



**SURVEI TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT
KOTA SEMARANG PADA POPDA KARESIDENAN
SEMARANG TAHUN 2020**

SKRIPSI

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

oleh

Anisa Febiana Putri

6301416051

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Anisa Febiana Putri. 2020. "Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Kota Semarang pada POPDA Karesidenan Semarang tahun 2020". Skripsi. Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Rubianto Hadi.

Permasalahan penelitian survey tingkat kecemasan atlet pencak silat putri Kota Semarang pada POPDA Karesidenan Semarang tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet pencak silat putri Kota Semarang pada popda Karesidenan Semarang Tahun 2020.

Metode penelitian ini adalah metode survei. Teknik penarikan sampel menggunakan Teknik *total sampling*. Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh atlet pencak silat putri Kota Semarang yang berjumlah 8 orang. Instrument penelitian diperoleh dari tes kecemasan melalui pengisian angket dan wawancara. Analisis data menggunakan indeks persentase.

Hasil penelitian atlet pencak silat Kota Semarang pada POPDA Karesidenan Semarang tahun 2020 memiliki tingkat kecemasan dengan rata-rata 6,63 dan presentase 75,5%.

Simpulan dalam penelitian ini adalah Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Kota Semarang memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Saran dari penelitian ini adalah: 1) Bagi atlet diharapkan bisa memperbaiki lagi untuk mental latihan maupun mental bertanding untuk meningkatkan kepercayaan diri yang besar dan mendapatkan hasil yang maksimal. 2). Bagi pelatih untuk meningkatkan program latihan kondisi fisik dan menambahkan program teori motivasi atlet.

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan

ABSTRACT

Anisa Febiana Putri 2020. "Survey of Anxiety Levels of Semarang City Pencak Silat Athletes at POPDA Karesidenan Semarang in 2020 ". Thesis. Sports Coaching Education. Faculty of Sport Science. Semarang State University. Rubianto Hadi.

The research problem is the anxiety level survey of Semarang City female martial arts athletes in the POPDA Karesidenan Semarang in 2020. This study aims to find out how much the level of anxiety of the Semarang City female martial arts athletes in the Semarang in 2020.

This research method is a survey method. The sampling technique uses total sampling technique. The population taken in this study were all female martial arts athletes in Semarang City, amounting to 8 people. The research instrument was obtained from anxiety tests through questionnaires and interviews. Data analysis uses percentage indexes.

The results of the research of Semarang City Pencak Silat athletes at POPDA Karesidenan Semarang in 2020 had an anxiety level with an average of 6.63 and a percentage of 75.5%.

The conclusion in this study is the Anxiety Level of Semarang City Pencak Silat Athletes has a high level of anxiety. Suggestion from this research are: 1) For athletes it is hoped that they can improve their mental training and mentally compete to increase their confidence and get maximum results. 2) For the coach to improve the physical conditioning training program and add the athlete's motivation theory program.

Keywords: Anxiety Level

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Anisa Febiana Putri

NIM : 6301416051

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

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 benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia.

Semarang, 3 Agustus 2020

Yang menyatakan,


METERAI
TEMPEL
779FCAHF621422393
6000
RUPIAH

Anisa Febiana Putri

NIM. 6301416051

PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : *Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Kota Semarang*
pada POPDA Karesidenan Semarang Tahun 2020 Disusun oleh:

Nama : Anisa Febiana Putri

NIM : 6301416051

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S1

Telah disetujui dan disahkan oleh pembimbing pada tanggal 3 Agustus 2020 untuk diajukan pada Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Mengetahui
Ketua Jurusan PKO



Sri Haryono, S.Pd., M.Or.
NIP. 196911131998021001

Menyetujui
Dosen Pembimbing

Dr. Rubianto Hadi, M Pd.
NIP. 19630206 198803 1 001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Anisa Febiana Putri, NIM. 6301416051, Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga S-1 dengan judul Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Kota Semarang pada POPDA Karesidenan Semarang Tahun 2020, telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari: Rabu, tanggal 5 Agustus 2020.

Panitia Penguji

Ketua



Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320.198403.2.001

Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, M.Kes.
NIP. 19680302.199702.1.001

Dewan Penguji

1. Dra. Kaswarganti Rahayu, M.Kes.
NIP. 19670119.199203.2.001

(Penguji 1)

2. Drs. Kriswantoro, M.Pd.
NIP. 19610630.198703.1.003

(Penguji 2)

3. Dr. Rubianto Hadi, M.Pd.
NIP. 19630206.198803.1.001

(Penguji 3)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Putri Kota Semarang pada POPDA Karesidenan Semarang Tahun 2020”. Skripsi ini merupakan syarat akademis dalam menyelesaikan Studi Strata 1 untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Melalui skripsi ini penulis memperoleh pengalaman baru yang belum pernah diperoleh sebelumnya dan diharapkan pengalaman tersebut dapat bermanfaat dimasa yang akan datang.

Penulis menyadari bahwa dalam Menyusun skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bimbingan, dan kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang Yang telah memberi kesempatan penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kemudahan kepada penulis untuk menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dan memberikan ijin penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah mengarahkan dan memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Rubianto Hadi, M.Pd. selaku dosen Pembimbing yang telah membimbing penulis dengan sabar, tekun, arif dan bijaksana.

5. Ketua IPSI Kota Semarang yang telah memberi ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.
6. Seluruh atlet Pencak Silat Putri Kota Semarang yang telah berkenan menjadi subyek untuk penelitian ini.
7. Bapak dan Ibuk Dosen serta Staf Tata Usaha Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah banyak memberikan ilmu dan pengalaman.
8. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu memberi do'a restu dan motivasi kepada penulis.
9. Teman-teman mahasiswa PKO yang telah mendukung dan membantu penulis,

Semoga bantuan yang telah diberikan kepada peneliti menjadi amalan baik serta mendapatkan pahala dari Allah SWT, Pada akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat.

Semarang, 5 Agustus 2020

Penulis

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

1. Hal besar akan datang kepada orang-orang yang bersabar (Ria Ricis)
2. Dengan iman dan akhlak saya menjadi kuat tanpa iman dan akhlaq saya menjadi lemah (Moto Tapak Suci)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Untuk Bapak Mustakim dan Ibu Mulyasaroh tercinta, motivator terbesar dalam hidupku yang tak pernah lelah mendoakan anak-anaknya untuk menjadi orang yang berguna dan membanggakan orang tua.
2. Untuk sanak saudara semua yang memberikan semangat lebih. .
3. Teman-teman mahasiswa PKO16 dan teman yang membantu Arizki Muhamad Ilham Rizki Umi Fadhilah Dizah Irni Samanik yang selalu mengingatkan saya.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Pembatasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	
2.1 LANDASAN TEORI	10
2.1.1 Pencak Silat	10
2.1.2 Kaidah Pencak Silat	12
2.1.3 Hakikat Pencak Silat	14
2.1.4 Pengertian Latihan	16
2.1.5 Kondisi Fisik	17
2.1.6 Latihan Teknik	18
2.1.7 Prinsip Latihan	19
2.2 Pengertian Kecemasan Bertanding	20
2.2.1 Dimensi-dimensi Kecemasan Bertanding	22
2.2.2 Ciri-ciri Kecemasan Menurut Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)	24
2.2.3 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding	26
2.2.4 Proses Kecemasan Bertanding	30
2.2.5 Gejala Kecemasan Bertanding	32

2.2.6 Tingkat Kecemasan Bertanding.....	34
2.3 Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kota Semarang.....	36
2.4 Kerangka Berpikir.....	38

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	39
3.2 Variabel Penelitian	39
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	40
3.3.1 Populasi	40
3.3.2 Sampel	40
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	40
3.4 Instrumen Penelitian	41
3.4.1 Metode Pengumpulan Data	43
3.5 Teknik Pengambilan Data	44
3.6 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian	44
3.7 Analisis Data	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	46
4.4.1 Deskripsi Data	46
4.4.2 Hasil Analisis Data	47
4.2 Pembahasan	50

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	52

DAFTAR PUSTAKA	53
----------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN	54
-----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori Kelas Tanding Pencak Silat	13
Tabel 2.2 Proses Kecemasan Bertanding	32
Tabel 3.1 Instrumen Penelitian	41
Tabel 4.1 Analisis Tes Kecemasan	47
Tabel 4.2 Analisis Data	51

Daftar Lampiran

Lampiran 1 Surat Keputusan Dekan Mengenai Penetapan Pembimbing Skripsi	54
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal Skripsi	55
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	56
Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian	57
Lampiran 5 Daftar Nama Responden	58
Lampiran 6 Daftar Angket Tes Kecemasan	59
Lampiran 7 Data Tabel Penelitian	67
Lampiran 8 Dokumentasi	69

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG MASALAH

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang mencakup aktivitas seseorang dengan melakukan suatu kegiatan dalam pembelajaran. Didalam pembelajarannya sangat sistematis, sehingga tersusun suatu kegiatan yang terencana untuk mencapai suatu tujuan. (Safari, 2013:8). Aktivitas jasmani adalah apabila seseorang melakukan gerak tubuh dengan intensitas yang disesuaikan dengan bobot olahraganya sehingga mengeluarkan energi. Olahraga yang melakukannya dengan intensitas tinggi salah satunya adalah pencak silat.

Olahraga saat ini sudah menjadi salah satu aktivitas masyarakat yang dilakukan sehari-hari yang bermanfaat bagi kebugaran dan kesehatan bagi tubuh orang tersebut. Olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda yaitu untuk memperoleh kesenangan, kesehatan, status social, dan juga untuk berprestasi sebagai olahragawan profesional (Nurhasan dkk, 2005:4).

Dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan pembinaan olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam hal ini olahraga pencak silat merupakan olahraga beladiri yang memiliki berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, taktik, maupun mental (Jannah, 2016:1).

Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) merupakan Multi Event Pelajar tahunan, sebagai titik kulminasi dan gambaran pembinaan prestasi olahraga

pelajar daerah dengan mempertandingkan banyak cabang olahraga (Portal POPDA DIY, 2020).

Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) merupakan agenda program kerja pengurus IPSI dan DISPORA Kota Semarang, kegiatan ini dimaksudkan untuk membina dan mempersiapkan Atlet Pencak Silat dimasa yang akan datang. Pada event ini setiap kota memberikan hasil yang terbaik untuk dipertandingkan di jenjang berikutnya di tingkat Karesidenan.

Kali ini peneliti akan menjelaskan mengenai atlet pencak silat Kota Semarang pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Karesidenan Kendal Tahun 2020. Kota Semarang dengan 32 atlet kategori SMP SMA se Kota Semarang dan memperoleh 5 emas kategori SMA dan 3 emas kategori SMP. Perolehan medali emas tersebut sebagai acuan untuk mengikuti jenjang berikutnya di tingkat Provinsi yang di selenggarakan di tenis Indor Jatidiri Kota Semarang. Namun kegiatan tersebut saat ini sedang tertunda dikarenakan terjadinya pandemi COVID-19 yang sedang mengguncang dunia.

Pencak silat adalah seni beladiri paling populer di dunia. Tinjauan ini menunjukkan bahwa latihan pencak silat dapat memperbaiki beberapa aspek kebugaran ini, daya ledak otot pada ekstremitas atas dan bawah sangat penting untuk menyerang, menangkis, memukul, menendang dan mempertahankan keseimbangan postural pada saat latihan maupun kejuaraan (Grill, 2012). Pencak silat juga mempunyai fungsi sebagai seni pertunjukan, sebagai olahraga untuk kesegaran jasmani, pertandingan, prestasi dan pengendalian diri yaitu pembentukan kepribadian, akhlak, budi pekerti, beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Gerakan-gerakan pencak silat dapat memperkuat ketahanan tubuh dan meningkatkan kesegaran jasmani disamping mengandung unsur seni pencak silat pun juga mengandung unsur olahraga, prestasi dan kepribadian yang sangat berguna dalam usaha meningkatkan sumber daya manusia yang bertaqwa, tangguh dan bertanggung jawab. Di samping mengembangkan pembinaan fisik dan teknik diutamakan pula memupuk sifat-sifat ksatria dalam pelaksanaannya. Pencak silat sebagai olahraga yang di pertandingkan sesuai azas norma olahraga, prestasi ini telah dilaksanakan pertandingan-pertandingan pencak silat dari tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat harus menguasai semua unsur yang ada dalam pencak silat itu sendiri seperti elemen kondisi fisik (daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kekuatan) serta teknik pukulan, tendangan, elakan, sapuan, dan jatuhan. Dalam pencapaian prestasi seorang pesilat yang maksimal ada empat indikator yang perlu di perhatikan yaitu 1) kondisi fisik 2) teknik 3) taktik dan strategi 4) mental (Djezed 1985:5). Hubungan tersebut tidak dapat dilepaskan karena merupakan satu kesatuan yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Hal tersebut diungkapkan oleh Syafruddin (1999:3) bahwa tanpa kondisi fisik yang baik tidak mungkin seorang mampu mengatasi teknik dengan baik.

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. Dan mental merupakan pembentukan kepribadian pesilat dalam menghadapi suatu pertandingan atau menghadapi lawan.

Di Indonesia, organisasi pencak silat berada di bawah Komite Olahraga Nasional (KONI). Dalam mengembangkan peran pencak silat, dibentuklah organisasi pencak silat di seluruh Indonesia (Mardotillah dan Zein, 2017) Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia (PB IPSI) terus berupaya meningkatkan prestasi pencak silat dengan mengadakan kejuaraan baik di tingkat daerah maupun di tingkat nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan prestasi olahraga pencak silat ditumbuhkembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi di bidang olahraga. Seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga pencak silat yang akhirnya mampu melahirkan seorang atlet pencak silat yang berprestasi tinggi.

Dalam upaya pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi pencak silat banyak dilakukan baik perguruan-perguruan pencak silat di kota Semarang. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga beladiri pencak silat tidaklah mudah, keberhasilan itu bisa dipengaruhi oleh faktor internal seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis) (Harsono, 2001).

Pertandingan pencak silat dibedakan menjadi empat kategori yaitu kategori tunggal, ganda, regu, dan tanding. Pencak silat kategori tunggal, ganda, dan regu adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan seseorang secara benar, tepat, mantap, penjiwaan, terencana, efektif, etis dalam tangan kosong maupun bersenjata baik tunggal, dua orang maupun tiga orang. Pencak silat kategori tanding adalah pertandingan yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang berbeda dengan menggunakan unsur pembelaan yaitu menangkis, mengelak, menyerang pada sasaran serta menjatuhkan lawan. (IPSI, 2012).

Bagi seorang atlet terdapat usaha-usaha yang harus dilakukan yaitu latihan. Mengenai latihan sebagai faktor eksogen, Harsono (1998:10) menjelaskan, "Tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin". Adapun aspek-aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama oleh atlet adalah latihan fisik, teknik, taktik mental. Keempat aspek tersebut saling memberikan pengaruh terhadap pencapaian suatu hasil, sehingga proses pelatihannya pun harus menyeluruh dan mencakup aspek-aspek tersebut.

Batasan atau pengertian keempat aspek latihan tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Latihan fisik adalah latihan yang dianjurkan yang ditujukan untuk mengembangkan kondisi fisik secara keseluruhan.
Didalam pencak silat, latihan fisik sendiri terdapat berbagai macam latihan yang harus dilakukan terdiri dari: jogging, *VO2 max*, push-up, pull-up dll untuk menambah kecepatan kekuatan dan ketepatan dalam setiap teknik yang dilakukan.
- 2) Latihan teknik adalah latihan yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan dalam penguasaan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga.
Latihan melakukan teknik dasar yang terdapat di pencak silat, misalnya melakukan latihan pukulan lurus dengan terus menerus untuk memantapkan lintasan, melakukan tendangan sabit dengan benar, begitupun dengan teknik lainnya.
- 3) Latihan taktik adalah latihan yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan dalam menyiasati keadaan atau kondisi yang ada baik di dalam atau di luar diri atlet.

Taktik yang sering dilakukan atlet silat pada saat bertanding yaitu strategi serang hindar atau melakukan bantingan pada lawan. Jika kita telah unggul dalam pertandingan menggunakan strategi *diven* atau bertahan, begitupun sebaliknya jika kita kekurangan poin akan menggunakan strategi *oven* atau menyerang.

- 4) Latihan mental adalah latihan yang ditujukan untuk mengembangkan kematangan dan perkembangan emosional. Latihan mental yaitu sering melakukan sparing atau uji coba antar teman, baik yang tua atau muda. Bisa juga dilukaukan antar klub satu dengan yang lainnya untuk mengasah kemampuan pada diri atlet dan melatih mental atlet jika bertemu dengan orang luar.

Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang sering diabaikan adalah keberadaan aspek mental. Banyak atlet maupun pelatih yang masih hanya mengutamakan fisik dan ketrampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut factor mental. Hal ini diperkuat dari hasil penelitian Yulianto (2006) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dengan prestasi atlet Tae Kwon Do. Kemudian, penelitian oleh Supriyanto (2013), menyatakan bahwa pelatihan konsentrasi dapat meningkatkan prestasi olahraga renang. Dengan demikian, hasil tersebut membuktikan bahwa faktor psikis pada atlet memiliki pengaruh penting terhadap pencapaian prestasi.

Seorang atlet harus memiliki pikiran positif dan psikis yang stabil dalam bertanding, agar mampu mengontrol pikiran negative dan ketidakstabilan emosinya yang mempengaruhi penampilan atlet serta mengalahkan segala tekanan non teknis sebelum bertanding, hal ini harus dilakukan untuk mencapai

prestasi yang setinggi-tingginya. Atlet yang memiliki kemampuan fisik dan teknik yang sempurna serta latar belakang pelatih yang handal belum tentu dapat mewujudkan permainan dengan baik di dalam gelanggang pertandingan akhirnya mengalami kekalahan hanya karna merasa cemas dan takut gagal yang berlebihan (Sulistiyo, 2004).

Kecemasan adalah suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi (Bustaman, 2001). Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta tidak mampu menghadapinya. Kecemasan berfungsi sebagai salah satu bentuk mekanisme perlindungan terhadap ego dengan memberikan sinyal adanya suatu bahaya dan apabila tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan (Aprianto dkk, 2013:2). Kecemasan bersifat subyektif dan tidak dapat terlihat secara nyata. Proses terjadinya kecemasan, terutama dalam situasi pertandingan yang bersifat kompetitif (Juliantine, 2013:4).

Setelah memahami beberapa uraian pengertian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengambil judul Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Kota Semarang pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Karesidenan Semarang Tahun 2020.

1.2 Identifikasi Masalah

Uraian latar belakang membuat peneliti mengidentifikasi masalah, yaitu:

- 1) Belum diketahui mengenai tingkat kecemasan atlet pencak silat putri Kota Semarang pada (Pekan Olahraga Pelajar Daerah) POPDA Karesidenan Semarang tahun 2020.

1.3 Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan tingkat kecemasan atlet pada saat bertanding meningkat. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih focus dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, skripsi ini dibatasi pada “Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Kota Semarang pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Karesidenan Semarang Tahun 2020.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, fokus masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Kota Semarang pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Karesidenan Semarang Tahun 2020.

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet pencak silat Kota Semarang pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Karesidenan Semarang Tahun 2020 sebelum bertanding.

1.6 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ganda, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

- 1) Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis hasil penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan bukti dan bermanfaat bagi pengembangan ilmu keolargaan, bahwa penelitian ini memberikan informasi dibidang olahraga pencak silat kategori tanding, sehingga

dapat menambah wawasan pengetahuan serta dapat menjadi rujukan referensi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut.

2) Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pelatih pencak silat untuk mereduksi kecemasan atlet sebelum mereka bertanding sehingga dapat menghasilkan permainan yang maksimal dan prestasi meningkat. Selain itu diharapkan dapat meningkatkan mental juara yang lebih baik dan kesiapan menghadapi pertandingan yang akan datang.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS

2.1 LANDASAN TEORI

Berdasarkan penelitian “Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Kota Semarang pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Karesidenan Kabupaten Kendal Tahun 2020” peneliti telah melakukan penelusuran terhadap berbagai penelitian berdasarkan apa yang diangkat oleh peneliti. Seperti pendapat yang diuraikan dibawah ini

- 1) Pada tahun 2014, sebuah penelitian menunjukkan tingkat kecemasan yang sangat variatif pada atlet tenis lapangan PON Remaja I. Penelitian yang dilakukan oleh Nurmalita (2014:1) melalui metode survey pada atlet tenis lapangan PON Remaja I, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan tenis lapangan putra pada PON Remaja I tahun 2014 di Surabaya sebanyak 6,6% mempunyai tingkat kecemasan pada kategori yang sangat tinggi, 23,3% pada kategori tinggi, 29,9% pada kategori sedang, 36,6% pada kategori rendah, dan 3,3 % pada kategori sangat rendah. Sedangkan kecemasan pada atlet putri, 7,2% atlet tenis putri tenis lapangan tingkat kecemasan pada kategori yang sangat tinggi, 21,4% pada kategori tinggi, 50% pada kategori sedang, 10,7% pada kategori rendah dan sangat rendah.
- 2) Metode lainnya dilakukan oleh Sukanti dan Hidayat (2009:1) pada 44 responden yang terdiri dari seluruh pelatih cabang olahraga senam artistic putra maupun putrid an senam ritmik sportif dari seluruh pelatih mengikuti kejuaraan POPNAS X 2009 di Daerah Istimewa Yogyakarta berusaha mengetahui upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet senam sebelum

perlombaan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet senam pada factor intrinsic (rasa takut gagal, sifat kepribadian yang pencems dan kurangnya pengalaman bertanding) sebelum perlombaan Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 dalam kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 50,00%, sedangkan upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet senam pada factor ekstrinsik (lawan, penonton, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, lingkungan dan tuntutan dari pelatih/keluarga) sebelum perlombaan Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 dalam kategori tinggi sebanyak 52,3%, dan upaya pelatih dalam mengatasi keemasan atelet senam sebelum perlombaan pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009 dalam kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 50,00%. Penelitian ini menggunakan statistic deskriptif.

- 3) Hal senada juga dilakukan oleh Kusumawati (2014:11) pada atlet bulutangkis remaja usia 13-17 tahun memiliki skor kecemasan menjelang pertandingan dari sedang sampai tinggi. Penelitian ini menggunakan model eksperimen dengan desain eksperimen *Randomized Two Group With Posttest Only Design* hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan skor posttes antara kelompok eksperimen dengan skor posttest kelompok control. Hipotesis dalam penelitian ini ditolak, sehingga pelatihan percaya diri belum cukup efektif dalam menurunkan kecemasan menjelang pertandingan pada atlet bulutangkis remaja.

Berdasarkan hasil beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan sangat mempengaruhi performa atlet di gelanggang pertandingan sehingga perlu dilakukan metode untuk menurunkan tingkat kecemasan

yang sesuai dengan kebutuhan atlet sebelum bertanding dan mampu diaplikasikan dengan baik oleh atlet itu sendiri.

2.1.1 Pencak Silat

1) Definisi pencak silat

Pencak silat berasal dari dua kata yaitu pencak dan silat. Pencak berarti gerak dasar beladiri yang terikat pada peraturan silat berarti gerak beladiri sempurna yang bersumber pada kerohanian. Menurut PB IPSI beserta BAKIN pada tahun 1975 mendefinisikan sebagai berikut: pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela, mempertahankan eksistensi (kemandiriannya) dan integritasnya (manunggal) terhadap hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan takwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, Pencak silat memiliki pengertian permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, mengelak, dan sebagainya. Pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia sehingga perlu dilestarikan, dibina dan dikembangkan.

2) Kategori pencak silat

Pada semua beladiri pastinya memiliki ajang uji coba ilmu atau lebih tepat disebut dengan pertandingan. Peraturan pertandingan beladiri berbeda-beda, diatur oleh induk organisasi masing-masing (Arif, 2007). Pertandingan resmi pencak silat diatur oleh IPSI. Kategori yang dipertandingkan antara lain tanding, tunggal, ganda, regu. Kategori tunggal, ganda, regu adalah peragaan jurus yang gerakannya sudah diatur atau dilakukan sebelumnya. Jurus-jurus tersebut antara lain adalah jurus tangan kosong dan senjata. Senjata standar yang dipakai adalah parang atau golok dan tongkat. Peserta wajib mengenakan seragam standar

pencak silat polos, bias memakai bedge logo IPSIdi dada sebelah kiri, pemakaian ikat kepala dank ain samping. Pertandingan dilaksanakan di dalam gelanggang seluas 10x10m yang di lapisi matras setebal maksimal 5cm. permukaan matras harus rata, tidak boleh memantul dan boleh dilapisi penutup yang tidak licin berwarna dasar hijau terang. Waktu peragaan jurus-jurus tersebut adalah 3 (tiga) menit, sedangkan penilaian berdasarkan pada kebenaran dan kemantapan gerak atau jurus.

Kategori dan kelas pertandingan untuk remaja (Kriswanto, 2015):

Tabel 2.1 Kategori kelas tanding

Sumber: (Kriswanto, 2015)

No	Kategori	Kelas	Berat Badan
1	pa-pi	A	43kg s/d 47kg
2	pa-pi	B	47kg s/d 51kg
3	pa-pi	C	51kg s/d 55kg
4	pa-pi	D	55kg s/d 59kg
5	pa-pi	E	59kg s/d 63kg
6	pa-pi	F	63kg s/d 67KG
7	pa-pi	G	67kg s/d 71kg
8	pa-pi	H	71kg s/d 75kg
9	pa	I	75kg s/d 79kg

Pencak silat telah dipertandingkan secara nasional. Pertandingan pencak silat didasarkan atas pedoman-pedoman dan kaidah-kaidah pencak silat yang sama untuk seluruh dunia. Kelas yang di pertandingan digolongkan remaja yang berusia 14-17 tahun. Pertandingan berlangsung di gelanggang selebar 9cm x 9cm, yang dilapisi matras setebal 5cm, permukaan rata, warna kontras dengan gelanggang terdiri dari 3 babak dan antara babak satu dan yang lainnya memiliki waktu jeda selama 1 menit. Waktu ketika wasit menghentikan pertandingan dan waktu perhitungan terhadap pemain yang jatuh karena serangan yang sah tidak

termasuk dalam waktu tanding. Waktu bertanding tidak harus 3 menit, disesuaikan dengan keadaan, apabila pertandingan tidak seimbang maka dapat langsung di putuskan pemenangnya demi kesamatan atlet setelah dirundingkan dengan ketua pertandingan. (Arif, 2007).

2.1.2 Kaidah Pencak Silat

Kaidah pencak silat adalah aturan dasar tentang cara-cara melaksanakan atau mempraktikkan pencak silat. Kaidah ini mengandung norma etika, logika, estetika dan altetika, kaidah ini dapat diartikan sebagai aturan dasar yang mengatur pelaksanaan pencak silat secara etis, teknis, estetis dan atletis sabagai satu kesatuan Erwin Setyo Kriswanto (2015:19).

2.1.3 Hakikat Pencak Silat

Ditinjau dari identifikasi dan kaidahnya pencak silat pada hakikatnya adalah substansi dan sarana pendidikan mental spiritual dan pendidikan jasmani untuk membentuk manusia yang mampu menghayati dan mengamalkan ajaran falsafah budi pekerti luhur.

Penerapan tentang hakikat dari belajar pencak silat itu harus mengandung arti bahwa:

- 1) Manusia sebagai makhluk individu atau makhluk pribadi wajib meningkatkan dan mengembagkan kualitas kepribadiannya untuk mencapai kepribadian yang luhur, yakni kepribadian yang bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat.
- 2) Manusia sebagai makhluk Tuhan harus mematuhi dan melaksanakan secara konsisten dan konsekuen nilai-nilai ketuhanan dan keagamaan, baik secara vertical maupun horizontal.

- 3) Manusia sebagai makhluk sosial wajib memiliki pemikiran orientasi, wawasan, pandangan, motivasi, sikap, tingkah laku, dan perbuatan sosial yang luhur, dalam arti bernilai dan berkualitas tinggi serta ideal menurut pandangan masyarakat.
- 4) Manusia sebagai makhluk alam semesta berkewajiban untuk melestarikan kondisi dan keseimbangan alam semesta yang memberikan kemajuan kesejahteraan dan kebahagiaan kepada manusia sebagai karunia Tuhan.

2.1.4 Pengertian Latihan

Menurut Bompa 2 (1994:4) latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis dan fisiologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan.

Hatmisari (2007:1) mengemukakan bahwa latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari berlatih untuk menyempurnakan kualitas kinerja olahragawan berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat yang memiliki tujuan. Prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan kematangan psikis. Kondisi fisik yang baik merupakan faktor yang mendasar untuk mengembangkan faktor lainnya, sehingga akan mendukung pencapaian prestasi yang optimal

Latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Pada latihan fisik yang dilakukan hendaknya memperhatikan hukum-hukum dan prinsip latihan. Hukum-hukum latihan dipakai karena hasil latihan dari hasil latihan kondisi fisik tidak selalu positif dan optimal (Rubianto Hadi, 2007:52)

Pengertian Latihan dalam *terminology* asing sering disebut dengan *training*, *exercise*, *practice*. Beberapa ahli mengemukakan pendapat tentang pengertian latihan (*training*) olahraga sebagai berikut:

- 1) Proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.
- 2) Program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energy.
- 3) Proses sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet sesuai cabang olahraga yang dipilih.

Berdasarkan pada beberapa pengertian latihan tersebut dapat ditarik konklusi bahwa latihan olahraga pada hakekatnya adalah:

- 1) Proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa kebugaran keterampilan dan kapasitas kerja.
- 2) Memperhatikan aspek pendidikan.
- 3) Melakukan pendekatan ilmiah.

2.1.5 Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur atau kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet untuk meraih suatu prestasi olahraga. Syafrudin (2011:76) mengatakan : "Prestasi seorang atlet pada dasarnya di tentukan oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan strategi, mental (*psikis*), karena prestasi yang di tampilkan/ diperagakan oleh atlet baik secara perorangan maupun kelompok (tim) dalam suatu pertandingan merupakan perpaduan dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki oleh atlet tersebut karena empat unsur tersebut menyatu

dalam satu bingkai (*frame*) yang dikenal dengan kinerja olahraga (*sport performance*)”.

Latihan kondisi fisik adalah proses perkembangan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius dari pelatih, direncanakan dengan matang dan sistematis sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh bias menjadi baik.

Proses pembinaan dan pelatihan pada setiap cabang olahraga memerlukan keadaan tubuh atau kondisi fisik yang mendukung sehingga mampu dan memungkinkan melaksanakan tugas-tugas yang ada kaitannya dengan kondisi cabang olahraga. Maksud dari kondisi fisik menurut Sajoto adalah: suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisah-pisahkan begitu saja, baik kepeningkatan maupun pemeliharannya (M.Sajoto, 1995:8).

2.1.6 Latihan Teknik

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet: misalnya teknik menendang bola, melempar lempeng, menangkap bola, membendung smes, dan sebagainya. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular* (Harsono 1988:100). Kesempurnaan teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar

dari setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan didiskusikan secara sempurna.

2.1.7 Prinsip Latihan

Dalam latihan harus memperhatikan prinsip latihan, hal ini sesuai pendapat dari (Rubianto Hadi, 2007):

- 1) Frekuensi latihan: latihan dilaksanakan sesering mungkin dan terencana dalam waktu yang panjang. Frekuensi latihan berbeda untuk setiap cabang olahraga, hal ini tergantung dari tingkat kesulitan gerak dan pencapaian prestasi. Sebagai contoh untuk latihan dasar renang bagi pemula akan memerlukan frekuensi latihan yang lebih banyak dibandingkan dengan frekuensi latihan cabang angkat besi.
- 2) *Overload*: latihan harus diberikan dengan beban cukup berat mendekati batas kemampuan atau ambang rangsang agar dapat memberikan perubahan secara biologis didalam tubuh atlet serta mentalnya. Beban latihan selalu bertambah secara terencana dan teratur sehingga kemampuan otot-otot juga akan semakin meningkat.
- 3) Spesifikasi latihan: latihan akan berpengaruh secara spesifik terhadap tubuh kita terutama berpengaruh terhadap kelompok otot tertentu, ruang gerak persendian, dan sistem energi. Jadi sebelum latihan kita tentukan terlebih dahulu apa yang akan dilatih apakah teknik atau kemampuan fisik dan yang terpenting adalah agar latihan yang diterapkan sesuai dengan cabang olahraga yang akan ditingkatkan prestasinya.
- 4) Individualisasi: sekalipun sejumlah atlet memiliki prestasi yang hampir sama tetapi prinsip individualis harus menjadi perhatian utama untuk itu konsep latihan harus disusun sesuai dengan kemampuan serta kekhasan setiap

individu. Latihan merupakan masalah pribadi artinya setiap atlet akan memberikan reaksi yang berbeda terhadap beban latihan yang sama.

- 5) Kualitas latihan: latihan harus bermutu oleh sebab itu latihan intensif harus disertai koreksi yang tepat serta konstruktif agar tujuan dari latihan tercapai.
- 6) Variasi latihan: latihan yang berulang-ulang seringkali menimbulkan rasa jenuh untuk itu pelatih dituntut untuk lebih kreatif dan inovatif dalam menyusun program latihan. Banyak ragam latihan akan mengurangi kejenuhan itu misalnya latihan yang dikemas dalam suatu permainan baik individu maupun kelompok dapat mengurangi kejenuhan.
- 7) Model latihan: latihan sebaiknya berisikan unsur-unsur yang menyerupai situasi dan kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Karena itu perlu diciptakan suatu model latihan yang hampir sama situasi dan kondisi yang kelak akan dialami dalam pertandingan sesungguhnya misalnya latihan dalam bentuk permainan sederhana dengan peraturan yang dimodifikasi.
- 8) Metode latihan: dalam melatih ketrampilan olahraga seorang pelatih perlu mengetahui berbagai metode latihan dengan tujuan agar latihan tersebut lebih bervariasi dan produktif. Metode latihan yang dapat diterapkan antara lain; *Whole and Part Method, Mental Practice, dan Mass and Distributed Ppractice.*
- 9) *Goal Setting/target*: setiap pelatih dalam melaksanakan program latihan pasti mempunyai tujuan atau target. Target atau sasaran dapat dilakukan secara bertahap agar keberhasilan mencapai tujuan akhir dapat terkontrol, tahap pertahap diatur sedemikian rupa dari mulai tahap jangka pendek sampai tahap jangka panjang.
- 10) *Monitoring*: hasil latihan harus selalu dimonitoring dan dievaluasi secara periodik dan secara kontinyu. Hal ini sangat perlu guna mengetahui apakah

program latihan berjalan sebagaimana mestinya, dan pada akhirnya program latihan yang disusun dan dilaksanakan akan mendapatkan hasil optimal sesuai yang diharapkan.

2.2 Pengertian Kecemasan Bertanding

Pengertian umum, kecemasan bertanding merupakan suatu kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak diinginkan akan terjadi pada diri seseorang. Anshel (dalam Satiadarma, 2000) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang mengancam. Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) mendefinisikan kecemasan sebagai salah satu keadaan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-as, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh.

Griset (dalam Gunarsa, 1996) secara lebih jelas merumuskan kecemasan sebagai suatu ketegangan mental yang biasanya disertai dengan gangguan tubuh yang menyebabkan individu bersangkutan merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan, karena senantiasa harus berada dalam keadaan was-was terhadap ancaman bahaya yang tidak jelas.

Berdasarkan pengertian diatas, kecemasan secara umum merupakan keadaan emosi negative dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan system faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tak berdaya dan mengalami kelelahan.

Kecemasan juga dapat muncul dalam situasi olahraga, seperti yang dijelaskan oleh Satiadarma (2000:95) bahwa didalam dunia olahraga, kecemasan (*anxiety*), gugahan (*arousal*) dan (*stress*) merupakan aspek yang memiliki kaitan yang sangat erat satu sama lain sehingga sulit dipisahkan. Disamping itu, kecemasan

dapat menimbulkan gangguan pada susunan saraf otonom, sedangkan stress pada derajat tertentu menimbulkan kecemasan dari kecemasan menimbulkan stress (Weinberg dan Gould, 1995:95). Kemudian, stress merupakan suatu proses yang mengandung tuntutan substansi, baik fisik maupun psikis untuk dapat dipenuhi oleh individu, karena kurang seimbangnya keadaan fisik atau psikis.

Lebih lanjut menurut Singgih (1996:147), kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, taka aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan ataupun prestasi. Kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika akan menghadapi suatu pertandingan, karena munculnya berbagai reaksi somatic akibat memuncaknya ketegangan (Gunarsa, 2008: 64). Kemudian ketegangan yang berlebihan dan berlangsung relative lama dapat menyebabkan kecemasan (Husdarta, 2010: 73).

Chaplin (2009: 99) mendefinisikan *competition* adalah saling mengatasi dan berjuang antara individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama. Husdarta (2010: 73) menyebutkan bahwa gelanggang kompetisi olahraga memiliki pengaruh terhadap kecemasan. Menurutnya, proses yang berlangsung selama kompetisi merupakan proses kecemasan yang terjadi dalam diri individu sebagai akibat dari situasi kompetisi yang sebenarnya. Cox (2002: 169) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan distes yang dialami oleh seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negative yang meningkat sejalan dengan bagaimana seseorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan.

Terkait dengan olahraga, kecemasan seringkali dialami oleh atlet ketika atlet akan menghadapi suatu pertandingan. Pertandingan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain untuk bertanding, sedangkan bertanding adalah seorang lawan seorang. Pertandingan dalam istilah inggrisnya, disebut dengan *competition* yang kemudian diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia menjadi kompetisi. Chaplin (2006) mendefinisikan *competition* adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama.

Menurut Amir (2004:5) kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal – hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, meliputi atlet tampil buruk, lawannya dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan (Anshel dalam Satiadarma, 2000:96).

Banyak hal yang dapat menjadi pemicu munculnya kecemasan, salah satunya adalah situasi pertandingan. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan prestasi.

Sementara itu, Gunarsa (1996: 97) menyimpulkan hubungan kecemasan dalam hubungan kecemasan dalam hubungan dengan pertandingan sebagai berikut:

- a. Sebelum pertandingan dimulai, kecemasan akan naik yang disebabkan oleh bayangan berat tugas atau pertandingan yang akan dihadapi

- b. Selama pertandingan berlangsung tingkat kecemasan biasanya mulai menurun.
- c. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya akan naik lagi terutama bila skor pertandingan seimbang.

Dari berbagai pendapat para ahli yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding adalah munculnya reaksi somatic dan reaksi kognitif yang akan menimbulkan tekanan emosi dan perubahan fisiologis menjelang pertandingan pada khususnya, yang ditandai dengan gejala fisik dan gejala psikis.

2.2.1 Dimensi-Dimensi Kecemasan Bertanding

Menurut Weinberg dan Cloud (1995: 78) kecemasan pada atlet memiliki perbedaan antara kecemasan yang bersifat berubah-ubah dan kecemasan yang bersifat relative stabil. Speilberger (dalam Weiberg dan Gould. 1995: 78-79) menjelaskan bahwa kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan dapat dikelompokkan menjadi dua jenis, yaitu:

- a. *State Anxiety (state-A)*

State anxiety adalah suatu reaksi terhadap situasi ketegangan yang sedang dihadapi yang ditandai dengan kekhawatiran dan terjadinya peningkatan aktivitas fisiologis sifatnya sementara dan berlangsung untuk situasi tertentu saja. Satiadrama (2000: 97), mengungkapkan bahwa *state-A* berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu yang lainnya, yang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi yang terjadi saat ini.

- b. *Trait Anxiety (trait-A)*

Trait anxiety merupakan factor kepribadian yang mempengaruhi seseorang untuk mempersepsi suatu keadaan sebagai suatu situasi yang mengandung

ancaman atau situasi yang mengancam, yang relative menetap. Apabila seorang atlet memiliki *trait-A* yang tinggi, ia mempersepsi situasi pertandingan sebagai situasi yang penuh dengan ancaman dan menimbulkan kecemasan tinggi pada dirinya (Spielberger dalam Cox 2002: 170).

Menurut Calhoun dan Acocella (1995; dalam Putri et al: tt: 3), aspek-aspek kecemasan dapat dikembangkan tiga aspek, yaitu:

a. Aspek emosional

Aspek emosional adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, seperti perasaan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri dan individu lain.

b. Aspek kognitif

Aspek kognitif adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan kemampuan berpikir jernih karena pengaruh ketakutan dan kekhawatiran sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitar.

c. Aspek fisiologis

Aspek fisiologis adalah komponen kecemasan yang berkaitan dengan reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber kekuatan dan kekhawatiran. Aspek ini berkaitan dengan system syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk antara lain jantung berdetak lebih keras, nafas lebih cepat, tekanan darah meningkat.

Berdasarkan penjelasan diatas, disimpulkan bahwa kecemasan bertanding dikenal dalam reaksi kecemasan bertanding (*state anxiety*) dan kecemasan sebagai kepribadian (*trait anxiety*). *State-A* maupun *trait-A* dirasakan dalam pikiran

dan persepsi akan ketakutan menghadapi pertandingan (kognitif) dan peningkatan respon fisiologis (somatik). Selain itu, kecemasan bertanding juga muncul dengan beberapa aspek meliputi aspek emosional, kognitif dan aspek fisiologis. Semua penjelasan diatas melengkapi semua kemunculan kecemasan bertanding.

2.2.2. Ciri-Ciri Kecemasan Menurut Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Menurut Maulana (2011: 23), kecemasan dapat diukur dengan alat ukur kecemasan yang disebut *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Skala HARS merupakan pengukuran kecemasan yang didasarkan pada munculnya symptom pada individu yang mengalami kecemasan. Menurut skala HARS terdapat 14 simptom yang tampak pada individu yang mengalami kecemasan.

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) merupakan salah satu alat ukur kecemasan yang telah banyak digunakan pada berbagai penelitian, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2015: 5) tentang “Tingkat kecemasan premenstruasi sindrom pada remaja putri SMPN 1 Pulung Kabupaten Ponorogo”. Penelitian lain, yang dilakukan oleh Kardiwinata (2015: 1) tentang “Pengaruh pemberian yoga dan jogging terhadap kecemasan pada mahasiswa semester VIII PSIK FIK Universitas Udayana”. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Baiq Wahyu Rizki Purnama (2015: 1) tentang “Guided Imagery terhadap tingkat kecemasan menjelang persalinan pada ibu hamil” juga menggunakan skala HARS sebagai alat ukur kecemasan, dan lain sebagainya. Hal tersebut, membuktikan bahwa skala *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) telah digunakan untuk mengukur berbagai jenis kecemasan.

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) juga telah dibuktikan memiliki validitas dan reabilitas cukup tinggi untuk melakukan pengukuran kecemasan pada penelitian *trial clinic*, yaitu 0,93 dan 0,97. Hal ini menunjukkan bahwa pengukuran

kecemasan dengan menggunakan skala *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* akan diperoleh hasil yang valid dan reliable.

Menurut skala, penilaian kecemasan terdiri dari 14 indikator, meliputi:

- 1) Kecemasan (perasaan cemas): Khawatir, antisipasi diri yang terburuk, antisipasi ketakutan, lekas marah.
- 2) Ketegangan: Perasaan tegang, lekas lelah, tanggapan yang mengejutkan, mudah menangis, gemetar, perasaan gelisah, tidak dapat santai.
- 3) Ketakutan: Akan kegelapan, orang asing, ditinggalkan sendiri, binatang, lalu lintas, keramaian.
- 4) Gangguan tidur: Susah tidur, gagal tidur, tidur yang tidak memuaskan dan kelelahan saat bangun, mimpi-mimpi buruk, terror malam.
- 5) Gangguan kecerdasan: Susah berkonsentrasi, ingatan lemah.
- 6) Perasaan depresi: Kehilangan minat, kurang menikmati hobi, depresi, bangun awal, irama harian.
- 7) Gejala somatic: Kesakitan, kedutan, pegal, sentakan mikronik, kertakan gigi, suara gemetar, peningkatan kesehatan otot.
- 8) Gejala sensorik: Tinmitus (telinga berdengung), penglihatan kabur, aliran panas dingin, perasaan lemas, rasa tertusuk-tusuk.
- 9) Gejala kardiovaskuler: Takikardia (denyut nadi cepat), jantung berdebar, dada terasa sakit, pembuluh darah berdenyut, pingsan, denyutan hilang.
- 10) Gejala pernapasan: Tekanan atau sesak di dada, perasaan tercekik, nafas panjang, dyspen (sesak nafas).
- 11) Gejala gastrointestinal: Susah menelan, perut kembung rasa terbakar, kekenyangan, mual, muntah, borborygmi (suara perut), usus longgar, berat badan turun, sembelit.

- 12) Gejala urogenital: Sering kencing, desakan untuk kencing, amenorrhea, menorrhagia, perkembangan ketiadaan nafsu birahi, ejakulasi dini, kehilangan nafsu, impotensi.
- 13) Gejala otonomik: Mulut kering, flushing (berkeringat), muka pucat, kecenderungan berkeringat, pusing, kepala tegang rambut berdiri.

Perilaku:

- 14) Gelisah, resah atau mondar-mandir, tangan bergetar, alis berkerut, muka tegang, mendesah atau bernafas cepat, wajah pucat, menelan, dll.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding

Menurut Endler (dalam Cox, 2002: 172) ada lima faktor yang dapat menimbulkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan, antara lain:

a. Ketakutan atau kegagalan

Ketakutan atau kegagalan adalah ketakutan bila dilakukan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman ego atlet.

b. Ketakutan akan cedera fisik

Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.

c. Ketakutan akan penilaian social

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet.

d. Situasi pertandingan yang ambigu

Ketika seorang atlet tidak mengetahui kapan mulai pertandingan bias menyebabkan atlet menjadi cemas.

e. Kekacauan terhadap latihan rutin

Kecemasan muncul apabila atlet diminta untuk mengubah cara atau teknik tanpa latihan sebelum bertanding.

Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan menjelang pertandingan diatas didasarkan pada pendekatan kognitif. Pendekatan kognitif ini menekankan bahwa pikiran atau proses berpikir merupakan sumber kekuatan yang ada dalam diri seseorang. Jadi ketakutan, kesalahan, kegagalan, ataupun kekecewaan tidak disebabkan oleh objek dari luar, namun pada hakekatnya bersumber pada inti pikiran ataupun proses berpikir seseorang itu sendiri (Gunarsa, 2008:67).

Menurut gunarsa (2008:67) sumber-sumber kecemasan bertanding, selain yang telah disebutkan diatas adalah:

a. Sumber dari dalam, yaitu:

a) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan tekniknya.

Akibatnya, ia didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa ia harus bermain sangat baik.

b) Pola ikir dan persepsi negative terhadap situasi yang ada dan terhadap diri sendiri.

Seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet mengantisipasi suatu kejadian yang negative. Persepsi atau tanggapan atlet dalam menilai situasi dan kondisi waktu menghadapi pertandingan, baik jauh sebelum pertandingan maupun mendekati pertandingan bias bermacam-macam. Apabila atlet mempersepsikan situasi pertandingan sebagai suatu ancaman, maka salah satu emosi yang muncul adalah kecemasan.

a) Kemampuan subjektif atlet.

Hal tersebut seringkali tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Sehingga akan mempengaruhi alam pikiran atlet yang akan memunculkan ketegangan baru.

b) Standar prestasi individu yang telah tinggi dari kemampuan yang dimilikinya. Seperti misalnya pada atlet yang kecenderungan perfeksionis. Cox (2002: 171) berpendapat bahwa kecenderungan perfeksionis yang dimiliki atlet dapat menimbulkan kecemasan bagi atlet tersebut dalam menghadapi pertandingannya.

a. Sumber dari luar, yaitu:

Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan, pengaruh massa, saingan-saingan lain yang bukan lawan bertandingnya, pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa ia telah berupaya sebaik-baiknya, hal-hal non teknis seperti cuaca, kondisi lapangan atau peralatan yang tidak memadai, dan tuntutan sosial berlebihan yang tidak dapat atau belum dapat dipenuhi oleh atlet.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa banyak jhal yang dapat menjadi sumber kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. Sumber-sumber kecemasan bertanding bias berasal dari dalam diri atlet (internal) dan bisa berasal dari luar diri atlet (eksternal) atau keduanya dapat secara bersamaan menjadi sumber kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan.

Menurut Husdarta (2010: 81), faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet sebelum bertanding dapat diklasifikasikan dalam berbagai kategori:

- a. Takut kalau gagal dalam pertandingan
- b. Takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya
- c. Takut cedera atau hal lain yang menimpa dirinya
- d. Takut terhadap agresi fisik baik lawan maupun dirinya

- e. Takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik.

2.2.4 Proses kecemasan bertanding

Model ini dikembangkan oleh Martens yang merupakan pengembangan konsep Spielberger mengenai trait-A dan state-A yang diterapkan pada situasi pertandingan. Fahmi (1995) memakai model proses kompetitif Martens untuk menjelaskan proses kecemasan menghadapi pertandingan dalam proses kompetitif. Martens menyatakan bahwa proses kompetitif terdiri atas empat unsur, sebagai berikut:

1) Situasi kompetitif yang objektif

Situasi kompetitif yang objektif didefinisikan sebagai tuntutan lingkungan terhadap seseorang dalam proses kompetisi. Tuntutan lingkungan ditentukan oleh apa yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan hasil yang baik bila dibandingkan dengan suatu standar.

2) Keadaan kompetitif yang objektif

Keadaan kompetitif yang subjektif adalah cara seseorang merasakan, menerima, dan menilai situasi kompetisi objektif. Situasi kompetitif subjektif berkaitan erat dengan kecemasan kepribadian (trait-A), sikap dan kemampuan serta faktor-faktor interpersonal. Istilah situasi kompetitif subjektif yang digunakan oleh Martens dalam proses kompetitif mengarah pada suatu penilaian kognisi seseorang terhadap situasi-situasi kompetitif, yang merupakan suatu proses yang menentukan apakah respon kecemasan sebelum kompetisi akan terjadi atau tidak. Apabila situasi kompetisi menghasilkan kekhawatiran, perasaan gelisah dan meningkatnya aktivitas fisiologis, maka suatu respon kecemasan akan mengikutinya.

3) Respon terhadap keadaan

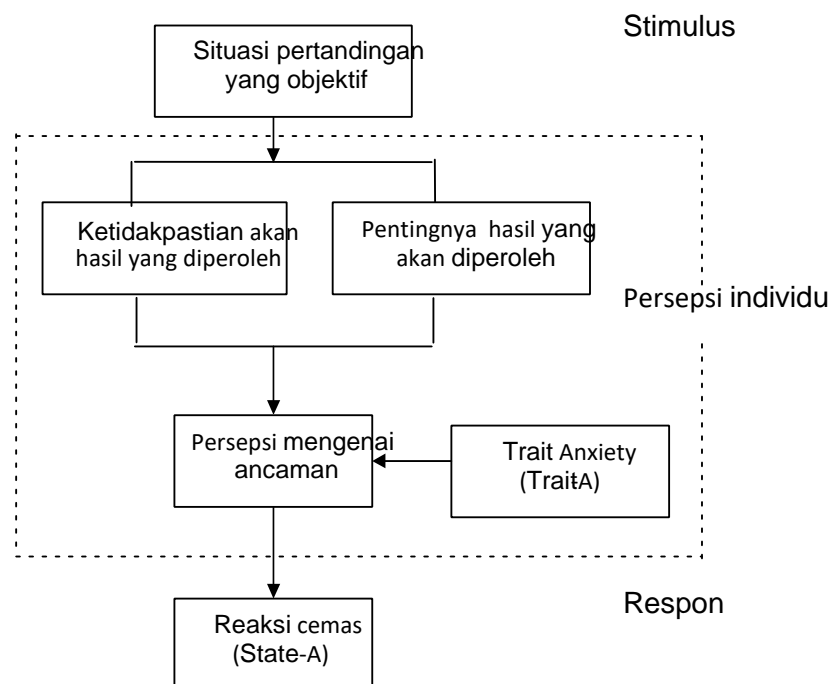
Respon adalah tanggapan seseorang terhadap situasi tertentu. Seseorang dalam merespon situasi kompetitif objektif, sebagian besar ditentukan oleh situasi kompetitif subjektifnya.

4) Konsekuensi

Konsekuensi adalah akibat yang ditanggung seseorang terhadap responnya. Konsekuensi dari keikutsertaannya dalam proses kompetisi olahraga akan membebani dirinya atau mencapai sesuatu dari orang lain (baik nyata atau tidak) yang dirasakan sebagai hadiah atau hukuman. Konsekuensi dalam kompetisi sering dimaknai dengan kesuksesan atau kegagalan. Kesuksesan dirasakan sebagai konsekuensi positif, sedangkan kegagalan dirasakan sebagai konsekuensi negatif.

Wann (1997) secara sederhana menggambarkan proses kecemasan dengan menggunakan model dari Martens sebagai berikut:

Tabel 2.2 Proses Kecemasan Bertanding



2.2.5 Gejala kecemasan bertanding

Kecemasan atlet akan bertanding dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Kebanyakan para ahli membedakan gejala-gejala itu menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Dengan demikian, gejala-gejala kecemasan bertanding yang akan dijelaskan, terdiri atas dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala psikis (Harsono dalam Gunarsa, 1996: 96):

- 1) Gejala fisik ditandai dengan:
 - a) Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang, sulit tidur, berbicara sendiri dan sering pergi ke belakang. Tingkah laku yang sering ditunjukkan atlet dalam menghadapi pertandingan adalah sering menggaruk-garuk kepala dan sering jalan mondar-mandir (Amir, 2000: 8).
 - b) Terjadi ketegangan pada otot-otot pundak, leher, perut, dan otot-otot ekstremitas
 - c) Terjadi perubahan irama pernapasan
 - d) Terjadi kontraksi setempat: yaitu: pada dagu, sekitar mata dan rahang.

Selain itu, Amir (2004:8) menambahkan gejala-gejala fisik kecemasan sebagai berikut, gemetar, kaki terasa berat, badan terasa lesu, tubuh terasa kaku, jantung yang berdebar-debar keras, sering ingin buang air kecil, sering minum air dan berkeringat dingin.

- 2) Gejala psikis, ditandai dengan:
 - a) Gangguan pada perhatian dan konsentrasi

Perhatian atlet dapat terpecah karena munculnya pikiran-pikiran yang negatif mengenai pertandingan dan berpikir tentang hal-hal yang tidak berhubungan dengan pertandingan (Amir, 2004: 9)

- b) Terjadinya perubahan emosi
- c) Menurunnya rasa percaya diri
- d) Timbul obsesi
- e) Menurunnya motivasi
- f) Merasa cepat putus asa
- g) Kehilangan kontrol

Menurut Hawari (2008: 56) keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami kecemasan, antara lain:

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
- e. Gangguan konsentrasi daya ingat
- f. Keluhan-keluhan somatic, misalnya rasa sakit berdenging (tinitus), berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan dan sakit kepala.

Berdasarkan uraian diatas, dapat ditarik suatu simpulan bahwa gejala kecemasan bertanding dapat dikelompokkan menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik dan gejala psikis ini digunakan lebih lanjut untuk mengungkap tingkat kecemasan bertanding.

2.2.6 Tingkat Kecemasan Bertanding

Menurut Stuart dan Sundeen (1995:72), membagi kecemasan menjadi 4 tingkatan, yaitu:

1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan akan peristiwa kehidupan sehari-hari. Pada tingkat ini lahan persepsi melebar dan individu akan berhati-hati dan waspada. Individu terdorong untuk belajar yang menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

- a. Respon Fisiologis: Sesekali nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik dan gejala ringan pada lambung.
- b. Respon Kognitif: Lapang persegi meluas, mampu menerima rangsangan yang kompleks, konsentrasi pada masalah dan menyelesaikan masalah secara efektif.
- c. Respon Perilaku dan Emosi: Tidak dapat duduk tenang, tremor halus pada tangan, dan suara kadang-kadang meninggi.

2) Kecemasan Sedang

Kecemasan sedang ini, persepsi terhadap lingkungan menurun atau individu lebih memfokuskan pada hal penting saat ini dan mengesampingkan hal lain.

- a. Respon Fisiologis: Sering nafas pendek, nadi ekstra systole dan tekanan darah naik, mulut kering, anoreksia, diare/konstipasi, dan gelisah.
- b. Respon kognitif: Lapang persegi menyempit, rangsang dari luar tidak mampu diterima dan berfokus pada apa apa yang menjadi perhatiannya.
- c. Respon Perilaku dan Emosi: Gerakan tersentak-sentak (meremas tangan), bicara banyak dan lebih cepat dan perasaan tidak nyaman

3) Kecemasan Berat

Kecemasan berat ini, persepsi menjadi sempit. Individu cenderung memikirkan hal yang kecil saja dan mengabaikan hal-hal yang lain. Individu tidak mampu berfikir berat lagi dan membutuhkan banyak pengarahan atau tuntutan.

- a. Respon Fisiologis: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, berkeringat dan sakit kepala, dan penglihatan kabur
- b. Respon Kognitif: Lapang persegi sangat menyempit, dan tidak mampu menyelesaikan masalah.
- c. Respon Perilaku dan Emosi: Perasaan ancaman meningkat, verbalisasi cepat, dan *blocking*.

4) Panik

Pada tahap panik persepsi sudah terganggu sehingga sudah tidak dapat mengendalikan diri lagi dan tidak dapat melakukan apa-apa walaupun sudah diberi pengarahan atau tuntutan.

- a. Respon Fisiologis: Nafas pendek, rasa tercekik dan berdebar, sakit dada, pucat dan hipotensi
- b. Respon Kognitif: Lapang persedi menyempit dan tidak dapat berfikir lagi
- c. Respon Perilaku dan Emosi: Agitasi mengamuk dan marah, ketakutan, berteriak-teriak, *blocking*, dan persepsi kacau.

2.3 Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)

Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) merupakan suatu organisasi pencak silat yang mengayomi perguruan-perguruan silat di seluruh nusantara. Awal berdirinya, pada tanggal 18 Mei 1940 dinamakan dengan Ikatan Pencak Seluruh Indonesia. Akhirnya setelah 25 tahun berdiri, Ikatan Pencak Seluruh Indonesia, sampai sekarang. Tujuan didirikannya organisasi ini adalah untuk

mengembangkan pencak silat, tidak hanya sebagai ekspresi budaya bangsa, tetapi menjadi suatu olahraga yang dapat dipertandingkan.

Adanya tantangan bela diri dari luar, seperti karate dan judo memaksa kalangan pencak silat untuk berpikir dan berbuat lebih baik dalam usaha mengembangkan olahraga pencak silat. Oleh karena itu dibentuk satu komisi teknis khusus untuk merencanakan sebuah paket pencak silat olahraga untuk dipertandingkan. Setelah melalui perjalanan yang panjang, akhirnya IPSI berhasil memasuki pencak silat sebagai cabang olahraga prestasi pada PON VII yang diselenggarakan pada tanggal 4-15 Agustus 1973 di Jakarta.

Berkat kerja keras adanya dukungan IPSI serta adanya dukungan dari pemerintah, IPSI cepat menyebar luas di dalam maupun ke luar negeri. Pada tahun 1970-an IPSI mendirikan cabang di tiap wilayah. Tujuannya adalah untuk mengorganisir even-even pencak silat olahraga dan seni pada tingkat kabupaten, provinsi dan nasional. Dengan demikian, IPSI sebagai organisasi yang berskala nasional memiliki program untuk mengaktifkan semua seluruh sebagian organisasi dari pusat sampai daerah. Program pembinaan berjenjang ini memiliki tujuan untuk dapat menjaring atlet-atlet daerah yang berpotensi dan berprestasi baik.

Daerah Jawa Tengah juga memiliki organisasi pencak silat (IPSI Jateng). IPSI Jawa Tengah sendiri, juga memiliki program pembinaan atlet yang berjenjang. Program ini bertujuan agar pembinaan atlet lebih terorganisasi dan dapat mewakili seluruh perguruan yang ada di daerah Jawa Tengah. Selain itu, program pembinaan di daerah ini dilakukan untuk menemukan atlet-atlet daerah yang unggul, sehingga mampu berlaga di tingkat provinsi dan tingkat nasional.

Oleh Karena itu, dalam menjalankan program tersebut IPSI Jateng memiliki IPSI cabang.

Salah satu cabangnya terdapat di daerah Semarang (IPSI Semarang). IPSI Semarang merupakan organisasi atlet yang mengayomi beberapa aliran silat yang ada di daerah Semarang, diantaranya Naga Hitam, Setia Hati Terate, Tapak Suci, Perisai Diri, Benteng Diri Indonesia, Merpati Putih. Organisasi ini berwenang dalam menjaring, membina dan mencetak atlet-atlet daerah Semarang yang berpotensi dan aberprestasi baik. Penjaringan atlet ini dimaksudkan untuk mendapatkan bibit atlet yang unggul di daerah Semarang. Atlet-atlet yang terpilih diharapkan mampu berlaga dan mengukir prestasi pada kejuaraan Jawa Tengah dan Nasional.

Pada saat ini, IPSI Semarang diketuai oleh Joko Santoso. Terkait dengan pembinaan prestasi olahraga pencak silat, Ketua Umum Bertugas untuk merumuskan kebijakan umum di bidang pembinaan dan pengembangan kegiatan olahraga prestasi pencak silat, yang pelaksanaannya dilakukan oleh anggota. Ketua umum bertanggung jawa pada KONI kota dalam melaksanakan tugas-tugasnya.

2.4 Kerangka Berpikir

Sebelum pertandingan dimulai, biasanya seorang atlet pencak silat akan memunculkan gejala kecemasan yang bervaiatif. Menurut Harsono (dalam Putri, 2007: 27), kecemasan atlet saat bertanding dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Dengan demikian, gejala-gejala keccemasan bertandingan yang akan diejlaskan, terdiri atas dua gejala, yaitu:

- a. Gejala Fisik, berupa: Adanya perubahan yang dramatis pada tingkah laku, seperti gelisah atau tidak tenang, sulit tidur, berbicara sendiri dan sering pergi ke belakang. Terjadi ketegangan otot-otot pundak, leher, perut, dan otot-otot ekstremitas, terjadi perubahan irama pernapasan dan adanya kontraksi otot setempat pada dagu, sekitar mata dan rahang.
- b. Gejala Psikis, berupa: Gangguan pada perhatian dan konsentrasi, terjadinya perubahan emosi, menurunnya rasa percaya diri, timbul obsesi, menurun motivasi, merasa cepat putus asa dan kehilangan control.

Kemudian saat gejala fisik dan psikis muncul beriringan pada atlet pencak silat sebelum bertanding, maka hal ini akan memunculkan kecemasan bertanding yang relative cukup meningkat pada atlet, hal ini akan mempengaruhi performa atlet sebelum bertanding sehingga atlet pencak silat tidak dapat tampil optimal dalam gelanggang pertandingan, keadaan seperti ini akan mengakibatkan menurunnya prestasi atlet.

Kecemasan bertanding yang relatif meningkat ini dapat menurunkan ketika dilakukan upaya treatment yang sesuai dengan keadaan atlet pencak silat. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan metode penelitian angket dan dokumentasi.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. SIMPULAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah kecemasan atlet pencak silat putri Kota Semarang pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA) Karesidenan Semarang Tahun 2020 memiliki kriteria tinggi dengan rata-rata 56,63 dengan presentase 75,5%.

5.2. Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut:

- 1) Bagi atlet pencak silat putri Kota Semarang Tahun 2020 diharapkan bisa mempertahankan dan meningkatkan kualitas latihan, terutama latihan mental.
- 2) Bagi pelatih pencak silat kota semarang Tahun 2020, untuk meningkatkan program latihan lebih intensif, program latihannya terarah atau terstruktur dan perlu penambahan materi motivasi untuk atlet agar memiliki wawasan untuk keyakinan diri sendiri bisa lebih baik. Kualitas latihan di tingkatkan dengan dosis latihan yang tepat sesuai keadaan atlet.

Perlu adanya pengembangan dalam penelitian ini supaya hasil selanjutnya akan lebih baik terutama dalam hal tingkat kecemasan atlet pencak silat di Kota Semarang agar hasil saat bertanding di gelanggang menjadi maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N 2004. *Pengembangan Instrumen Kecemasan Olahraga*. Anima, Vol.20, No 1, 55-59
- Calhoun, J. F. dan Acocella, J. R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relation*. New York: Mc Graw-Hill Book Company.
- Chaplin, J.P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi*. (terj: Kartini Kartono). Jakarta: PT. Raja Grafindo Jaya
- Cox, R. 2002. *Sport Psychology: Concept and Applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies, Inc.
- Gunarsa, S. D. 1996. *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S. D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S. 1993. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi.
- Harsono, 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: PT Tambak Kusuma.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize Semarang.
- Nurhasan.2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Luar Biasa.
- Pengurus Besar IPSI. 2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: PB IPSI.
- Satiadarma, M. P. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar. Universitas Gajah Mada.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik 2*. Yogyakarta : Andi
- Weinberg, R. S. & Gould, D. 1995. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics. Handbook google. Diakses: 21 April 2020 14.45 pm.