

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia sehari-hari, sebab dengan olahraga dapat membuat manusia menjadi sehat dan kuat, baik secara jasmani maupun rohani. Sementara itu, olahraga juga dapat dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Setiap cabang olahraga yang bersifat kompetitif, sudah tentu mengharapkan tercapainya suatu prestasi puncak, salah satunya melalui olahraga Pencak Silat. Indonesia Merupakan Negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia pencak silat diartikan sebagai permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri dengan atau tanpa senjata. Pencak silat juga merupakan ilmu bela diri menggunakan lengan dan tungkai. Lengan mempunyai peranan penting baik sebagai alat serang maupun alat bela sehingga didalamnya terdapat unsur keindahan dan tindakan. Saat ini telah banyak atlet pencak silat yang ikut berperan mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui pertandingan di tingkat daerah, nasional maupun di tingkat internasional.

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada cabang olahraga pencak silat diperlukan faktor latihan yang optimal, terencana dan berkelanjutan. Seperti yang dikemukakan oleh Bempa (dalam Pradina, 2016:2) “...*the stronger the physical foundation, the higher the technical, tactical, and psychological*”

heights.”. Maksudnya empat aspek latihan perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan tehnik, latihan taktik, latihan fisik, dan latihan mental.

Menurut Harsono (1988:265) penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana. Salah satu aspek dalam pembinaan dan pengembangan prestasi olahraga yang tidak dapat diabaikan adalah keberadaan faktor psikologis. Akan tetapi pada saat ini sering ditemui bahwa banyak atlet maupun pelatih yang masih hanya mengutamakan fisik dan keterampilan saja, dengan mengesampingkan atau kurang memberi perhatian khusus pada hal-hal yang menyangkut aspek mental, sehingga mengakibatkan kurang optimalnya penampilan atlet dalam suatu perlombaan. Menurut Gunarsa, dkk (1996: 6) peranan aspek mental bertanding dalam suatu perlombaan meliputi peningkatan kemampuan mempertahankan daya juang, konsentrasi dalam situasi yang menegangkan, mengendalikan *stress* yang berlebihan, menganalisis situasi pertandingan secara tepat, membedakan antara faktor-faktor yang perlu diperhatikan dan diabaikan serta mengambil keputusan yang tepat dalam situasi perlombaan yang berubah-ubah.

Menurut Juriana (dalam Raynadi, dkk 2016:150) performa yang tidak optimal dapat terjadi karena atlet mengalami kecemasan yang berlebihan saat pertandingan, konsentrasinya menurun sehingga teknik yang dikuasainya juga berkurang. Kecemasan merupakan perasaan yang sering dialami seseorang dalam hal ini adalah atlet, kecemasan dapat menimbulkan tekanan emosi meliputi

kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu. Misalnya saat akan menghadapi suatu pertandingan. Kecemasan juga merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan bagi atlet, penyebabnya adalah situasi yang dianggap mengancam bagi atlet tersebut. Maka dari itu kecemasan berfungsi seperti *alarm* atau sistem peringatan bagi atlet atas adanya kemungkinan ancaman terhadap dirinya, meskipun ancaman tersebut dapat berupa bahaya nyata atau tidak. Perasaan cemas ini muncul dalam diri atlet dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu faktor intrinsik (dalam diri) dan faktor ekstrinsik (luar diri) atlet yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan dihadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

Penelitian tentang kecemasan pada atlet pernah dilakukan oleh Ardiansyah (dalam Raynadi, dkk 2016:150), dari ketiga subjek yang diteliti secara kualitatif, semua atlet mengalami gejala kecemasan psikis seperti gangguan perhatian dan konsentrasi, hilangnya kepercayaan diri, timbul obsesi, dan kurangnya motivasi. Jenis olahraga juga memberi sumbangan terhadap tingkat kecemasan. Penelitian para ahli juga menemukan bahwa kecemasan bertanding lebih tinggi dialami oleh atlet olahraga individu daripada olahraga tim. jenis olahraga kontak langsung juga memiliki kecemasan bertanding yang lebih tinggi daripada olahraga yang bersifat kontak tidak langsung. Sering juga ditemui bahwa seorang atlet yang telah mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi suatu pertandingan mendadak mengalami gangguan pencernaan seperti buang air kecil secara berlebihan, melamun, dan berkeringat secara

berlebihan sehingga menghambat pertandingan yang akan di hadapi. Hal tersebut menunjukkan adanya gejala kecemasan yang perlu segera diatasi, karena akan menghambat usaha atlet untuk dapat tampil secara optimal dan mencapai prestasi yang diharapkan. Kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam lingkup olahraga prestasi dapat mempengaruhi karir dan prestasinya di lapangan. Atlet yang tidak mampu mengelola kecemasan yang dirasakan dapat mengalami kekalahan dalam pertandingan sebab kecemasan dapat mempengaruhi *performance* atlet dilapangan dan berujung pada prestasi atlet yang buruk.

Menurut Harsono (1988:262) atlet adalah orang yang tidak mungkin akan dapat menghindarkan diri dari pengaruh-pengaruh emosional. Oleh karena itu, atlet adalah orang yang sering berada dalam suatu tekanan (stress) baik fisik maupun mental yang kompleks seperti latihan-latihan yang berat dan sebelum menghadapi suatu pertandingan. Atlet yang keemasannya kian meningkat sebelum menghadapi suatu pertandingan membutuhkan support, dukungan, dan bantuan dari seorang pelatih. Disini pelatih mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk keadaan jiwa yang wajar pada seorang atlet dan dapat menurunkan tingkat kecemasan pada atlet.

Pelatih dapat diartikan sebagai seseorang yang bertugas untuk mengarahkan seseorang yang dilatih sehingga menguasai suatu keterampilan dalam bidang tertentu, dalam kajian olahraga pelatih adalah seseorang yang melatih atlet dalam cabang olahraga tertentu.

Seorang pelatih mempunyai peluang dan tanggung jawab yang besar untuk mengoptimalkan motivasi atlet agar berprestasi dalam suatu kejuaraan. Pelatih yang antusias dalam melatih cenderung meningkatkan prestasi atlet tersebut. Pelatih merupakan sosok yang paling dekat dan berperan penting dalam memotivasi atletnya. Masukan dan kritikan yang diberikan oleh pelatih akan meningkatkan motivasi atletnya untuk berprestasi lebih baik lagi. Keberadaan pelatih dapat menimbulkan motivasi tersendiri bagi atlet yang sedang menghadapi pertandingan.

Pelatih yang baik adalah pelatih yang dapat memahami dan mengerti situasi dan kondisi dilapangan dan dalam melakukan proses melatih seorang pelatih sebaiknya menguasai ilmu kepelatihan tentang cabang olahraga yang digelutinya, bukan hanya ilmu kepelatihan saja yang harus dimiliki oleh seorang pelatih, tetapi pelatih juga sebaiknya harus memiliki ilmu tentang kejiwaan (psikologi). Berdasarkan kenyataan di lapangan banyak ditemui pelatih yang sebagian dari mereka hanya mendalami ilmu kepelatihannya saja dan mengesampingkan ilmu kejiwaan (psikologi) yang seharusnya pelatih juga harus mempunyai ilmu tersebut yang nantinya berfungsi untuk pendekatan diri, dan mengetahui perasaan yang sedang dirasakan oleh semua atlet yang di binanya.

Seorang pelatih harusnya mempunyai peluang dan tanggung jawab yang besar untuk mengoptimalkan atletnya agar berprestasi dalam suatu kejuaraan. Pelatih merupakan sosok yang paling dekat dan berperan penting dalam memotivasi atletnya. Masukan dan kritikan yang diberikan oleh pelatih akan

meningkatkan motivasi atletnya untuk berprestasi lebih baik lagi. Pelatih memiliki peran yang sangat erat dengan capaian prestasi yang diukir oleh atlet.

Secara umum masih banyak pelatih maupun atlet yang beranggapan bahwa prestasi yang maksimal dapat dicapai apabila seorang atlet giat berlatih secara terus menerus. Kadang pelatih hanya memperhatikan pembinaan fisik dan keterampilannya semata dengan mengesampingkan atau kurang memberikan perhatian khusus terhadap hal-hal yang menyangkut aspek mental, sehingga mengakibatkan kurang optimalnya penampilan atlet dalam suatu perlombaan. Peranan aspek mental bertanding dalam suatu perlombaan meliputi peningkatan konsentrasi dalam situasi yang menegangkan, mengendalikan stress yang berlebihan, menganalisis situasi pertandingan secara tepat, membedakan antara faktor-faktor yang perlu diperhatikan dan diabaikan serta mengambil keputusan yang tepat dalam situasi pertandingan yang berubah-ubah. Dari situasi-situasi tersebut sering terjadi kecemasan didalam diri atlet, kebanyakan pelatih hanya melihat pada aspek fisik, taktik dan tehnik atletnya saja, akan tetapi pelatih tidak melihat bagaimana aspek mental yang sedang dialami oleh atletnya.

Berdasarkan hasil wawancara awal peneliti pada salah satu pelatih pencak silat Sumatera Utara, (AF) beliau mengatakan bahwa pertama kali atlet sudah merasakan kecemasan pada saat atlet melakukan pemanasan sebelum menghadapi pertandingan, dan biasanya juga dapat dilihat dari sikap atlet yang tidak biasa, contohnya atlet sering kekamar mandi, berkeringat secara berlebihan dan sering mondar-mandir tanpa ada yang dilakukannya. Pada saat atlet yang merasakan kecemasan sebelum pertandingan biasanya pelatih hanya

memantaunya saja dan jika atlet sudah merasakan kecemasan pada saat pertandingan biasanya pelatih hanya memberikan sorakan-sorakan yang dilontarkan pada saat atletnya diarena pertandingan. Akan tetapi sebagian atlet masih tetap saja tidak bisa mengendalikan perasaan dan emosinya pada saat lawan lebih unggul dari dirinya. Dari penjelasan pelatih pencak silat diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa pelatih sudah mengetahui apakah atletnya sedang merasakan kecemasan atau tidak, karena pelatih dapat melihat gejala-gejala kecemasan yang sedang dirasakan oleh atletnya, akan tetapi jika dilihat dari hasil wawancara awal peneliti bagaimana upaya pelatih dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atletnya masih belum adanya usaha dari pelatih untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh atletnya. Sementara fungsi dan tugas seorang pelatih salah satunya adalah harus dapat mengatasi gejala-gejala psikologis yang dialami atlet misalnya kecemasan. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui dan menggali lebih dalam lagi bagaimana upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh atletnya.

Berdasarkan fenomena-fenomena diatas untuk mengetahui upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh atletnya maka perlu suatu penelitian yang mencoba untuk mengetahui bagaimana upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan pada atlet pencak silat. Oleh karena itu dari latar belakang yang ada maka peneliti merasa penting dan tertarik untuk mengadakan penelitian yang berkaitan dengan hal diatas serta mengangkat menjadi judul penelitian yaitu

“Upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan pada atlet pencak silat Sumatera Utara“.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka dapat dikemukakan beberapa identifikasi masalah antara lain : Bagaimana Upaya Pelatih dalam mengatasi kecemasan pada Atlet Pencak Silat Sumatra Utara? Apakah Pelatih dapat membantu mengurangi atau sekaligus mengatasi kecemasan pada atlet Pencak Silat Sumatera Utara?

C. Pembatasan masalah

Bertitik tolak dari uraian latar belakang maka permasalahan yang berhasil peneliti identifikasi tidak akan secara keseluruhan dibahas dalam penelitian ini. Berhubung dengan keterbatasan waktu, tenaga dan biaya, maka peneliti membatasi permasalahan berupa Upaya Pelatih dalam Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat Sumatera Utara.

D. Rumusan Masalah

Bertitik tolak dari uraian di atas, jadi masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Bagaimanakah Upaya Pelatih dalam mengatasi kecemasan pada Atlet Pencak Silat Sumatera Utara?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Upaya Pelatih dalam mengatasi kecemasan pada Atlet Pencak Silat Sumatera Utara.”

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah :

1. Penelitian ini diharapkan berguna bagi pelatih yang atletnya mengalami kecemasan agar pelatih dapat memberikan upayanya dalam mengatasi kecemasan pada atlet
2. Penelitian ini diharapkan berguna bagi atlet yang mengalami kecemasan berlebih pada saat menghadapi pertandingan.
3. Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pengurus guna dapat memberikan informasi pada pengurus cabang olahraga dalam mengatasi kecemasan.