

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan untuk melatih tubuh, tidak hanya secara fisik tetapi juga mental. Selain itu, olahraga merupakan kegiatan yang sangat penting untuk menjaga kebugaran jasmani. Olahraga juga merupakan salah satu cara penting untuk mengurangi stres dan merupakan perilaku positif yang meningkatkan metabolisme serta mempengaruhi fungsi kelenjar dalam tubuh untuk merangsang sistem kekebalan tubuh dalam upaya melindungi tubuh dari penyakit dan stres (Gunarsa, 2008). Hal ini sejalan dengan pernyataan Triyono (2014) bahwa tubuh yang sehat mempunyai jiwa yang kuat dan tentunya memerlukan manfaat dari olah raga. Organisasi Pencak Silat di Indonesia dikenal sebagai Ikatan Pencak Silat sebagai salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat dan merupakan bagian dari budaya Indonesia.

Pencak silat merupakan olahraga bela diri asli Indonesia yang perlu dilestarikan. Banyak cara untuk melestarikan budaya peninggalan nenek moyang kita, ada yang mencoba membuat film seperti Iko Uwais, ditayangkan pada hari-hari penting seperti Hari Kemerdekaan, dan ada juga yang melestarikannya sebagai kegiatan olah raga. Seperti kita ketahui, pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga yang kini juga ikut serta dalam ajang bergengsi, seperti PON, Sea Games, Asian Games bahkan Kejuaraan Dunia. Mengingat pencak silat adalah budaya Indonesia, selain mengejar prestasi, filosofi sebagai bangsa Indonesia harus terus dipertahankan dalam pembentukan mental bangsa dan membangun karakter Indonesia (Al-Khoiri, 2018).

Dilansir *detik sport* SEA Games 2023 yang dilaksanakan di Kamboja, Indonesia menerima 9 medali emas sebagai juara umum cabang Pencak Silat. Para atlet Pencak Silat Indonesia mengumpulkan 16 medali di SEA Games 2023 termasuk 9 emas, 6 perak, dan 1 perunggu. Dengan kejuaraan yang didapat atlet Pencak Silat Indonesia. Gelar juara umum dalam cabang olahraga pencak silat dengan membawa pulang 9 medali emas terbanyak di SEA Games 2023. Hal tersebut menjadi bagian dari warisan budaya Indonesia yang harus dibanggakan dan dipertahankan oleh masyarakat Indonesia.

Cabang olahraga pencak silat yang berkembang dengan baik dan pesat di Indonesia merupakan salah satu budaya asli Indonesia. Organisasi Pencak Silat Indonesia juga dikenal sebagai Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) didirikan di Surakarta pada tanggal 18 Mei 1948, diprakarsai oleh Bapak Wongsonegoro, yang pada saat itu menjabat sebagai ketua pusat kebudayaan kedua. Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) adalah salah satu cabang olahraga Pencak silat telah berkembang pesat sejak dipertandingkan secara resmi pada PON VIII di Jakarta. Di Indonesia, ada banyak aliran pencak silat yang bergabung dalam IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Beberapa di antaranya adalah Tapak Suci Putera Muhammadiyah sebuah ortom Muhammadiyah yang berfokus pada Pencak Silat dan Pagar Nusa, yang berasal dari kalangan Nahdhotul ulama, Silat Cimande dari Jawa Barat, SH Terate dari Madiun, dan ada banyak lagi.

Melansir Kompas.com tapak suci putera Muhammadiyah atau disingkat tapak suci adalah perguruan pencak silat milik Muhammadiyah. tapak suci didirikan pada tanggal 31 Juli 1963 di Yogyakarta. Tujuan diadakannya organisasi ini adalah untuk melatih dan mengembangkan ilmu

pencak silat dengan kemahiran pencak silat, menjaga kemurnian pencak silat sebagai seni bela diri Indonesia yang baik dan tidak menyimpang dari ajaran islam anggota, serta mendidik dan membina anggota untuk menjadi kader Muhammadiyah. Kegiatan tapak suci ini bisa diikuti seluruh kalangan masyarakat dari anak-anak, remaja, sampai dengan dewasa pada tingkat SD, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi. Tapak suci tersebar di seluruh Indonesia, termasuk di Universitas Muhammadiyah Surabaya dalam unit kegiatan mahasiswa atau biasa disebut UKM tapak suci.

UKM Tapak Suci yang berada di Universitas Muhammadiyah Surabaya ini berisikan mahasiswa dari berbagai prodi yang memiliki tujuan yang sama yaitu menjadi atlet melalui UKM tapak suci ini. UKM tapak suci ini memiliki program latihan untuk mahasiswa yang baru mengenal tapak suci, juga untuk para atlet yang sering mengikuti pertandingan. Para atlet yang pernah mengikuti pertandingan ini tidak dipungkiri juga pernah mengalami kekalahan saat bertanding. Menurut pelatih UKM tapak suci, Faisal Bin Mustafa masih terdapat beberapa atlet yang mengikuti pertandingan dan merasa takut menjelang pertandingan dimulai. Hal ini dapat dilihat dari atlet yang mengalami berkeringat, tangannya dingin, mual namun tidak sampai muntah, badan menjadi lemas, dan performa yang bahkan dinilai pelatih tidak mencapai setengah kemampuan siswa tersebut pada saat latihan. Ciri-ciri tersebut dapat dikategorikan kedalam bentuk kecemasan. Menurut Nevid, Rathus Grenee (2003), terdiri dari kegelisahan dan kegugupan, tangan dan bagian tubuh gemetar, keringat berlebih, pusing, mual, wajah memerah, dan mudah tersinggung.

Berdasarkan survey yang dilakukan terhadap 25 atlet pencak silat tapak suci di Universitas Muhammadiyah Surabaya yang pernah mengikuti pertandingan diperoleh hasil sebagai berikut, 22 atlet mengalami kecemasan saat akan bertanding, 15 atlet merasa kurang percaya diri saat akan mulai bertanding, 20 atlet mengalami detak jantung berdebar kencang dan meningkat secara berlebihan saat bertanding, 17 atlet merasa bersemangat ketika banyak penonton yang memberi dukungan saat melihat pertandingan, 21 atlet mengalami perasaan takut kalah saat bertanding, dan 21 atlet mengalami kecemasan ketika melihat lawan sebelum bertanding. Hal ini menunjukkan bahwa banyak atlet tapak suci di Universitas Muhammadiyah Surabaya mengalami kecemasan dalam menghadapi pertandingan. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pangestu dkk (2022) tingkat kecemasan atlet pencak silat tapak suci pimda 059 SMA Muhammadiyah 2 Kabupaten Sidoarjo tahun 2021 berada pada kategori sangat tinggi sebesar 9% (1 orang), tinggi sebesar 27% (3 orang), sedang sebesar 27% (3 orang), rendah sebesar 36% (4 orang), dan sangat rendah sebesar 0 % (tidak ada).

Para atlet diharapkan tidak cemas ketika menghadapi pertandingan, dan para atlet juga diharapkan lebih percaya diri saat menghadapi pertandingan. Karena kecemasan bisa mempengaruhi performa saat pertandingan. Hal ini dijelaskan oleh Weinberg dan Gord (Satiadarma, 2000) bahwa kepercayaan diri berdampak positif terhadap emosi. Hal ini terlihat dari orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi, lebih mudah mengendalikan diri meski dalam situasi sulit. Efek positif lainnya menyangkut konsentrasi. Orang lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal-hal

tertentu tanpa terlalu cemas. Individu cenderung mengarah pada sasaran yang sangat sulit untuk mendorong dirinya sendiri bekerja lebih keras.

Kecemasan (*anxiety*) didefinisikan sebagai reaksi psikologis terhadap sesuatu yang baru. Kecemasan adalah suatu keadaan dimana keadaan fisiologis tubuh seperti tercekik, sehingga meningkatkan detak jantung akibat reaksi yang baru saja terjadi. Kecemasan apabila tidak dikelola dengan baik maka akan menimbulkan rasa cemas. sangat mempengaruhi prestasi atlet khususnya atlet pencak silat sehingga menimbulkan kaku gerak, gemetar, takut kalah sehingga membuat atlet tidak mampu menampilkan seluruh teknik yang telah dikuasai sebelumnya (Kumbara dkk, 2018). Dewi (2018) menyatakan bahwa kecemasan yang muncul pada saat bertanding merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya terancam, karena atlet memandang pertandingan sebagai tantangan yang sulit dihadapi dan memikirkan konsekuensinya.

Aspek kecemasan dalam pertandingan merupakan aspek mental, fisik, teknik, strategi dan taktik yang menentukan performa seorang atlet dalam pertandingan. Hal terpenting bagi atlet dalam bertanding adalah aspek mental. Karena aspek mental mempengaruhi performa atlet, maka tekanan mental yang dialami atlet selama bertanding harus dikelola oleh atlet dan *official* yang terkena dampaknya (Hardiyono, 2020). Menurut Gunarsa (2008), ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan atlet kecemasan menghadapi pertandingan, yaitu kesiapan penampilan, permasalahan diantara anggota tim dan pelatih, keterbatasan waktu latihan dan dana, proses seleksi, dukungan sosial. Sedangkan menurut Sue Burnham (1997) mengatakan bahwa akan lebih mudah untuk menemukan kecemasan dengan melihat tiga faktor

utamanya, yaitu kepercayaan diri, ketidakpastian masa depan, konflik yang tidak terselesaikan.

Tingkat kecemasan yang sangat tinggi dapat berdampak pada penampilan seseorang. Kurangnya persiapan mental dan kemampuan dalam mengontrol tantangan yang akan datang dapat menyebabkan terganggunya kemampuan atlet dalam mengekspresikan kemampuan fisiknya, sehingga atlet tidak dapat memaksimalkan kemampuannya. Lazarus dan Folkman (1984) mengemukakan bahwa dukungan sosial dan kepercayaan diri merupakan faktor kunci dalam kecemasan. Dukungan sosial yang diterima seseorang dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatasi kecemasan, sementara kepercayaan diri memungkinkan individu untuk merasakan kontrol atas situasi yang menantang, mengurangi perasaan cemas atau takut. Dalam dunia olahraga, kedua faktor ini bekerja secara sinergis untuk membantu atlet merasa lebih tenang dan lebih siap saat menghadapi pertandingan.

Menurut Husdarta (2010) dukungan sosial dapat menghilangkan atau mengurangi perasaan cemas yang muncul sebelum bertanding. Menurunkan rasa cemas dapat mengurangi tekanan yang muncul dalam pertandingan. Dukungan sosial mengurangi beban atau tekanan yang dialami individu karena membantu atlet tidak merasa cemas.

Selain itu, dukungan sosial mempengaruhi perasaan harga diri, pengalaman, dan bermutu. sehingga dapat memberi orang perasaan bahwa seseorang dapat menghadapi hambatan atau kesulitan saat melakukan sesuatu. Perasaan positif, menyukai, kepercayaan, dan perhatian orang lain yang berarti dalam kehidupan disebut dukungan sosial. Ini dapat berupa pengakuan atau bantuan langsung dalam bentuk apa pun (Husdarta, 2010). Menurut penelitian

yang dilakukan Erlangga (2018) dukungan sosial yang diterima atlet dapat membantu atlet mengurangi kecemasan saat menghadapi pertandingan.

Menurut Hidayati & Savira (2021) rasa percaya diri merupakan suatu bentuk keyakinan terhadap kemampuan diri serta pemahaman seseorang terhadap kelebihan dan kelemahan yang dihadapi individu. Dengan percaya diri, atlet pencak silat akan mampu beradaptasi dengan kondisi lingkungan. Selain itu, (Purnomo dkk, 2020) mendefinisikan bahwa kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang untuk berhasil dalam olahraga. Kepercayaan diri menitikberatkan pada kemampuan yang dimiliki oleh atlet. Atlet yang mempunyai rasa percaya diri yang tinggi akan mempunyai keberanian yang cukup dalam menghadapi lawannya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Saputra (2014) atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka kecemasan saat menghadapi pertandingan akan rendah, begitu pula sebaliknya. Faktor lain yang dapat menunjukkan kecemasan termasuk ketakutan akan kegagalan, ketakutan akan cedera fisik, penilaian sosial, ketidakteraturan dalam latihan rutin, dan pengalaman.

Beberapa penelitian menemukan keterkaitan antara kecemasan menghadapi pertandingan kepercayaan diri seperti penelitian yang dilakukan oleh Rosalina dkk (2020), menemukan bahwa atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi akan merespon pertandingan dengan positif, sehingga mengurangi kecemasan dan ketegangan dan bahkan menghindarinya. Sebaliknya, atlet yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan lebih cemas. Penelitian lain yang dilakukan oleh Liana (2022) hubungan yang negatif signifikan antara kedua variabel, yang berarti semakin tinggi dukungan

social yang diberikan maka semakin ringan tingkat kecemasan pada atlet, semakin rendah dukungan sosial yang diberikan maka tingkat kecemasan semakin berat atau panik.

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian “Hubungan antara Dukungan Sosial dan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan menghadapi pertandingan pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci di Universitas Muhammadiyah Surabaya”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- a. Adakah hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet pencak silat tapak suci di Universitas Muhammadiyah Surabaya?
- b. Diantara variabel dukungan sosial dan kepercayaan diri, manakah yang memberi kontribusi terbesar pada kecemasan menghadapi pertandingan?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor psikologis yang dapat memengaruhi performa atlet dalam menghadapi pertandingan. Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet Pencak Silat Tapak Suci di Universitas Muhammadiyah Surabaya.

- b. Mengidentifikasi di antara dua variabel tersebut dukungan sosial dan kepercayaan diri mana yang memberikan kontribusi paling besar terhadap kecemasan yang dirasakan atlet menjelang pertandingan.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan mengenai dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan evaluasi tentang kecemasan yang dialami para atlet, sehingga para atlet dapat lebih percaya diri dan tenang dalam menghadapi pertandingan meskipun tanpa dukungan Sosial. Selanjutnya hasil penelitian ini dapat digunakan menjadi peringatan untuk pelatih, keluarga atau teman dekat atlet agar memberikan dukungan dan semangat kepada para atlet yang bertanding agar lebih percaya diri dan tidak mengalami kecemasan menghadapi pertandingan.