



IDENTIFIKASI KECEMASAN PASCA CIDERA ATLET  
PENCAK SILAT JAWA TENGAH TAHUN 2019

SKRIPSI

diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Anissa Pangestina

NIM 6301416193

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

**Anissa Pangestina. NIM 6301416193. 2019.** "IDENTIFIKASI KECEMASAN PASCA CIDERA ATLET PENCAK SILAT JAWA TENGAH TAHUN 2019". Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Sungkowo, S.P.d., M.Pd.

Kata kunci : Cidera olahraga

Menjadi atlet pencak silat (full body contact) memiliki banyak resiko cidera, cidera adalah hal yang paling ditakutkan oleh atlet pada cabang olahraga apapun. Cidera yang dialami atlet akan menimbulkan berbagai dilema dan guncangan psikologis seperti kecemasan dan rasa tidak percaya diri. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan permasalahan : "Bagaimana Identifikasi Kecemasan Pasca Cidera Atlet Pencak Silat Jawa Tengah th 2019".

Penelitian ini merupakan penelitian dengan metode deskriptif kualitatif merupakan salah satu dari jenis penelitian yang termasuk dalam jenis penelitian kualitatif. Responden dalam penelitian ini adalah para atlet Pencak Silat Jawa Tengah yang pernah mengalami cidera saat bertanding maupun saat berlatih dan jumlah sampel yang ditetapkan sebanyak 10 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Simpulan dari penelitian ini adalah Atlet Pencak Silat Jawa Tengah mempunyai tingkat kecemasan yang rendah pada cidera yang dialami, berarti mereka mempunyai rasa percaya diri yang tinggi/baik.

Disarankan untuk penelitian berikutnya bisa menggabungkan latihan mental bagi para atlet Pencak Silat yang mengalami cidera, supaya atlet yang mengalami kecemasan sedang dan tinggi dapat kembali meningkatkan rasa percaya diri walaupun pernah mengalami cidera.

## ABSTRACT

**Anissa Pangestina. NIM 6301416193. 2019.** "IDENTIFICATION OF POST-INJURY ANXIETY PENCAK SILAT ATHLETES CENTRAL JAVA IN 2019". Thesis, Department of Sport Coaching Education, Semarang State University. Sungkowo, S.P.d., M.Pd.

Keywords: Sports injuries

Being a martial arts athlete (full body contact) has a lot of risk of injury, injury is the thing most feared by athletes in any sport. Injuries experienced by athletes will cause various psychological dilemmas and shocks such as anxiety and insecurity. Based on these problems the authors are interested in conducting research with the problem: "How to Identify Anxiety Post-Injury Pencak Silat in Central Java in 2019".

This research is a descriptive qualitative research method which is one of the types of research included in the type of qualitative research. Respondents in this study were Pencak Silat athletes in Central Java who had suffered injuries while competing or while practicing and the number of samples was 10 respondents. Data collection using a questionnaire.

The conclusion of this research is that Central Java Pencak Silat Athletes have a low level of anxiety in their injuries, meaning they have a high confidence / good.

It is recommended for further research to incorporate mental training for Pencak Silat athletes who have injuries, so that athletes who experience moderate and high anxiety can again increase self-confidence even though they have been injured.

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya :

Nama : Anissa Pangestina

NIM : 6301416193

Jurusan/Prodi : PKLO S1

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : IDENTIFIKASI PENGUKURAN KECEMASAN PASCA  
CIDERA ATLET PENCAK SILAT JAWA TENGAH TAHUN  
2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benarsaya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negeri Republik Indonesia.

Semarang, 19 Desember 2019

Yang menyatakan,



Anissa Pangestina

NIM. 6301416193

## HALAMAN PENGESAHAN

Sidang Skripsi yang berjudul :

Identifikasi pengukuran kecemasan pasca cedera atlet Pencak Silat Jawa Tengah  
Tahun 2019

Disusun Oleh :

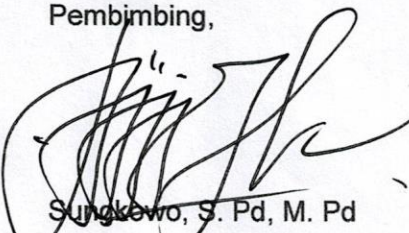
Nama : Anissa Pangestina

NIM : 6301416193

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal ..... oleh :

Ketua Jurusan PKO,  
  
UNNES  
Sri Haryono, S. Pd, M. Or  
NIP. 196911131998021001

Pembimbing,  
  
Sungkewo, S. Pd, M. Pd  
NIP.198002252009121004

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama Anissa Pangestina. NIM 6301416193. Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. "Identifikasi Kecemasan Pasca Cidera Atlet Pencak Silat Jawa Tengah Tahun 2019". Telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 31 Desember 2019

### Panitia Ujian



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu M.Pd.  
NIP. 196103201984032001

### Sekretaris

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Tri Tunggal S.", is written over the name and NIP.

Tri Tunggal S, S.Pd, M.Kes  
NIP.196803021997021001

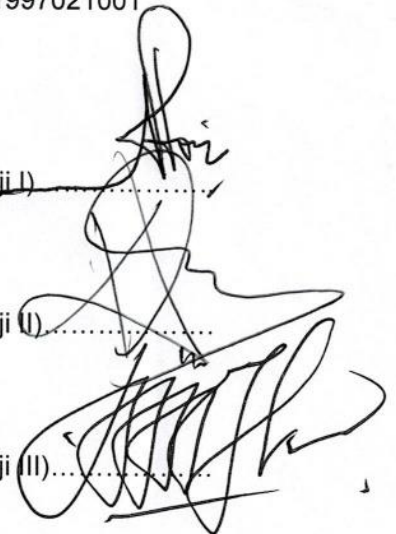
### Dewan Penguji

- 1 Drs. M. Nasution, M.Kes  
NIP. 196404231990021001
2. Drs. Kriswantoro, M.Pd  
NIP. 196106301987031003
3. Sungkowo, S.P.d., M.Pd.  
NIP. 198002252009121004

(Penguji I).....

(Penguji II).....

(Penguji III).....

Three handwritten signatures in black ink are written over the names of the examiners. The first signature is for the first examiner, the second for the second, and the third for the third.

## **MOTO**

Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.

**(Q.S Al-Baqarah 216)**

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini penulis dedikasikan kepada Kedua orang tua, ayahanda tercinta Supratikno dan ibunda tersayang Yuliani atas ketulusanya mendoakan dari hati. Untuk suami tercinta Dicky Amanda yang selalu membantu dalam segala hal, terimakasih selalu ada untuk memberikan motivasi . Untuk anaku tersayang Yumna Kirana Arsyila, terimakasih selalu menjadikan keberadaanmu sebagai kekuatan dan semangat untuk bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karuniaNya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi sebagian syarat-syarat guna mencapai gelar Sarjana Ekonomi di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada:

1. Rektor Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan fasilitas sarana dan prasarana.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin penelitian ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan pengesahan dalam penelitian.
4. Sungkowo, S. Pd, M. Pd, selaku dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan pengarahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
5. Bapak/Ibu dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu selama masa perkuliahan.
6. Tenaga kependidikan FIK UNNES yang telah memberikan bantuan pelayanan selama selama peneliti menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas bantuan yang telah diberikan dalam penyusunan skripsi ini.



8. Seluruh teman-teman kelas kerjasama Angkatan 2017 yang selalu mengisi hari-hari perkuliahan menjadi sangat menyenangkan.

Atas segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti, semoga Allah SWT memberikan pahala dan membalas segala amal baik yang telah mereka berikan selama ini.

Akhir kata peneliti berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca. Amin.

Semarang, Desember 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

COVER .....	iv
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT .....	iii
PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	VI
MOTO .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS .....	6
2.1 Landasan Teori .....	6
2.1.1 Pencak Silat Kategori Tanding .....	6
2.2 Teknik Pencak Silat.....	10

2.3 Cedera Olahraga.....	16
2.3.1 Jenis Cedera .....	18
2.3.2 Faktor - faktro yang Mempengaruhi Cedera .....	24
2.4 Kecemasan Dalam Olahraga.....	26
2.4.1 Pengertian Kecemasan ( <i>Anxiety</i> ) .....	26
2.4.2 Jenis-Jenis Kecemasan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.4.3 Penyebab Kecemasan.....	29
2.4.4 Hubungan Cedera dengan Kecemasan.....	32
2.4.5 Pengukuran Kecemasan Paska Cedera .....	33
2.4.6 Strategi Mengatasi Kecemasan .....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	38
3.1 Metode dan Pendekatan Penelitian .....	38
3.2 Data dan Sumber Data.....	38
3.3 Pengumpulan Data.....	39
3.4 Analisis Data .....	39
3.5 Penelitian .....	39
3.6 Prosedur Penelitian .....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	41
A. Hasil Penelitian .....	41
B. Pembahasan.....	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	46
A. Simpulan .....	46
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	49

Lampiran 1. SK Pembimbing .....  
Lampiran 2 . Ijin Penelitian .....  
Lampiran 3. Balasan Penelitian Teknik .....  
Lampiran 4. Data Penelitian .....  
Lampiran 5. Dokumentasi .....

## DAFTAR TABEL

Golongan Remaja Putra & Putri .....	7
Golongan Dewasa Putra & Putri .....	7

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teknik Tendangan Depan Sumber: suara.com .....	11
Gambar 2. Teknik Tendangan T Sumber: liputan6.com/fery paradolo .....	12
Gambar 3. Teknik Tendangan Belakang Sumber: seputar pencaksilat wordpress.com.....	12
Gambar 4. Teknik Tendangan Sabit Sumber: .....	13
Gambar 5. Teknik Sapuan Sumber: Republika .....	14
Gambar 6. Teknik Guntingan Sumber : antaranews.com.....	15
Gambar 7 jatuhan dengan tangkapan Sumber: ksatria.id .....	16

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. SK Pembimbing .....
Lampiran 2 . Ijin Penelitian.....
Lampiran 3. Balasan Penelitian Teknik .....
Lampiran 4. Data Penelitian.....
Lampiran 5. Dokumentasi .....

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Pencak Silat Merupakan salah satu budaya asli bangsa Indonesia, dimana sangat diyakini oleh para pendekarnya dan pakar pencak silat bahwa masyarakat Melayu saat itu menciptakan dan mempergunakan ilmu bela diri ini sejak di masa prasejarah. Karena pada masa itu manusia harus menghadapi alam yang keras dengan tujuan mempertahankan kelangsungan hidupnya (*survive*) dengan melawan binatang ganas dan berburu yang pada akhirnya manusia mengembangkan gerak-gerak bela diri.

Di kawasan Melayu dapat ditemukan beladiri pencak silat dengan mempergunakan istilah bermacam-macam seperti '*bersilat*', '*gayong*', '*cekak*' disemenanjung Malaysia dan Singapore, dan di Thailand di Propinsi Pattani, Satun dan Narathiwat digunakan istilah '*bersilat*' juga. Sedangkan di Filipina Selatan digunakan istilah '*pasilat*'. Hal ini membuktikan bahwa Beladiri ini bersumber dari Indonesia, karena bila diurutkan perkembangan mereka mengakui pernah berguru dengan 'orang' Indonesia. Istilah 'Melayu' menurut Tuan Ismail adalah suatu kaum yang khusus bertutur dalam bahasa Melayu dan mempunyai sifat asas keturunan Melayu yang sama. Lebih lanjut dikatakan dari segi linguistik, kawasan orang Melayu adalah kawasan lautan teduh yaitu *Easter Island* di sebelah timur ke pulau Madagaskar di sebelah barat. Etnis Melayu biasanya disebut penduduk yang tersebar di kepulauan yang meliputi Malaysia, Indonesia, Singapore, Brunei Darussalam, Filipina dan beberapa kepulauan kecil yang berdekatan dengan negara-negara tersebut, walaupun sebetulnya penduduk Melayu adalah hanya suatu etnis di antara ratusan etnis yang mendiami kawasan itu.

Di Indonesia sendiri istilah *pencak silat* baru mulai di pakai setelah berdirinya organisasi pencak silat (IPSI), sebelumnya di daerah sumatera



lebih di kenal dengan istilah Silat, sedangkan di tanah jawa kebanyakan dikenal dengan istilah Pencak saja. Dengan adanya beberapa *multi event* di tingkat Asia seperti Asian Games, Asian Indoor games, Asian beach Games, maka Pencak silat mulai di menjadi salah satu cabang olahraga yang berkembang menjadi cabang olahraga beladiri modern yang dalam perkembangannya hingga saat ini pencak silat sudah dipertandingkan sebagai olahraga prestasi.

Olahraga prestasi mempunyai ciri iklim kompetitif yang tinggi, sehingga mendorong para atlet untuk selalu berlatih meningkatkan kemampuannya. Adapun kompetisi itu dinyatakan oleh Syariffudin (1987) dalam Pahlevi (1991: 36) sebagai suatu pertandingan untuk menentukan kejuaraan atau prestasi. Atlet akan berupaya berpenampilan sebaik mungkin untuk mencapai prestasi maksimal. Seorang atlet yang bertanding dalam situasi kopetisi, dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu: fisik, teknik, taktik, dan psikis.

Menjadi atlet pencak silat (full body contact) memiliki banyak resiko, latihan yang bervariasi secara rutin dan terus menerus menimbulkan kelelahan fisik dan psikologis. Belum lagi saat pertandingan, bahaya yang mengancam untuk mengalami cedera ringan, sedang, berat hingga kematian. Dalam pertandingan olahraga bela diri pencak silat misalnya, kita akan menemukan beberapa atlet yang tangan dan kakinya patah saat bertanding, bahkan ada yang berujung kematian di arena pertandingan.

Cedera adalah hal yang paling ditakutkan oleh atlet pada cabang olahraga apapun. Ada pun menurut Hardianto Wibowo (1995; 11) yang dimaksud dengan cedera olahraga (Sport Injures) adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu pertandingan ataupun sesudah pertandingan. Cedera yang dialami atlet tentu akan menimbulkan berbagai dilema dan guncangan psikologis seperti kecemasan dan rasa tidak percaya diri. Apalagi jika olahraga yang ditekuni merupakan mata pencahariaan atau hobi yang telah diminati dari usia dini, tentu akan membuat atlit merasa akan kehilangan hal yang sangat penting

dalam hidupnya, selain karena secara fisik terhambat untuk melakukan latihan dan pertandingan, secara psikologis atlet akan merasa khawatir karirnya akan terhenti karena cedera.

Atlet yang telah mengalami cedera tentu saja akan membutuhkan rehabilitasi, dan rehabilitasi yang diberikan haruslah seimbang secara fisik dan psikologis. Walaupun telah pulih dari cedera ada factor-faktor psikologis yang mempengaruhi atlet yang telah di rehabilitasi untuk kembali bertanding. Faktor – factor psikologis seperti kecemasan, kepercayaan diri, motivasi intrinsik, konsep diri, efikasi diri pasti sangat menentukan kesiapan atlet cedera yang sudah direhabilitasi untuk kembali ke pertandingan. (Cristakou, Zervas, Psichountaki savrou, 2012) .

Pengalaman atlet yang pernah mengalami cedera terutama cedera akut, biasanya akan terus membekas menimbulkan kecemasan pada diri atlet. Lamanya masa penyembuhan dari cedera juga membuat atlet mengalami kesulitan pada awal latihan kembali. Hal ini dikarenakan lamanya jangka waktu penyembuhan yang membuat atlet tersebut menjadi lebih berhati-hati dalam melakukan latihan, sehingga membuat atlet merasa takut akan mengalami cedera kembali.

Kecemasan atlet yang pernah mengalami cedera terdiri dari dua jenis kecemasan, yaitu: kecemasan selama proses rehabilitasi dan kecemasan saat kembali latihan atau memasuki kompetisi

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Identifikasi pengukuran kecemasan pasca cedera atlet pencak silat Jawa Tengah Tahun 2019”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi berbagai permasalahan, di antaranya:

1. Dengan mengidentifikasi kecemasan terhadap atlet pencak silat Jawa tengah, dapat membantu memahami masalah yang dialami oleh atlet
2. Belum ada penelitian tentang Identifikasi pengukuran kecemasan pasca cedera atlet pencak silat Jawa Tengah

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Pada penelitian ini, permasalahan dibatasi pada identifikasi pengukuran kecemasan pasca cedera atlet pencak silat Jawa Tengah Identifikasi pengukuran kecemasan pasca cedera atlet pencak silat Jawa Tengah Tahun 2019 yang meliputi:

1. Bagaimana Kecemasan atlet beladiri pasca cedera

### **1.4 Rumusan Masalah**

Selain dengan batasan masalah di atas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimana tingkat kecemasan pasca cedera atlet pencak silat Jawa Tengah tahun 2019”?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian Identifikasi pengukuran kecemasan pasca cedera atlet pencak silat Jawa Tengah adalah untuk mengetahui sejauhmana atlet Pencak Silat Jawa Tengah mengalami kecemasan pasca cedera.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang berkaitan dengan kecemasan atlet pencak silat Jawa Tengah pasca

cidera. Selain itu, juga sebagai masukan yang berarti bagi perkembangan Pencak Silat, khususnya Pelatih Pencak silat dengan cara memberi tambahan data empiris yang sudah teruji secara ilmiah dan merangsang kepada penelitian selanjutnya untuk mengadakan penelitian lebih lanjut mengenai pemberian latihan psikis terhadap prehab dan rehab (pasca atlet cidera).

## 2. Secara Praktis

Memberi masukan kepada pelatih maupun atlet cabang olahraga pencak silat tentang kecemasan atlet pasca cidera dan hubungannya dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet pencak silat saat kembali bertanding pasca cidera.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Pencak Silat Kategori Tanding**

Kategori tanding adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan dua kubu berbeda dan saling berhadapan. Dalam pertandingan kategori tanding, pesilat saling berhadapan menggunakan unsur pembelaan dan serangan pencak silat, yaitu menangkis / mengelak, menggenakan sasaran dan menjatuhkan lawan. Dengan menerapkan kaidah – kaidah pencak silat serta mematuhi larangan - larangan yang ditentukan. Kaidah disini adalah bahwa seorang pesilat harus mengembangkan pola bertanding yang dimulai dari sikap pasang, pola langkah, serta mengukur jarak terhadap lawan dan koordinasi dalam melakukan serangan/pembelaan serta kembali ke sikap pasang. Pertandingan pencak silat memiliki perbedaan dengan bela diri lain karena di dalamnya harus menampilkan sikap pasang. Semua kaidah harus terjadi disetiap babak. Teknik dalam upaya mencapai hasil optimal bisa dilakukan dengan pukulan, tendangan, teknik sambut, guntingan, ataupun bantingan dengan tangkapan. Variasi sikap pasang biasanya berdasarkan ciri khas perguruan masing-masing sehingga terlihat ciri khas perguruan dan ciri pertandingan pencak silat. Mendekati lawan atau menghindari lawan dengan berlari atau melompat-lompat tanpa teknik akan mendapat peringatan dari wasit.

Pembagian kelas untuk kategori tanding berdasarkan berat badan dan digolongkan menurut umur dan jenis kelamin. Golongan remaja untuk putra dan putri berumur 14 s.d. 17 tahun dan golongan dewasa untuk putra dan putri berumur 17 s.d. 35 tahun.

**GOLONGAN REMAJA PUTRA & PUTRI**

<b>No</b>	<b>Kelas</b>	<b>Berat Badan</b>
1.	Kelas A	39 – 42 Kg
2.	Kelas B	42 – 45 Kg
3.	Kelas C	45 – 48 Kg
4.	Kelas D	48 – 51 Kg
5.	Kelas E	51 – 54 Kg
6.	Kelas F	54 – 57 Kg
7.	Kelas G	57 – 60 Kg
8.	Kelas H	60 – 63 Kg
9.	Kelas I	63 – 67 Kg

**GOLONGAN DEWASA PUTRA PUTRI**

<b>No</b>	<b>Kelas</b>	<b>Berat Badan</b>	<b>Keterangan</b>
1.	Kelas A	45 – 50 Kg	Putra/Putri
2.	Kelas B	50 – 55 Kg	Putra/Putri
3.	Kelas C	55 – 60 Kg	Putra/Putri
4.	Kelas D	60 – 65 Kg	Putra/Putri
5.	Kelas E	65 – 70 Kg	Putra/Putri
6.	Kelas F	70 – 75 Kg	Putra/Putri
7.	Kelas G	75 – 80 Kg	Putra
8.	Kelas H	80 – 85 Kg	Putra
9.	Kelas I	85 – 90 Kg	Putra
10.	Kelas J	95 – 100 Kg	Putra

Gelanggang yang digunakan adalah matras dengan tebal max 5cm dengan permukaan rata dan tidak memantul. Ukuran 10 x 10 m dengan warna dasar hijau dan bidang tanding yang berbentuk lingkaran berdiameter 8 m didalamnya juga ada lingkaran lebih kecil berdiameter 3 m, lebar garis 5cm, dengan sudut merah dan biru, serta sudut netral. Aba-aba pertandingan terdiri dari empat jenis.

1. "Bersedia" digunakan dalam persiapan sebagai peringatan bagi pesilat dan seluruh aparat pertandingan bahwa pertandingan akan segera dimulai
2. "Mulai" digunakan setiap pertandingan dimulai dan akan dilanjutkan
3. "Berhenti" digunakan untuk menghentikan pertandingan
4. "Pasang" dan "Silat" digunakan untuk pembinaan

Sasaran yang sah dan dapat nilai adalah "togok", yaitu bagian tubuh kecuali leher keatas dan dari pusat kemaluan : dada, perut, rusuk kanan dan kiri, serta punggung atas bagian belakang badan.

Penilaian yang diperkenankan adalah nilai prestasi teknik yaitu :

- Nilai 1 : serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang oleh tangkisan, hindaran atau elakan lawan.
- Nilai 1+1 : tangkisan, hindaran, atau elakan yang berhasil mematahkan serangan lawan, kemudian ditambah serangan dengan tangan yang masuk pada sasaran
- Nilai 2 : serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran, tanpa terhalang tangkisan, hindaran atau elakan lawan.
- Nilai 1+2 : tangkisan, hindaran, atau elakan yang berhasil mematahkan serangan lawan, kemudian ditambah serangan dengan kaki yang masuk pada sasaran.
- Nilai 3 : teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan.
- Nilai 1+3 : tangkisan, hindaran, atau elakan yang berhasil mematahkan serangan lawan, kemudian ditambah dengan teknik jatuhan yang berhasil menjatuhkan lawan.

## Nilai kemenangan

Nilai kemenangan diberikan berdasarkan enam cara berikut :

### 1. Menang Angka

- a. Apabila jumlah juri yang menentukan kemenangan pesilat lebih banyak daripada lawan, bergantung pada masing-masing juri.
- b. Apabila hasil nilai sama, pemenang dihitung berdasar pesilat yang lebih sedikit mendapatkan nilai hukuman.
- c. Apabila masih terjadi sama, pemenangnya adalah pesilat yang mendapatkan nilai prestasi tertinggi. Nb: nilai 1+2 lebih tinggi dari nilai 2 saja
- d. Apabila masih terjadi sama juga maka pertandingan ditambah satu babak lagi
- e. Apabila hasilnya masih sama maka dapat dilihat dari hasil penimbangan berat badan 15 menit sebelum pertandingan, dan pesilat dengan berat teringan yang akan dinyatakan sebagai pemenang
- f. Apabila hasilnya tetap sama juga maka diadakan undian oleh ketua pertandingan dan hasilnya disaksikan manajer tim dari kedua kubu
- g. Hasil penilaian juri diumumkan pada papan nilai setelah babak terakhir/ penentuan kemenangan selesai dilaksanakan

### 2. Menang Teknik

- a. Karena lawan tidak dapat melanjutkan pertandingan atas permintaannya/ mengundurkan diri
- b. Karena keputusan dokter pertandingan
- c. Atas permintaan pendamping pesilat
- d. Atas keputusan wasit

### 3. Menang Mutlak

Jika lawan jatuh karena serangan yang sah dan tidak dapat segera bangkit atau nanar setelah hitungan wasit ke 10 serta tidak dapat berdiri tegak dengan sikap pasang



1. Menang RSC/WMP  
Terjadi karena pertandingan tidak seimbang
2. Menang WO (Walk Over)  
Terjadi karena lawan tidak muncul di gelanggang
3. Menang Diskualifikasi
  - a. Lawan melakukan pelanggaran berat setelah peringatan II
  - b. Lawan melakukan pelanggaran berat dan langsung didiskualifikasi
  - c. Lawan melakukan pelanggaran berat dengan hukuman peringatan I,
  - d. lawan cidera tidak dapat melanjutkan pertandingan atas keputusan dokter pertandingan
  - e. Penimbangan ulang berat badan tidak sesuai dengan ketentuan

Pesilat pada kategori tanding harusla memiliki kemampuan yang baik dalam menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu, menangkis/mengelak, mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan taktik dan teknik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus dalam mendapatkan nilai terbanyak”

## **2.2 Teknik Pencak Silat**

Teknik dalam pertandingan Pencak Silat Pada dasarnya teknik pencak silat terdiri dari serangan dan belaan. Menurut Awan Hariono (2006: 72) serangan dalam pertandingan pencak silat, pada prinsipnya adalah melakukan gerakan pukulan atau tendangan pada sasaran yang telah ditentukan. Belaan dalam pencak silat pada prinsipnya adalah melakukan hindaran, elakan ataupun tangkapan terhadap serangan lawan untuk selanjutnya melakukan balasan maupun bantingan. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa gerakan pencak silat terdiri dari unsur belaan dan serangan, adapun pengelompokan teknik dalam pertandingan pencak silat yang meliputi belaan dan serangan dibagi menjadi dua yaitu teknik serangan dan teknik jatuhan.

1. Teknik serangan Teknik serangan terbagi menjadi dua yaitu serangan dengan menggunakan tangan dan serangan dengan menggunakan kaki. Serangan dengan menggunakan tangan yang sering digunakan dalam pertandingan adalah teknik pukulan lurus. Adapun teknik serangan dengan kaki terdiri dari dua macam yaitu teknik tendangan dan teknik serangan menggunakan kaki dengan tujuan menjatuhkan lawan. Bentuk-bentuk teknik tendangan meliputi: tendangan depan, tendangan sabit, tendangan samping (T), tendangan balik (tendangan belakang). Sedangkan teknik serangan menggunakan kaki dengan tujuan untuk menjatuhkan lawan meliputi: teknik sapuan, teknik circle, kaitan dan guntingan. Agung Nugroho (2008: 48) membagi jenis tendangan menurut posisi badan dan lintasan gerak menjadi 4 macam, yaitu: (a) Tendangan depan; (b) Tendangan samping (T); (c) Tendangan belakang; dan (d) Tendangan busur (sabit).
  - Tendangan depan yaitu tendangan yang perkenaan terletak pada telapak, ujung telapak, dan tumit kaki. Tendangan ini diawali dengan mengangkat lutut ke depan terlebih dahulu ke arah depan dan melecutkan ke arah depan.



Gambar 1. Teknik Tendangan Depan Sumber: suara.com

- Tendangan (T) atau yang biasa disebut dengan tendangan samping karena arah gerakan tendangan ke arah samping. Terdapat

berbagai macam variasi tendangan samping ini, variasi dalam melakukan tendangan dalam pertandingan terletak pada sikap awal namun bentuk akhirnya sama yaitu membentuk seperti huruf T.



Gambar 2. Teknik Tendangan T Sumber: liputan6.com/fery paradolo

- Tendangan belakang atau bisa disebut dengan tendangan balik merupakan teknik tendangan yang diawali dengan membalikkan badan diikuti dengan serangan. Bentuk tendangan ketika melakukan tendangan belakang adalah seperti melakukan tendangan samping namun diawali dengan membalikkan badan terlebih dahulu.



Gambar 3. Teknik Tendangan Belakang Sumber: seputar pencak silat wordpress.com

- Tendangan sabit/busur seperti namanya tendangan busur adalah tendangan berbentuk busur dengan menggunakan punggung kaki.

Pelaksanaan tendangan ini adalah sama dengan prinsip tendangan depan namun lintasan berbentuk busur dengan tumpuan satu kaki dan perkenaan pada punggung kaki.



Gambar 4. Teknik Tendangan Sabit Sumber:

<https://www.goto.com/foto/73892/asean-school-games-pencak-silat-tambah-perolehan-emas-indonesia>

2. Teknik jatuhan Teknik jatuhan benurut proses pelaksanaanya dibagi menjadi dua yaitu jatuhan langsung dan jatuhan tidak langsung. Menurut Agung Nugroho (2001: 107) teknik jatuhan dalam pencak silat dapat dibedakan menjadi dua, yaitu (1) teknik jatuhan dengan menggunakan kaki (menyapu tegak, menyapu rebah, mengkait, dan menggunting), dan (2) teknik jatuhan melalui tangkapan (dengan satu tangan dan dua tangan). Erwin setyo kriswanto (2015: 104) mengatakan bahwa teknik jatuhan dapat dilakukan dengan menambah tenaga saat serangan lawan, merubah arah serangan lawan, dan menghilangkan tumpuan badan lawan. Adapun secara lebih lanjut mengenai teknik jatuhan adalah sebagai berikut:

- a. Jatuhan dengan kaki Bentuk jatuhan dengan menggunakan kaki merupakan serangan kaki yang mempunyai tujuan untuk menjatuhkan lawan yaitu: (1) sapuan, (2) kaitan, dan (3) guntingan (Agung 21 Nugroho, 2008: 50-51).

Berikut ini adalah proses jatuhan dengan menggunakan kaki:

- Teknik sapuan merupakan teknik serangan kaki dengan cara menghilangkan keseimbangan lawan yang bertujuan untuk menjatuhkan lawan. Pelaksanaan teknik sapuan adalah dengan melakukan sambaran kaki dengan cara memutar kaki sambil merebahkan badan dengan cepat dan bertenaga serta melihat timing yang tepat agar lawan kehilangan keseimbangan.



Gambar 5. Teknik Sapuan Sumber: Republika

- Kaitan merupakan teknik jatuhan yang didahului dengan serangan tangan lali dilanjutkan dengan mengait kaki lawan yang menjadi tumpuan dengan posisi berdiri yang bertujuan untuk menghilangkan keseimbangan lawan. Teknik kaitan dapat dilakukan dari arah luar, dalam maupun belakang.
- Guntingan merupakan teknik jatuhan yang bertujuan untuk menghilangkan tumpuan badan lawan dengan cara menggunting kedua kaki atau salah satu kaki lawan dengan merebahkan diri kehilangan keseimbangan agar mendapatkan nilai jatuhan.



Gambar 6. Teknik Guntingan Sumber : antaranews.com

- b. Jatuhan dengan tangkapan Jatuhan dengan tangkapan merupakan teknik jatuhan yang diawali dengan proses belaan yang dilanjutkan dengan menjatuhkan lawan. Proses jatuhan dengan tangkapan kerap kali disebut dengan istilah bantingan. Bantingan dengan proses tangkapan pada prinsipnya adalah dengan menghilangkan keseimbangan lawan. Pada pertandingan pencak silat jatuhan dengan tangkapan lebih bersifat fleksibel dan spontan dalam arti tidak ada model tangkapan khusus yang dijadikan sebagai patokan untuk menjatuhkan lawan. Jenis-jenis teknik jatuhan dengan proses tangkapan yang ada pada pertandingan saat ini merupakan kreasi pelatih untuk dapat menjatuhkan lawan dengan cara yang efektif. Beberapa jenis jatuhan dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:
- a. menambah tenaga lawan dengan tarikan atau dorongan
  - b. mengubah arah serangan lawan
  - c. meniadakan tumpuan badan lawan.



Gambar 7 jatuhnya dengan tangkapan Sumber: ksatria.id

### 2.3 Cedera Olahraga

Cedera adalah salah satu hal yang paling dikhawatirkan oleh atlet dalam cabang olahraga apapun. Cedera Olahraga adalah segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pertandingan ataupun sesudahnya (wibowo, 2007). Dalam bidang olahraga, cedera merupakan hal yang dekat dengan atlet karena banyak kontak fisik saat latihan dan pertandingan. Cidera dapat terjadi karena beberapa sebab yaitu external violence (sebab – sebab yang berasal dari luar), internal violence (sebab-sebab yang berasal dari dalam) dan Over use (pemakaian terus-menerus terlalu lelah) (Wibowo, 2007).

Cedera Olah Raga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olah raga. Cedera Olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Cedera olahraga jika tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan atau keterbatasan fisik. Bahkan bagi atlit cedera ini bisa berarti istirahat yang cukup lama dan mungkin harus meninggalkan sama sekali hobi dan profesinya. Oleh sebab itu dalam penanganan cedera olahraga harus dilakukan secara tim yang multidisipliner.

Cedera olahraga disebabkan oleh berbagai faktor antara lain kesalahan metode latihan, kelainan struktural maupun kelemahan fisiologis fungsi jaringan penyokong dan otot (Bahr *et al.* 2003).

#### 1. Kesalahan Metode Latihan

Metode latihan yang salah merupakan penyebab paling sering cedera pada otot dan sendi. Beberapa hal yang sering terjadi adalah :

- a. Tidak dilaksanakannya pemanasan dan pendinginan yang memadai sehingga latihan fisik yang terjadi secara fisiologis tidak dapat diadaptasi oleh tubuh.
- b. Penggunaan intensitas , frekuensi, durasi dan jenis latihan yang tidak sesuai dengan keadaan fisik seseorang maupun kaidah kesehatan secara umum.
- c. Prinsip latihan *overload* sering diterjemahkan sebagai latihan yang didasarkan pada prinsip “*no gain no pain*” serta frekuensi latihan yang sangat tinggi. Hal ini tidak tepat mengingat rasa nyeri merupakan sinyal adanya cedera dalam tubuh baik berupa *micro injury* maupun *macro injury*. Pada keadaan ini tubuh tidak memiliki waktu untuk memperbaiki jaringan yang rusak tersebut (Stevenson *et al.* 2000).

#### 2. Kelainan Struktural

Kelainan struktural bisa meningkatkan kepekaan seseorang terhadap cedera olah raga karena pada keadaan ini terjadi tekanan yang tidak semestinya pada bagian tubuh tertentu. Sebagai contoh, jika panjang kedua tungkai tidak sama, maka pinggul dan lutut pada tungkai yang lebih panjang akan mendapatkan tekanan yang lebih besar. Faktor biomekanika yang menyebabkan cedera kaki, tungkai dan pinggul adalah pronasi (pemutaran kaki ke dalam setelah menyentuh tanah).

Pronasi sampai derajat tertentu adalah normal dan mencegah cedera dengan cara membantu menyalurkan kekuatan menghentak ke seluruh kaki. Pronasi yang berlebihan bisa menyebabkan nyeri pada kaki, lutut dan



tungkai. Pergelangan kaki sangat lentur sehingga ketika berjalan atau berlari, lengkung kaki menyentuh tanah dan kaki menjadi rata. Jika seseorang memiliki pergelangan kaki yang kaku, maka akan terjadi hal sebaliknya yaitu pronasi yang kurang. Kaki tampak memiliki lengkung yang sangat tinggi dan tidak dapat menyerap guncangan dengan baik, sehingga meningkatkan resiko terjadinya retakan kecil dalam tulang kaki dan tungkai (fraktur karena tekanan) (Gleim *et al.* 1997).

### 3. Kelemahan Otot, Tendon dan Ligamen

Jika mendapatkan tekanan yang lebih besar daripada kekuatan alaminya, maka otot, tendon dan ligamen akan mengalami robekan. Sendi lebih peka terhadap cedera jika otot dan ligamen yang menyokongnya lemah. Tulang yang rapuh karena osteoporosis mudah mengalami patah tulang (fraktur). Latihan penguatan bisa membantu mencegah terjadinya cedera. Satu satunya cara untuk memperkuat otot adalah berlatih melawan tahanan, yang secara bertahap kekuatannya ditambah (Meeuwisse 1994).

#### **2.3.1 Jenis Cedera**

Tanda akut cedera olahraga yang umumnya terjadi adalah tanda respon peradangan tubuh berupa tumor (pembengkakan), calor (peningkatan suhu), rubor (warna merah), dolor (nyeri) dan functio laesa (penurunan fungsi). Nyeri pertama kali muncul jika serat-serat otot atau tendon yang jumlahnya terbatas mulai mengalami robekan. Selain nyeri muncul tanda radang seperti bengkak, kemerahan, panas dan penurunan fungsi. Pada proses lanjut tanda-tanda peradangan tersebut akan berangsur-angsur menghilang. Apabila tanda peradangan awal cukup hebat, biasanya rasa nyeri masih dirasakan samapai beberapa hari setelah onset cedera.

Kelemahan fungsi berupa penurunan kekuatan dan keterbatasan jangkauan gerak juga sering dijumpai (Stevenson *et al.* 2000).

Menurut Bahr (2003) secara umum macam-macam cedera yang mungkin terjadi adalah: cedera memar, cedera ligamentum, cedera pada otot dan tendo, perdarahan pada kulit, dan pingsan. Struktur jaringan di dalam tubuh yang sering terlibat dalam cedera olahraga adalah: otot, tendo, tulang, persendian termasuk tulang rawan, ligamen, dan fasia.

#### A. Memar (Contusio)

Memar adalah keadaan cedera yang terjadi pada jaringan ikat dibawah kulit. Memar biasanya diakibatkan oleh benturan atau pukulan pada kulit. Jaringan di bawah permukaan kulit rusak dan pembuluh darah kecil pecah, sehingga darah dan cairan seluler merembes ke jaringan sekitarnya. Memar ini menimbulkan daerah kebiru-biruan atau kehitaman pada kulit. Apabila terjadi pendarahan yang cukup, timbulnya pendarahan didaerah yang terbatas disebut hematoma (Van Mechelen *et al.* 1992). Nyeri pada memar biasanya ringan sampai sedang dan pembengkakan yang menyertai sedang sampai berat. Adapun memar yang mungkin terjadi pada daerah kepala, bahu, siku, tangan, dada, perut dan kaki. Benturan yang keras pada kepala dapat mengakibatkan memar dan memungkinkan luka sayat.

Penanganan Cedera Memar :

1. Kompres dengan es selama 12-24 jam untuk menghentikan pendarahan kapiler.
2. Istirahat untuk mencegah cedera lebih lanjut dan mempercepat pemulihan jaringanjaringan lunak yang rusak.
3. Hindari benturan di daerah cedera pada saat latihan maupun pertandingan berikutnya.

## B. Cedera pada Otot atau Tendo dan Ligamen

Menurut Van Mechelen (2004) cedera pada ligamentum dikenal dengan istilah *sprain* sedangkan cedera pada otot dan tendo dikenal sebagai *strain*.

### 1. Sprain

*Sprain* adalah cedera pada ligamentum, cedera ini yang paling sering terjadi pada berbagai cabang olahraga.” hal ini terjadi karena stress berlebihan yang mendadak atau penggunaan berlebihan yang berulang-ulang dari sendi. Berdasarkan Van Mechelen (2003) berat ringannya cedera *sprain* dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu

#### a) *Sprain* Tingkat I

Pada cedera ini terdapat sedikit hematoma dalam ligamentum dan hanya beberapa serabut yang putus. Cedera menimbulkan rasa nyeri tekan, pembengkakan dan rasa sakit pada daerah tersebut.

#### b) *Sprain* Tingkat II

Pada cedera ini lebih banyak serabut dari ligamentum yang putus, tetapi lebih separuh serabut ligamentum yang utuh. Cedera menimbulkan rasa sakit, nyeri tekan, pembengkakan, efusi, (cairan yang keluar) dan biasanya tidak dapat menggerakkan persendian tersebut.

#### c) *Sprain* Tingkat III

Pada cedera ini seluruh ligamentum putus, sehingga kedua ujungnya terpisah. Persendian yang bersangkutan merasa sangat sakit, terdapat darah dalam persendian, pembekakan, tidak dapat bergerak seperti biasa, dan terdapat gerakan–gerakan yang abnormal.

### 2. Strain

*Strain* adalah kerusakan pada suatu bagian otot atau tendo karena penggunaan yang berlebihan ataupun stress yang berlebihan. Bahr (2003) membagi strain menjadi 3 tingkatan, yaitu:

a) *Strain* Tingkat I

Pada *strain* tingkat I, terjadi regangan yang hebat, tetapi belum sampai terjadi robekan pada jaringan otot maupun tendon.

b) *Strain* Tingkat II

Pada *strain* tingkat II, terdapat robekan pada otot maupun tendon. Tahap ini menimbulkan rasa nyeri dan sakit sehingga terjadi penurunan kekuatan otot.

c) *Strain* Tingkat III

Pada *strain* tingkat III, terjadi robekan total pada unit musculo tendineus. Biasanya hal ini membutuhkan tindakan pembedahan, kalau diagnosis dapat ditetapkan. Adapun *strain* dan *sprain* yang mungkin terjadi dalam cabang olahraga renang yaitu punggung, dada, pinggang, bahu, tangan, lutut, siku, pergelangan tangan dan pergelangan kaki.

C. Dislokasi

Dislokasi adalah terlepasnya sebuah sendi dari tempatnya yang seharusnya. Dislokasi yang sering terjadi pada olahragawan adalah dislokasi di bahu, ankle (pergelangan kaki), lutut dan panggul. Faktor yang meningkatkan resiko dislokasi adalah ligamen-ligamennya yang kendur akibat pernah mengalami cedera, kekuatan otot yang menurun ataupun karena faktor eksternal yang berupa tekanan energi dari luar yang melebihi ketahanan alamiah jaringan dalam tubuh (Stevenson *et al.* 2000).

Penanganan Dislokasi, menurut Stevenson (2000) prinsip dasar penanganan dislokasi adalah reposisi. Reposisi pada keadaan akut (beberapa saat setelah cedera sebelum terjadinya respon peradangan) dapat dilakukan dengan lebih mudah. Pada keadaan akut dimana respon peradangan sudah terjadi, reposisi relatif sukar untuk dilakukan. Pada keadaan ini, direkomendasikan untuk menunggu berkurangnya respon peradangan. Pada keadaan kronis dimana respon peradangan sudah berkurang, reposisi dapat dilakukan dengan jalan melemaskan kembali persendian supaya dapat

dilakukan penarikan dan pergeseran tulang dengan lebih mudah. Pelemasan jaringan persendian dapat dilakukan dengan terapi panas maupun dengan *manual therapy* pada bagian proksimal dan distal lokasi yang mengalami dislokasi. Penanganan yang dilakukan pada saat terjadi dislokasi adalah melakukan reduksi ringan dengan cara menarik persendian yang bersangkutan pada sumbu memanjang. Setelah reposisi berhasil dilakukan, sendi tersebut difiksasi selama 3-6 minggu untuk mengurangi resiko terjadinya dislokasi ulang. Apabila rasa nyeri sudah minimal, dapat dilakukan *exercise therapy* secara terbatas untuk memperkuat struktur persendian dan memperkecil resiko dislokasi ulang (Meeuwisse 1994).

#### D. Patah Tulang (Fraktur)

Patah tulang adalah suatu keadaan yang mengalami keretakan, pecah atau patah, baik pada tulang maupun tulang rawan. Bahr (2003) membagi fraktur berdasarkan *continuitas* patahan, patah tulang dapat digolongkan menjadi dua yaitu:

1. Patah tulang kompleks, dimana tulang terputus sama sekali.
2. Patah tulang stress, dimana tulang retak, tetapi tidak terpisah. Sedangkan, berdasarkan tampak tidaknya jaringan dari bagian luar tubuh, Bahr (2003) membagi patah tulang menjadi:

1. Patah tulang terbuka dimana fragmen (pecahan) tulang melukai kulit di atasnya dan tulang keluar.
2. Patah tulang tertutup dimana fragmen (pecahan) tulang tidak menembus permukaan kulit.

#### E. Kram Otot

Kram otot adalah kontraksi yang terus menerus yang dialami oleh otot atau sekelompok otot dan mengakibatkan rasa nyeri. penyebab kram adalah otot yang terlalu lelah, kurangnya pemanasan serta peregangan, adanya

gangguan sirkulasi darah yang menuju ke otot sehingga menimbulkan kejang (Parkkari *et al.* 2001).

#### F. Pendarahan

Perdarahan terjadi karena pecahnya pembuluh darah sebagai akibat dari trauma pukulan atau terjatuh. Gangguan perdarahan yang berat dapat menimbulkan gangguan sirkulasi sampai menimbulkan shocks (gangguan kesadaran) (Van Mechelen *et al.* 1992).

##### b) Pendarahan pada mulut

Seperti halnya pada perdarahan hidung, penanganan perdarahan pada mulut harus memperhatikan aspek *airway* (jalan napas) dan *breathing* (pernapasan). Beberapa hal yang dapat dilakukan antara lain adalah:

- (1) Pendarahan dari bibir atau gusi dihentikan dengan penekanan secara langsung dan kompres dingin.
- (2) Apabila gigi goyang atau fraktur, gigi tidak boleh dicabut dan atlet dikirim untuk penanganan lanjut di dokter gigi.

#### G. Kehilangan Kesadaran (Pingsan)

Pingsan adalah keadaan kehilangan kesadaran yang bersifat sementara dan singkat, disebabkan oleh berkurangnya aliran darah, oksigen, dan glukosa.

#### H. Luka

Luka didefinisikan sebagai suatu ketidaksinambungan dari kulit dan jaringan dibawahnyayang mengakibatkan pendarahan yang kemudian dapat mengalami infeksi. Seluruh tubuh mempunyai kemungkinan besar untuk mengalami luka, karena setiap perenang akan melakukankontak langsung pada saat latihan dan bisa juga luka karena peralatan yang dipakai. (Stevenson *et al.* 2000)

### 2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Cedera

#### 1) Faktor Kepribadian

Atlet yang sudah biasa mampu mengatasi rasa sakit yang bersifat rutin biasanya “lebih tahan” ketika mendapat rasa sakit akibat cedera. Hanya saja, kondisi ini menjadi beresiko secara signifikan karena biasanya mereka tetap mau/akan bermain dalam kondisi cedera.

Ketahanan atau kemampuan atlet dalam mengatasi rasa sakit tidak terlepas dari pengaruh faktor kepribadian yang dimilikinya, yaitu *self-efficacy*. Bandura (1997) mengatakan *self-efficacy* adalah penilaian mengenai seberapa baik seseorang dapat menampilkan perilaku yang dibutuhkan untuk mengatasi situasi atau tugas tertentu. *Self-efficacy* sehubungan dengan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan sesuatu yang menjadi tanggung jawabnya. *Self-efficacy* ini berbeda-beda pada tiap tugas, namun cenderung digeneralisasikan pada situasi-situasi lain yang mirip dan berhubungan. Misalnya, seorang siswa yang dapat berlari dengan baik pada pelajaran atletik cenderung menganggap dirinya memiliki kemampuan yang baik pada mata pelajaran olahraga. Tingkat *self-efficacy* yang tinggi sangatlah penting dimiliki individu dalam menghadapi berbagai tugas, terutama tugas yang kompleks dan penuh hambatan.

Dalam dunia olahraga, istilah *self-efficacy* lebih dikenal dengan sebutan *sport-confidence*. Vealey (Vealey, Hayashi, Giocobbi, & Garner-Homan, 1998) mendefinisikan *sport-confidence* sebagai derajat kepastian yang dimiliki individu mengenai kemampuan mereka untuk berhasil dalam olahraga.

Berdasarkan model *sport-confidence* yang dikembangkannya, Vealey dan Knight (dalam Horn, 2008) mengidentifikasi salah satu komponen *sport-confidence*, yang menyangkut *actor* kepribadian yaitu keuletan (*Resilience*). *Resilience* merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya mampu memfokuskan diri kembali setelah penampilannya, mampu

segera bangkit setelah penampilan yang buruk, mampu mengatasi keraguan-keraguan & penurunan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Keuletan juga didefinisikan sebagai kemampuan beradaptasi secara fleksibel, merespon perubahan tuntutan situasi yang sedang dihadapi, mengatur dirinya ketika terjadi perubahan situasi dibawah tekanan, dan mengatasi diri setelah mendapatkan pengalaman *actor e*. Keuletan juga dikaitkan dengan hasrat untuk mendapatkan hal-hal yang bersifat positif dan menghindari hal-hal yang bersifat *actor e*.

Dalam penelitiannya tentang hubungan kecemasan dan kepercayaan diri, Feltz, dkk (2008) menemukan bahwa atlet yang percaya diri adalah atlet yang mampu menginterpretasi kecemasan sebagai tantangan (*facilitation*) bukan sebagai hambatan (*impairment*). Berkaitan dengan keuletan, Hanton, Mellalieu, dan Hall (2004) mengatakan bahwa kepercayaan diri adalah bagaimana seorang atlet mampu mengatur dan menginterpretasi situasi yang penuh tekanan/stres. Bahkan banyak penelitian saat ini yang mempelajari bagaimana hubungan keuletan ( sebagai bagian dari karakter kepercayaan diri dan kemampuan melawan efek kecemasan). Kecemasan dapat ditujukan terhadap lawan, lingkungan, dan situasi yang sedang dihadapi.

## **2) Faktor Dukungan Sosial**

Keberhasilan seseorang dalam menghadapi *actor* biasanya tidak terlepas dari adanya dukungan *actor*. Dukungan sosial diartikan sebagai persepsi tentang kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang diterima dari orang lain (Sarafino, 2008). Dukungan *actor* terbagi menjadi 4, yaitu: dukungan emosional atau penghargaan, dukungan nyata atau instrumental, dukungan informasi, dan persahabatan.

Sebagaimana diungkapkan oleh Sarafino (2008), bahwa dukungan *actor* atau orang yang signifikan akan memberi pengaruh yang positif karena dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: kualitas pemberi dukungan



yang memang signifikan, situasi kritis yang terjadi saat itu (yaitu menjelang/menghadapi babak final), dan kualitas penerima dukungan (atlet).

## **2.4 Kecemasan Dalam Olahraga**

Dalam dunia olahraga kecemasan adalah kondisi yang umum dihadapi oleh siapa saja saat akan menghadapi sesuatu yang penting, termasuk juga para atlet. Rasa cemas muncul saat ada rasa tidak nyaman dan kekhawatiran yang berlebihan saat menghadapi pertandingan. Gambaran tentang musuh yang lebih kuat, tentang kondisi fisik yang tidak cukup bagus, event yang besar atau semua orang menaruh harapan yang terlalu besar sehingga mengakibatkan kecemasan yang berlebihan. Kecemasan itu selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme control terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga mengganggu aktivitas tubuh, maka jelas hal itu akan sangat mengganggu. Oleh karena itu, baik atlet maupun pelatih penting untuk memahami topic mengenai kecemasan.

### **2.4.1 Pengertian Kecemasan (*Anxiety*)**

Secara umum, kecemasan adalah suatu keadaan psikologis dan fisiologis yang dicirikan oleh komponen-komponen somatik, emosi dan perilaku. Komponen-komponen ini berpadu untuk menciptakan suatu perasaan yang tidak enak biasanya berkaitan dengan kegelisahan, kekhawatiran atau ketakutan. Kecemasan tidak selamanya merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun, jika level kecemasan sudah tidak terkontrol sehingga telah mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu dan dapat merugikan. Kecemasan dalam bahasa Inggris adalah anxiety.

Dalam kegiatan olahraga, kecemasan selalu ada dalam berbagai hal termasuk dalam diri setiap atlet. Misalnya atlet merasa takut kalau tidak memenuhi harapan atau tuntutan pelatih, tim manager, teman satu regu, penonton dan pihak yang bersangkutan. Evans (1976) dalam (Singgih 1996:39) mengatakan bahwa: Anxiety sebagai suatu keadaan stres tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan. Lebih lanjut Greist et al (1986) dalam (Singgih 1996:39) mengatakan bahwa: Anxiety sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa harus berada dalam keadaan waspada terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua individu, hanya saja kadar dan tarafnya yang berbeda. Ada Individu yang dapat menyelesaikan masalahnya hingga kecemasan yang dialami tidak berkepanjangan, tetapi tidak jarang kecemasan tersebut mendatangkan gangguan bagi yang mengalaminya (White & Watt, 1981). Perasaan cemas timbul karena pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan mengenai kekhawatiran dalam menghadapi situasi yang tidak pasti dan tidak menentu terhadap kemampuannya dalam menghadapi sesuatu (Gufon & Risnawita S., 2010). Hal ini dapat membuat si atlet menjadi frustrasi dan mungkin saja putus asa memikirkan bahwa dunianya akan hancur dan terhenti sampai saat atlet tersebut cidera.

#### **2.4.2 Jenis-Jenis Kecemasan (*Anxiety*)**

##### **1. State and trait Anxiety**

Spielberger (1966, dalam Jarvis, 1999) dalam membagi kecemasan menjadi dua, yaitu State Anxiety dan Trait Anxiety

a. State anxiety

State anxiety atau biasa disebut sebagai A-state. A-State ini adalah kondisi cemas berdasarkan situasi dan peristiwa yang dihadapi. Artinya situasi dan kondisi lingkunganlah yang menyebabkan tinggi rendahnya kecemasan yang dihadapi. Sebagai contoh, seorang atlet akan merasa sangat tegang dalam sebuah perebutan gelar juara dunia. Sebaliknya, tidak begitu tegang saat menjalani pertandingan dalam kejuaraan nasional. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa state anxiety merupakan kecemasan yang bersifat sementara dan berubah-ubah tergantung pada besar kecilnya tekanan yang dihadapi seseorang atau atlet, juga bergantung pada tingkat trait anxiety yang dimilikinya.

b. Trait anxiety

Trait anxiety atau biasa disebut dengan A-trait. Trait anxiety adalah level kecemasan yang secara alamiah dimiliki oleh seseorang. Masing-masing orang mempunyai potensi kecemasan yang berbeda-beda. Dalam A-trait ini tingkat kecemasan yang menjadi dari bagian kepribadian masing-masing atlet. Ada atlet yang mempunyai kepribadian yang peragu begitupun sebaliknya. Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa trait anxiety bersifat bawaan dan menetap karena sudah menjadi kepribadian seseorang. Kadar anxiety bawaan ini akan semakin tinggi jika lingkungan sekitar individu atau situasi pertandingan memberikan tekanan yang relatif besar, karena tanpa pengaruh luar pun atlet sudah berada dalam kondisi cemas. Jika atlettersebut mempunyai trait anxiety yang tinggi, maka atlet tersebut akan lebih mudah merasa cemas dibandingkan dengan atlet yang mempunyai trait anxiety yang rendah.

## 2. Kecemasan Somatis dan Kognitif

Selain pembedaan diatas, kecemasan bisa dibedakan menjadi dua lagi, yakni kecemasan somatic (somatic anxiety) dan kecemasan kognitif (cognitive anxiety).

- a. Kecemasan somatik adalah perubahan – perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. Somatic anxiety ini merupakan tanda – tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Tanda – tanda tersebut antara lain : perut mual, keringat dingin, kepala terasa berat, muntah – muntah, pupil mata melebar, otot tegang, sering buang air kecil, jantung berdebar lebih kencang dan sebagainya. Untuk mengukur kecemasan jenis ini dibutuhkan pemahaman yang mendalam dari atlet terhadap kondisi tubuhnya. Atlet harus selalu sadar dengan kondisi fisik yang mereka rasakan.
- b. Kecemasan kognitif adalah pikiran – pikiran cemas yang muncul bersamaan dengan kecemasan somatic. Pikiran – pikiran cemas tersebut antara lain : khawatir, ragu – ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Pikiran – pikiran tersebut yang membuat seseorang selalu merasa dirinya cemas. Kedua jenis rasa cemas terjadi secara bersamaan, artinya seorang atlet mempunyai keragu – raguan saat akan bertanding, maka dalam waktu yang bersamaan dia akan mengalami kecemasan somatis, yakni ada perubahan – perubahan fisiologis.

### 2.4.3 Penyebab Kecemasan

Berikut ini beberapa hal yang bisa mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet menjelang pertandingan atau pada saat latihan. Faktor yang menjadi penyebab ini dibagi menjadi dua, yakni yang berasal dari lingkungan dan berasal dari diri sendiri.

## 1. Faktor Lingkungan

### a. Jenis pertandingan yang diikuti

Jenis pertandingan akan sangat menentukan bagaimana kecemasan seorang atlet muncul. Sebagai contoh, seorang pemain Pencak Silat tentu saja akan merasa cemas ketika menghadapi kejuaraan Internasional dibandingkan dengan kejuaraan persahabatan. Hal ini dikarenakan tekanan terhadap para pemain untuk level Internasional lebih berat dibandingkan dengan pertandingan persahabatan. Namun, level kompetisi ini juga ditentukan oleh persepsi individual para atlet. Ada atlet yang menganggap penting untuk level kompetisi, tapi ada pula yang menganggapnya kurang penting.

### b. Harapan atas penampilan

Harapan bisa datang dari diri sendiri maupun orang lain. Harapan menjadi sumber kecemasan ketika seorang atlet tidak merasa mampu atau siap dalam menghadapi pertandingan dan lawan yang dihadapi. Harapan yang terlalu besar dengan lawan yang berat serta bertanding di level kompetisi yang ketat, maka atlet akan sangat memungkinkan mengalami rasa cemas.

### c. Ketidak pastian

Ketidak pastian disini bisa diartikan ketidak tahuan atlet terhadap apa yang akan dihadapi dalam pertandingan. Hal ini bisa disebabkan oleh kekuatan lawan yang tidak terdeteksi atau kondisi lapangan atau bahkan situasi penonton yang akan menyaksikan. Ketidak pastian cenderung membuat seseorang atlet menjadi ragu – ragu dan tidak mempunyai dasar untuk mempersiapkan diri.

## 2. Faktor individu

### a. Trait anxiety

Faktor individu yang sangat mempengaruhi tingkat kecemasan seorang atlet adalah kondisi trait anxiety-nya. Trait anxiety adalah kecenderungan level kecemasan yang merupakan bagian dari kepribadian seorang atlet. Jika atlet tersebut mempunyai trait anxiety yang tinggi, maka sangat mungkin atlet tersebut akan lebih mudah merasa cemas ketimbang atlet yang mempunyai tingkat trait anxiety yang rendah. Trait anxiety merupakan “hasil belajar” dalam jangka waktu yang sangat lama. Faktor keluarga dan lingkungan terdekat sangat mempengaruhi level trait anxiety dari seorang atlet. Jika dari kecil atlet tersebut mendapat contoh yang membuat dia takut, ragu – ragu, cemas atau khawatir, maka relatif atlet tersebut akan meniru dan mencontoh yang akhirnya perlahan akan masuk menjadi bagian dari ciri kepribadian.

### b. Self esteem dan self efficacy (kepercayaan diri)

Self esteem adalah bagaimana perasaan kita terhadap diri kita sendiri. Sedangkan self efficacy sangat berhubungan dengan kepercayaan diri seorang atlet. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung akan membuat seorang atlet lebih mudah mengatasi kecemasan yang muncul dibandingkan dengan atlet yang tingkat kepercayaan dirinya rendah. Kepercayaan diri adalah bagaimana seseorang memandang kemampuannya yang berhubungan dengan tugas yang akan dihadapi. Jika seseorang atlet merasa mampu dan bisa mengatasi lawan, maka tingkat kecemasannya cenderung akan rendah.

#### 2.4.4 Hubungan Cedera dengan Kecemasan

Pada waktu berlatih, terutama saat atlet pertandingan, atlet seringkali melakukan gerakan-gerakan fisik yang tidak dapat dihindarkan sehingga dapat menimbulkan cedera. Cedera akibat olahraga kompetisi paling sering dijumpai pada atlet pencak silat, baik atlet pencak silat junior maupun senior. Cedera tersebut biasanya memerlukan waktu pemulihan yang relatif lama, sehingga banyak sekali permasalahan yang mungkin dialami oleh atlet tersebut, baik secara fisik maupun psikologis. Dampak psikologis atlet yang cedera akan mengalami stres, kecemasan dan ketakutan. Atlet yang mengalami cedera sering mengalami stres, kecemasan dan ketakutan yang tinggi. Harsono (1988:266) mengatakan bahwa ketakutan atlet pada umumnya diklasifikasikan dalam beberapa kategori:

- a. Takut kalau gagal dalam pertandingan.
- b. Takut akan akibat sosial atas mutu prestasi mereka.
- c. Takut cedera atau lain hal yang berhubungan dengan kelainan-kelainan kondisi fisiologisnya yang mungkin menimpa tubuh mereka.
- d. Takut akan akibat agresi fisik, baik yang dilakukan oleh lawan maupun oleh diri sendiri.
- e. Takut bahwa fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

Dari penjelasan diatas mengatakan bahwa atlet yang takut akibat sosial biasanya takut akan gagal memenuhi harapan yang diinginkan dari teamnya, pelatihnya, teman-teman satu regu, keluarganya. Sedangkan takut akibat hal yang berhubungan dengan kelainan-kelainan kondisi fisiologisnya biasanya takut akan cedera atau luka yang dapat mengakibatkan atlet tidak dapat bertanding dengan baik. Atlet yang mengalami keadaan fisik yang tidak baik

karena mengalami cedera dapat mempengaruhi kejiwaan atlet tersebut.

#### **2.4.5 Pengukuran Kecemasan Paska Cedera**

Seorang atlet yang pernah mengalami cedera terutama cedera akut, biasanya akan terus membekas menimbulkan kecemasan pada diri atlet. Lamanya masa penyembuhan dari cedera juga membuat atlet mengalami kesulitan pada awal latihan kembali. Hal ini dikarenakan lamanya jangka waktu penyembuhan yang membuat atlet tersebut menjadi lebih berhati-hati dalam melakukan latihan, sehingga membuat atlet merasa takut akan mengalami cedera kembali.

Walker (2009) menyatakan bahwa atlet yang mengalami cedera akan memikirkan cederanya, baik selama proses terapi maupun saat akan kembali latihan dan berkompetisi. Beberapa gejala yang dialami seperti: rasa mual, berkeringat, dan tegang. Gejala ini merupakan gejala kognitif (misalnya: pikiran negatif, dan khawatir) dan gejala somatik (misalnya: respon fisiologis).

Heil (dalam Walker, 2009) menyatakan bahwa kurangnya keyakinan dan kepercayaan diri atlet yang pernah mengalami cedera dapat mempengaruhi perasaan akan timbulnya cedera kembali yang kemudian juga dapat mempengaruhi penampilannya yang cenderung ragu-ragu. Kecemasan atlet yang pernah mengalami cedera terdiri dari dua jenis kecemasan, yaitu: kecemasan selama proses rehabilitasi dan kecemasan saat kembali latihan atau memasuki kompetisi.

#### **2.4.6 Strategi Mengatasi Kecemasan**

Berbagai upaya yang dapat dilakukan antara lain :

1. Rekreasi

Rekreasi merupakan langkah yang paling sederhana dan dapat segera dilakukan apabila pelatih menemukan atletnya



mengalami kecemasan. Reaksi merupakan salah satu bentuk *time-out* dari rutinitas kegiatan sehari-hari. Namun perlu diperhatikan bahwa rekreasi tanpa kendali dapat menyebabkan stress justru bertambah. Misalnya atlet diperkenan meninggalkan tempat latihan beberapa lamanya tetapi atlet justru menggunakan kesempatan itu untuk melakukan kegiatan yang merugikan atlet tersebut. Misalkan merokok bersama rekannya atau begadang sambil menghabiskan waktu yang kurang bermanfaat.

## 2. Variasi Latihan

Variasi latihan merupakan salah satu cara yang baik untuk menghadapi stres yang ditimbulkan oleh rasa bosan dalam mengikuti program latihan yang monoton. Namun variasi latihan harus dirancang sedemikian rupa agar tidak mengganggu manfaat latihan secara menyeluruh. Dan harus dipastikan bahwa variasi tersebut tidak mengganggu prosedur dasar yang dapat menghambat kerja otot.

## 3. Imagery

*Imagery* disebut juga sebagai visualisasi. Teknik *imagery* adalah sebuah proses membuat bayangan secara nyata tanpa di dahului oleh stimulus dari luar. Proses pembayangan ini lebih diutamakan melibatkan indera – indera yang dimiliki oleh manusia. Proses *imagery* ini penting dalam rangka mempersiapkan mental sekaligus otot untuk menghadapi pertandingan. Dengan membuat gambaran yang tepat berkaitan dengan apa yang akan dilakukan, maka seorang atlet dapat mengurangi rasa khawatir yang dialami dan dirasakan.

Banyak penelitian membuktikan bahwa *imagery training* mampu untuk meningkatkan motivasi, optimism sekaligus mengurangi kecemasan yang muncul. Teknik ini harus dilakukan ditempat yang nyaman sekaligus minim gangguan.

Pemain harus berada dalam posisi paling nyaman dengan seluruh tubuh merasa relaks. Gambaran – gambaran yang dibuat juga harus detail hingga pada warna dan bau.

Untuk bisa menguasai tehnik ini dengan baik, sebaiknya pertama – tama pemain dan pelatih harus mendapat pendampingan dari ahli sehingga proses *imagery* berjalan dengan benar. Setelah itu, pelatih yang memegang kendali. Catatan lain, latihan ini harus dilakukan secara berulang – ulang sehingga para pemain menjadi mahir menggunakan tehnik ini.

#### 4. Self-talk

Ketika seseorang sudah mulai ragu dengan penampilanya saat bertanding, dan mulai melakukan hal – hal yang negative berkaitan dengan diri dan kemampuan dirinya, maka kemampuan potensial atlet tersebut dengan sendirinya akan berkurang. Efeknya, kepercayaan diri, motivasi akan menurun dan keraguan serta kecemasan akan meningkat. Pemilihan tipe – tipe *self-talk* juga sangat mempengaruhi penampilan. Untuk itulah, proses pengajaran *self-talk* harus benar – benar terfokus sehingga bisa menutupi kekurangan atlet dalam hal kualitas mental. Seorang atlet yang mempunyai kecenderungan rendah dalam hal motivasi, maka dia harus diajarkan untuk melakukan *self-talk* yang bersifat motivasional, begitu juga dengan atlet yang kurang dalam mengatasi kecemasan atau rasa khawatir, maka atlet tersebut harus diajak untuk melatih *self-talk calming* (menenangkan).

#### 5. Kesempatan Komunikasi

Atlet hendaknya diberikan kesempatan untuk melakukan komunikasi, dan pelatih berusaha mendengarkan keluhan atlet. Banyak terjadi stress pada atlet tidak terpecahkan karena atlet mengalami hambatan komunikasi sehingga tekanan yang dirasakan tidak pernah sempat untuk disalurkan keluar. Pelatih

cenderung memberikan instruksi searah, sehingga atlet selama ini berfungsi sebagai wadah untuk menampung perasaan atlet dan membantu atlet untuk menyalurkan perasaanya secara produktif, bukan justru memberikan tekanan – tekanan baru.

#### 6. Relaksasi

Relaksasi dengan berbagai bentuk variasinya dapat diberikan kepada atlet oleh pelatih yang telah memperoleh pelatihan khusus untuk memberikan pelatihan tersebut kepada atlet. Perlu diwaspadai bahwa program relaksasi sangat bervariasi. Relaksasi yang diberikan menjelang pertandingan harus benar – benar diwaspadai agar tidak menimbulkan efek boomerang sehingga atlet menjadi terlalu relaks dan tidak tergugah untuk bertanding.

#### 7. Program konseling

Sebagai pelatih yang telah memperoleh pelatihan untuk memberikan konseling mungkin dapat melakukan hal tersebut dengan baik. Namun sebaiknya program konseling diberikan oleh professional yang telah memperoleh pelatihan khusus konseling. Karena, inti dari program konseling yang diberikan adalah mengubah cara pandang atlet dan penalaran atlet sehingga menjadi lebih realistis sesuai kemampuan yang dimiliki.

Selanjutnya tips menghindari perasaan cemas pada atlet sebagai berikut :

- Jangan mengharuskan anak menang
- Tidak memaksakan harapan berlebihan
- Jangan bandingkan kemampuan anak
- Hargai semangat dan usaha anak
- Hargai setiap kemajuan
- Sikap dan perilaku pelatih luwes
- Pemanasan cukup

- Visualisasi positif

#### 8. Medikasi

Dalam berbagai kasus, stress atlet telah demikian tinggi dan menggungunya sehingga dibutuhkan obat – obatan khusus untuk menanggulangnya. Dalam hal ini pelatih harus berkonsultasi dengan tenaga medis dan tidak membiarkan atlet melakukan pengobatan sendiri karena kesalahan komposisi obat dapat berakibat fatal bagi atlet yang bersangkutan.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. 7 Atlet Pencak Silat Jawa Tengah mempunyai tingkat kecemasan yang rendah pada cedera yang dialami, berarti mereka mempunyai rasa percaya diri yang tinggi/baik dan 3 Atlet Pencak Silat Jawa Tengah mempunyai tingkat kecemasan sedang pada cedera yang dialaminya, sehingga atlet tersebut memiliki rasa percaya diri yang cukup baik.

#### **B. Saran**

Setelah dilakukan penelitian pada 10 atlet Pencak Silat Jawa Tengah yang pernah mengalami cedera,7 diantaranya sudah memiliki kecemasan yang rendah. Diharapkan dapat memiliki rasa percaya diri yang baik dan tidak terganggu pada cedera yang telah dialaminya.

Disarankan untuk penelitian berikutnya bisa menggabungkan latihan mental bagi para atlet Pencak Silat yang mengalami cedera, supaya atlet yang mengalami kecemasan sedang dan tinggi dapat kembali meningkatkan rasa percaya diri walaupun pernah mengalami cedera.

## DAFTAR PUSTAKA

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2014 “Pedoman Penulisan Skripsi”. Semarang : FIK-UNNES

Gambar tendangan depan

<https://www.suara.com/sport/2018/09/13/161200/kemenpora-optimis-unesco-akui-pencak-silat-milik-indonesia>

Gambar tendangan T

<https://www.liputan6.com/asian-games/read/3630832/asian-games-2018>

Gambar Tendangan Belakang

<https://seputarpencaksilat.files.wordpress.com/2017/05/wp-1494055404061.jpg>

Gambar Tendangan Sabit

<https://www.goto.com/foto/73892/asean-school-games-pencak-silat-tambah-perolehan-emas-indonesia>

Gabar tehnik sapuan

<https://republika.co.id/berita/pdx7xf284/atlet-indonesia-berharap-pencak-silat-ada-di-olimpiade>

Gambar tehnik guntingan

<https://asiangames.antaranews.com/berita/741082/pesilat-indonesia-kembali-melenggang-ke-semifinal>

Gambar tehnik tangkapan

<https://kastara.id/13/12/2019/unesco-tetapkan-pencak-silat-sebagai-warisan-budaya-takbenda/>

Johansyah Lubis, 2004. Pencak Silat Panduan Praktis : PT. Raja Grafindo Persada

Ricci & Letch. (2011). Mental Imagery for peak. Tersedia: online:

<http://www.psychinaction.com>.

Sungkowo. 2019. “Psikologi Olahraga Metode Latihan Mental Pada Olahraga Kompetitif”. Semarang : Satu Mitra

Taylor,P.M& Taylor,D.K (2001) Mencegah dan mengatasi cedera olahraga. Jakarta Raja Grafindo Persada.

Wibowo, H. (1995). Pencegahan dan Penatalaksanaan cedera olahraga. Jakarta:  
Penerbit Buku Kedokteran EGC