lebih maksimal untuk mencapai kemenangan. Terbukti atlet pencak silat PSHT pada SMP Siti Amanah Surabaya mendapatkan kemenangan dengan mendominasi dalam uji coba tanding (*try out*) tahun 2019.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tentang profil tingkat kecemasan atlet pencak silat dalam POPDA tingkat kota Salatiga. Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak terkait dalam menentukan rencana kerja dan tindaklanjut untuk mengelola atau mengurangi tingkat kecemasan atlet pencak silat ketika akan bertanding.

KAJIAN PUSTAKA

Profil

Arti profil menurut kamus besar bahasa indonesia adalah: (1) pandangan dari samping (tentang wajah orang); (2) lukisan (gambar) orang dari samping; sketsa biografis; (3) penampang (tanah, gunung, dan sebagainya); (4) grafik atau ikhtisar yang memberikan fakta tentang hal-hal khusus. Menurut Victoria Neufeld (1996, dalam Desi Susiani, 2009) profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu. Mengacu penjelasan tersebut, profil dapat dirumuskan sebagai gambaran atau deskripsi tentang sesuatu atau seseorang yang dapat disajikan dalam bentuk grafik, gambar diagram atau tulisan. Dalam tulisan ini membahas tentang profil kecemasan, sehingga secara khusus akan menjelaskan, mendeskripsikan, atau menggambarkan tentang kecemasan seseorang.

Kecemasan

Martens, Vealey dan Burton (1990) mengatakan bahwa kecemasan bertanding yang dirasakan atlet merupakan sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dan menganggap pertandingan sebagai suatu hal yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa keram diperut, pernapasan menjadi cepat dan wajah menjadi memerah.

Kecemasan atau *anxiety* adalah suatu kondisi psikologis atau bentuk emosi individu berupa ketegangan, kegelisahan, kekhawatiran yang berkenaan dengan perasaan terancam serta ketakutan oleh ketidakpastian di masa mendatang bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Berdasarkan jenisnya, *anxiety* dibagi menjadi dua macam, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. Martens, Vealey dan Burton (1990):

a. State Anxiety

State Anxiety adalah keadaan emosional yang terjadi mandadak/ pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan.

b. Trait Anxiety

Trait Anxiety adalah rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/ bawaan (sifat pencemas). Menurut Gunarsa, *trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersiapkan situasi lingkungan yang mengancam dirinya.

Kecemasan bisa disebabkan oleh berbagai faktor. Menurut Martens, Vealey dan Burton (1990) ada dua faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu faktor instrinsik dan ekstrinsik. Faktor instrinsik meliputi:

1. Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
2. Muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik.
3. Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya.

Sedangkan faktor Ekstrinsik meliputi:

1. Munculnya rangsangan dari luar berupa tuntutan dan harapan sehingga membuat keraguan pada atlet.
2. Pengaruh massa atau supporter.
3. Saingan atau lawan-lawan dalam pertandingan.
4. Sikap pelatih terhadap atletnya.
5. Hal-hal non teknis lainnya, seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, dan lain- lain.

Para ahli menjelaskan bahwa kecemasan mengakibatkan gangguan. Gejala *anxiety* bermacam-macam dan kompleksitasnya, tetapi dapat dikenali. Berikut beberapa gejala apabila atlet mengalami kecemasan . Martens, Vealey dan Burton (1990):

- a. Individu cenderung terus- menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik.
- b. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.
- c. Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan sedang aktivitas fisik, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, gemetar, sesak napas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, diare.

Dalam penelitian ini, profil yang dimaksud adalah membahas suatu pandangan atau gambaran tentang tingkat kecemasan atlet pencak silat POPDA Salatiga.

Pencak Silat

Menurut Kriswanto (2015), pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Terdapat empat katagori dalam pertandingan pencak silat, yaitu: katagori tanding, tunggal, ganda, dan regu. Dalam perkembangannya saat ini pencak silat dipertandingkan dari tingkat pelajar SD, SMP, SMA/SMK,

mahasiswa dan umum, yang diadakan setiap tahun. Beberapa ciri khusus pencak silat yaitu;

1. Sikap tenang, lemas (rileks seperti kucing waspada).
2. Mempergunakan kelentukan, kelincahan, kecepatan, saat (*timing*) dan sasaran yang tepat dengan gerak yang cepat untuk menguasai lawan, bukan dengan kekuatan.
3. Mempergunakan prinsip berat badan/timbang badan, permainan posisi dengan memindahkan titik berat badan.
4. Memanfaatkan setiap serangan lawan dan tenaga lawan.
5. Mengeluarkan tenaga sendiri sedikit mungkin, menghemat dan menyimpan tenaga.

Dalam pencak silat terdapat beberapa aspek utama, yaitu aspek bela diri, aspek olah raga, aspek seni, dan aspek spiritual. Hal ini seperti pendapat Kriswanto (2015) yang mengatakan bahwa, terdapat tiga aspek utama dalam Pencak Silat, yaitu: aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek beladiri dan aspek olahraga.

1. Aspek Mental Spiritual

Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan maha guru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semadi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya. Pencak silat merupakan wadah untuk pembinaan jasmani dan rohani. Pada pencak silat pembinaan mental spiritual selalu mendapatkan porsi yang cukup. Nilai-nilai yang ditanamkan dalam pencak silat yaitu mengembangkan sifat dan sikap:

- a. Taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
- b. Menghormati harkat derajat martabat sesama manusia
- c. Meletakkan kepentingan persatuan di atas kepentingan pribadi.
- d. Memecahkan permasalahan bersama melalui musyawarah.
- e. Memberikan darma bakti bagi kepentingan kesejahteraan dan kemajuan masyarakat.

2. Aspek Seni Budaya

Pencak silat merupakan salah satu olahraga yang mempunyai aspek seni dan budaya. Budaya dan permainan "seni" pencak silat ialah salah satu aspek yang sangat penting. Istilah *Pencak* pada umumnya menggambarkan bentuk seni tari pencak silat, dengan musik dan busana tradisional. Gerakan-gerakan pencak silat memiliki unsur keindahan dan mempunyai kaidah-kaidah tertentu.

3. Aspek Bela Diri

Beladiri merupakan aspek utama dari pencak silat. Pada dasarnya pencak silat merupakan usaha pembelaan diri dari serangan atau bahaya agar selamat. Aspek bela diri ini lebih mengutamakan pembelaan diri daripada penyerangan. Kepercayaan dan ketekunan diri ialah sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat.

4. Aspek Olahraga

Pencak silat termasuk ke dalam olahraga. Olahraga merupakan gerak fisik yang memenuhi unsur sukarela, rekreasi latihan, prestasi dan sportif. Ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat ialah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Kompetisi ialah bagian aspek ini. Aspek olah raga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

Pencak Silat merupakan bela diri asli dari Indonesia, sehingga istilah-istilah yang digunakan juga menggunakan bahasa Indonesia. Beberapa istilah yang biasa digunakan dalam Pencak Silat yaitu: kuda-kuda, sikap dan gerak, langkah, kembangan, teknik atau gerak dasar, sapuan dan guntingan dan kunci.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif sendiri merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menguji teori dan digunakannya instrumen-instrumen tes yang standart (Maksum, 2018).

Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2018 pada atlet pencak silat POPDA tingkat kota Salatiga. Menurut Arikunto (2014) jika jumlah populasinya kurang dari 100 orang, maka jumlah sampelnya diambil secara keseluruhan, tetapi jika populasinya lebih besar dari 100 orang, maka bisa diambil 10-15% atau 20-25% dari jumlah populasinya. Populasi dalam penelitian ini sebesar 50 atlet pencak silat yang mengikuti POPDA tingkat kota Salatiga. Mengacu pada teori tersebut, maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pencak silat yang mengikuti POPDA tingkat kota Salatiga yang berjumlah 50 responden. Menurut Sugiyono (2013), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Untuk sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data pada penelitian ini menggunakan *sport competition anxiety test* dalam Martens, Vealey dan Burton (1990). Teknik analisis data menggunakan instrumen *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)* yang meliputi 15 pertanyaan dan telah disebar sejumlah 50 responden atlet pencak silat. Penentuan tingkat kecemasan berdasarkan skor yang diperoleh melalui instrument dan dikategorikan seperti yang disajikan pada tabel 1.

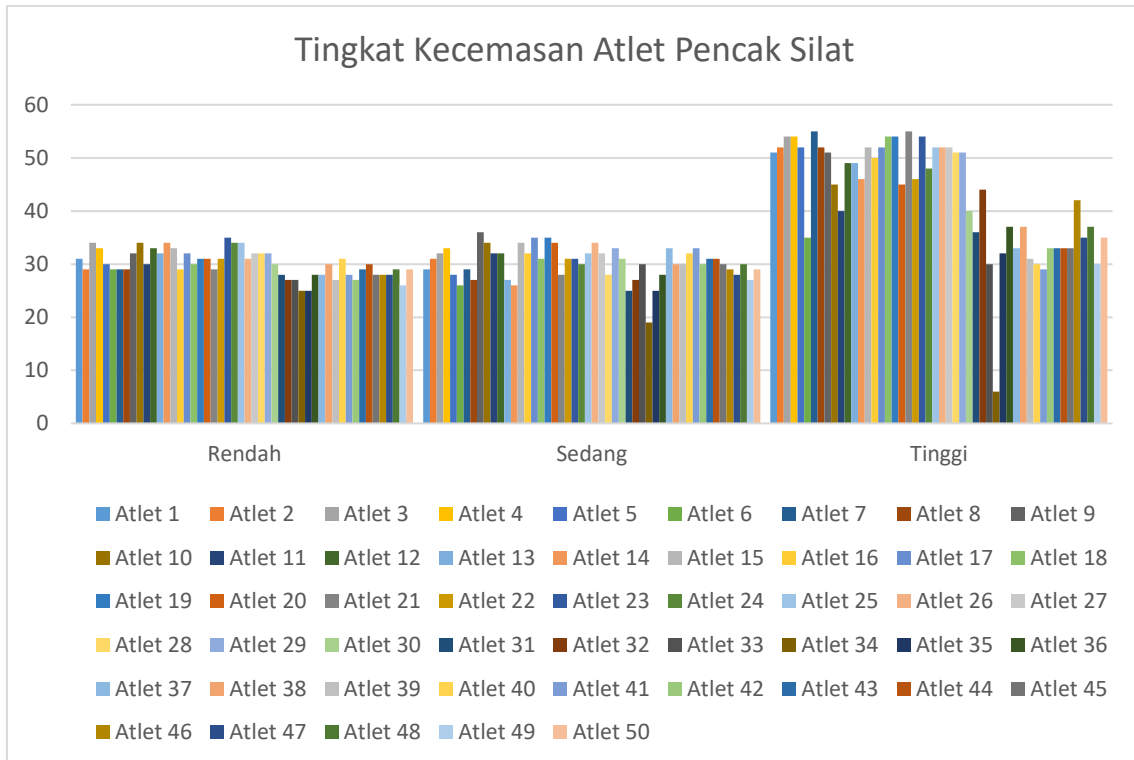
Tabel 1. Kategori tingkat kecemasan atlet pencak silat mengacu dari instrumen *Sport Competition Anxiety Test (SCAT)*

No.	Skor	Kategori
1.	< 17	Rendah
2.	17-24	Sedang
3.	> 24	Tinggi

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif yaitu dengan cara menghitung rata-rata dan persentase serta memasukkan dalam katagori tingkat kecemasan atlet seperti pada tabel 1. Berdasarkan kategori tingkat kecemasan maka hipotesis dalam penelitian ini, tingkat kecemasan atlet pencak silat POPDA masuk dalam kategori tinggi sebesar 40 %.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan melalui instrumen SCAT, dapat diperoleh gambaran atau profil tingkat kecemasan masing-masing atlet pencak silat. Profil masing-masing atlet seperti yang disajikan pada gambar 1.



Gambar 1

Dalam gambar 1, menunjukkan deskripsi tingkat kecemasan masing-masing atlet pencak silat. Berdasarkan deskripsi tersebut dibuat rata-rata dan pengkatagorian tingkat kecemasan dengan mengacu pada katagorisasi tingkat kecemasan yang ada pada instrumen SCAT. Katagorisasi tingkat kecemasan dibagi tiga yaitu katagori tingkat kecemasan tinggi bila skornya >24, katagori tingkat kecemasan sedang bila skor antara 17-24, dan katagori tingkat kecemasan rendah bila skor <17. Deskripsi profil tingkat kecemasan atlet pencak silat seperti yang disajikan pada gambar 2.



Gambar 2

Berdasarkan data yang disajikan pada gambar 2, menunjukkan atlet pencak silat yang tingkat kecemasannya dalam kategori rendah sebesar 30%, kategori sedang sebesar 30% dan kategori tinggi sebesar 40%. Hal ini berarti bahwa sebagian besar (40%) atlet pencak silat dalam POPDA tingkat kota Salatiga tingkat kecemasannya berada dalam katagori tinggi. Kondisi ini salah satunya bisa disebabkan oleh kemampuan teknisnya, karena sebagian besar atlet yang bertanding pada POPDA tingkat kota Salatiga adalah atlet pemula yang belum menguasai kekayaan teknik dan masih kurang dalam pengalaman bertanding. Hal ini sejalan dengan pendapat Martens, dkk. (1990), yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan yaitu kemampuan teknisnya.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Rohman (2019) memiliki tingkat kecemasan agak rendah, secara keseluruhan dapat dikategorikan tingkat rendah dari kecemasan dengan skor 43,6. Berbeda dengan hasil penelitian Ariyanto (2016), berdasarkan perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3.638 dan nilai signifikansi sebesar $0.007 < 0.05$ berarti signifikan. Dengan demikian H_1 yang menyatakan “Ada Hubungan Antara Pengalaman Bertanding Terhadap Kecerdasan Emosi Pada Atlet Pencak Silat”

Hal ini juga termasuk di dalam teori *sport competition anxiety test*, bahwa terdapat faktor yang atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya serta alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Dan munculnya rangsangan dari luar berupa tuntutan dan harapan sehingga membuat keraguan pada atlet. Sehingga faktor ini mempengaruhi kecerdasan emosi atlet pencak silat.

Selain itu faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan khususnya bagi atlet pencak silat pemula, salah satunya adalah kurangnya porsi latihan dalam mengembangkan empat aspek yang ada dalam pencak silat, yaitu aspek bela diri, aspek olah raga, aspek seni, dan aspek mental spiritual (Kriswanto; 2015). Dengan penguasaan keempat aspek tersebut, maka seorang atlet atau pesilat akan mampu mengelola kecemasannya sehingga mampu menghadapi pertandingan dengan baik. Pada dasarnya, untuk menjadi pesilat sejati atau atlet pencak silat harus menguasai keempat aspek dengan baik.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet pencak silat POPDA tingkat kota Salatiga sebesar 30% berada dalam katagori rendah, 30% dalam katagori sedang, dan 40% dalam katagori tinggi. Hal ini berarti tingkat kecemasan atlet pencak silat dalam POPDA tingkat kota Salatiga sebagian besar (40%) berada dalam katagori tinggi.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan atlet pencak silat, khususnya para atlet dan pelatih. Berdasarkan deskripsi hasil penelitian ini, para pelatih dan atlet dapat mengelola, mengatasi atau menurunkan tingkat kecemasannya, khususnya pada saat pertandingan. Selain itu bisa sebagai bahan masukan atau pertimbangan untuk meningkatkan latihan mental atlet yang lebih baik sehingga dapat mengatasi gangguan kecemasan yang dapat mempengaruhi performa atlet dalam mengikuti pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Ariyanto, M. Irfan. 2016. Hubungan Pengalaman Bertanding Terhadap Emotional Quotient Pada Atlet Pencak Silat Kategori Tanding PPLP Jawa Tengah. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Desi Susiani (2009). Profil Fisik Atlet Taekwondo Sleman Pada PORPROV DIY 2009. <https://kbbi.web.id/profil>
- Jannah, Lu'lu'il. 2016. Hubungan antara Efikasi Diri dan Motivasi dengan Keterampilan Pencak Silat Mts Nurul Haq Balaraja Kabupaten Tangerang. *Skripsi*. Lampung: PPs Universitas Lampung.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta. Pustaka Baru Press.
- Maksum, A. 2018. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Univercity Press.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. 1990. *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Rohman, Musafirur. 2019. Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pada SMP Siti Aminah Surabaya. *Skripsi*. Universitas Negeri Surabaya
- Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA