

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan fisik maupun psikis baik itu dalam bentuk suatu permainan, pertandingan ataupun bertujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh. Olahraga menurut Mukholid (2007) merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh seseorang, baik secara jasmani ataupun rohaniyah / kejiwaan. Secara umum Indonesia terdapat dua cabang olahraga, yaitu cabang olah raga modern dan cabang olah raga tradisional. Salah satu cabang olahraga tradisional di Indonesia adalah bela diri pencak silat.

Nama pencak dikenal di Jawa Timur dan silat dikenal di Sumatra dan Kalimantan. Olahraga beladiri ini digunakan untuk menjaga diri dan digunakan di kerajaan-kerajaan seperti Majapahit dan Sriwijaya. Pada zaman kerajaan-kerajaan di Indonesia, Sriwijaya terkenal akan silatnya karena mereka berhasil memperluas daerahnya sampai tanah Jawa. Namun seiring perkembangan zaman beladiri pencak silat bukan hanya digunakan sebagai menjaga diri selain itu juga digunakan sebagai ajang meraih prestasi melalui pertandingan dalam kejuaraan yang diselenggarakan baik di tingkat nasional ataupun mancanegara. Pencak silat merupakan olahraga seni beladiri tradisional yang berasal dari Indonesia, tetapi tersebar di penjuru Asia Tenggara, seperti Malaysia, Brunai Darussalam, hingga Vietnam (<http://www.muhammadiyah.or.id/id/content-86-det-tapak-suci.html>).

Untuk pertama kalinya olahraga tradisional pencak silat diikuti sertakan dalam Asian Games, yakni pada perhelatan Asian Games 2018 yang diselenggarakan di Indonesia tahun ini. Dilansir dari *Kompas.com* pada Asian Games 2018, sebanyak 16 negara mengirimkan perwakilannya untuk berlaga pada cabang olahraga pencak silat. Ada 16 kelas yang dipertandingkan untuk pencak silat di Asian Games 2018, yang terdiri dari 10 kelas putra dan 6 kelas putri. Medali yang berhasil didapatkan atlet Indonesia dari cabang olahraga tradisional seni beladiri pencak silat ini sebanyak 13 medali, diantaranya 12 medali emas dan 1 medali perunggu.

Pencak silat sebagai seni beladiri tradisional asli Indonesia juga terdiri dari berbagai macam cabang perguruan yang tergabung dalam Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI), salah satunya yaitu seni beladiri pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah. Seni beladiri pencak silat Tapak Suci Putera Muhammadiyah adalah sebuah aliran perguruan dan organisasi pencak silat yang merupakan anggota Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI). Tapak Suci berdasar islam, bersumber pada Al-Qur'an dan As-Sunnah, berjiwa persaudaraan berada dibawah naungan persyarikatan Muhammadiyah sebagai organisasi otonom yang ke-11. Tapak Suci tersebar di berbagai daerah di Indonesia, pada setiap daerah Tapak Suci memiliki pimpinan yang diberi nama Pimpinan Daerah (PIMDA). Salah satunya yaitu di kota Surabaya pimpinan daerah Tapak Suci Surabaya disebut dengan Pimpinan Daerah (PIMDA) 06 Tapak Suci Surabaya. PIMDA 06 Tapak

Suci Surabaya memiliki 75 cabang Tapak Suci yang tersebar di Surabaya, salah satunya yaitu Cabang 19 Tapak Suci UMSurabaya.

Cabang 19 UMSurabaya merupakan salah satu dari 75 cabang Tapak Suci yang ada di Surabaya. Tapak Suci Cabang 19 UMSurabaya termasuk cabang yang sering menurunkan atlet-atletnya untuk mengikuti kejuaraan baik dalam tingkat regional maupun nasional. Dalam kejuaraan para atlet bertemu dengan lawan-lawan yang berasal dari cabang lainnya baik cabang yang ada di Surabaya ataupun di luar Surabaya, yang dalam kenyataannya tidak bisa dipungkiri kemampuan para atlet tersebut tidak diragukan lagi. Seperti ungkapan yang di katakan oleh salah satu atlet seni tunggal Cabang 19 UMSurabaya dalam wawancara yang dilakukan pada tanggal 12 Desember 2018, mengungkapkan “lawan-lawan beratnya kita (atlet Cabang 19) dari dulu yaa kalau dari Surabaya itu UNESA, kalau yang diluar Surabaya itu banyak ada UNS, UNJ, UAD”. Itu terbukti dari prestasi yang dicapai dalam beberapa kejuaraan yang diikuti, salah satunya dalam kejuaraan UNAIR CUP 2017 tingkat Nasional, Tapak Suci UNS berhasil menyangang Juara Umum I. Pada tahun yang berbeda dalam kejuaraan UNAIR CUP 2018 tingkat Internasioanl yang berhasil membawa piala Juara Umum I yaitu dari UAD.

Ada pula dalam kejuaraan yang baru-baru ini diselenggarakan pada bulan Oktober 2019 yaitu KEJURNAS PERTI UNS yang diselenggarakan di Gor Sritex di Solo, yang disebut-sebut sebagai ajang seleksi atlet untuk ASIAN GAMES dan yang berhasil menyabet Juara Umum I yaitu dari UNS. Ketika dalam kejuaraan

para atlet Cabang 19 UMSurabaya di hadapkan dengan atlet yang disebutkan oleh atlet seni tunggal tersebut, mereka (para atlet Cabang 19 UMSurabaya) merasa minder, grogi sehingga atlet mengalami kecemasan dan perasaan tersebut ditakutkan dapat mempengaruhi penampilan atlet yang akan bertanding. Jika perasaan-perasaan seperti itu muncul, maka akan mengganggu atlet sehingga saat bertanding atlet tidak konsentrasi dan tidak dapat bertanding secara optimal.

Dalam wawancara yang dilakukan pada 22 Desember 2018 dengan pelatih Tapak Suci cabang 19 mengungkapkan bahwa yang sering, dalam sebuah kejuaraan atlet mengeluhkan penampilannya yang kurang optimal dalam bertanding dan sering diungkapkan oleh atlet setelah bertanding. Pelatih juga mengungkapkan seringnya atlet dalam kejuaraan penampilannya tidak sesuai pada saat latihan. Hal tersebut di ketahui dari wawancara pada 12 Oktober 2018 dengan atlet Tapak Suci cabang 19, baik yang sudah dari kecil mengikuti Tapak Suci atau yang masih baru bergabung di Tapak Suci. Peneliti melakukan wawancara dengan atlet yang sudah dari SMP mengikuti Tapak Suci. Ia mengatakan bahwa dari 11 kali mengikuti kejuaraan hanya dalam 2 kali kejuaraan ia dapat bertanding dalam keadaan tidak terbebani dan dengan sangat tenang, yaitu dalam kejuaraan UNAIR CUP 2017 dan O2SN. Dalam kejuaraan UNAIR CUP 2017 ia berhasil membawa pulang medali emas sedangkan dalam kejuaraan O2SN ia tidak mendapatkan medali. Dalam pertandingan lainnya atlet merasakan beban dan cemas ketika bertanding sehingga *performance* saat bertanding tidak optimal.

Wawancara lain yang dilakukan pada tanggal 15 Oktober 2018 dengan atlet yang sudah mengikuti 8 kali kejuaraan mengungkapkan bahwa atlet hanya dalam satu kali pertandingan merasa menyatu dengan gelanggang dan merasa tidak terlalu bekerja keras dan mengalir apa adanya tanpa beban, hal tersebut dicapainya dalam kejuaraan Paku Bumi tingkat Internasional yang dilaksanakan di Bandung pada tahun 2018 dan atlet mendapat juara 2 dalam kejuaraan tersebut. Dari 8 kejuaraan yang telah diikuti oleh atlet tersebut, dalam 7 kejuaraan atlet merasa terbebani dan merasa begitu terobsesi sehingga gerakan-gerakan yang ditampilkannya tidak sesuai dengan kehendaknya.

Menang dan kalah dalam kejuaraan biasanya menjadi tolak ukur berhasil tidaknya seorang atlet dalam mengembangkan keterampilan olahraganya. Untuk memenangkan sebuah pertandingan yang penting adalah tampil dengan baik (Satiadarma, 2000). Hal yang sebenarnya dipertanyakan oleh pengurus dan pelatih terarah pada suatu sasaran yaitu membina atlet agar mereka mencapai penampilan puncak (*peak performance*) (Satiadarma, 2000). Menurut Scheider, Bugental, dan Pierson (dalam Aji Utama, 2015) *peak performance* adalah kondisi sempurna saat pikiran dan otot bergerak secara sinergi dan beriringan. Maksudnya adalah atlet dapat dikatakan sedang mengalami *peak performance* ketika atlet tersebut dapat menggerakkan tubuhnya sesuai dengan kehendaknya sehingga menjadi segala sesuatu yang dikerjakannya lebih efisien. Namun tidak bisa dipungkiri bahwa kebanyakan orang beranggapan penampilan puncak adalah

sebuah kemenangan, mereka yang memperoleh medali emas, piala dan lainnya. Banyak orang yang salah mengartikan sebuah penampilan puncak.

Penampilan merupakan aspek penting seorang atlet pada saat bertanding baik pada saat atlet mengalami kekalahan ataupun kemenangan. Jika seorang atlet justru terlalu terbuai didalam kemenangan ia kurang peduli dengan penampilannya. Akhirnya, koreksi penampilan tidak dilakukan, dan diwaktu mendatang ia dapat berbuat kesalahan fatal karena tidak mendapatkan koreksi atas penampilannya terdahulu (Satiadarma, 2000). Dalam mencapai penampilan puncak bukan hanya latihan yang keras atau faktor-faktor fisik saja yang dipenuhi, namun atlet juga perlu mempersiapkan faktor psikologis. Prestasi olahraga sangat ditentukan oleh penampilan (*performance*) atlet dalam suatu kompetisi. Harsono (dalam Gunarsa, 1996) mengungkapkan bahwa penampilan seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental ini harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan terencana.

Banyak studi yang menjelaskan bagaimana pentingnya faktor psikologis dalam meningkatkan performa seorang atlet dalam menghadapi pertandingan. Fungsi faktor psikologis adalah sebagai penggerak atau pengarah penampilan atlet. Faktor psikologis sering terungkap dalam ungkapan seperti: adu akal, taktik, motivasi, tertekan, determinasi, atau yang menghambat, seperti: kecemasan, ketegangan, hilang konsentrasi dan tidak percaya diri (Sudarwati, 2007). Aspek psikologis yang menunjang *performance* adalah motivasi yang tinggi, aspirasi

yang kuat, dan kematangan pribadi. Sedangkan aspek yang mengganggu *performance* adalah ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, obsesi, gangguan emosional, dan keraguan atau takut (Husdarta, 2011).

Ada berbagai aspek psikologis yang dapat mendukung atau meningkatkan performa atlet saat bertanding sehingga mampu mencapai *peak performance*. Diantaranya dalam sebuah penelitian (Dimiyati dkk, 2013) menunjukkan bahwa atlet pencak silat memiliki kontrol kecemasan yang paling rendah dibandingkan cabang olahraga lainnya. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Faturachman M, 2007) dalam penelitiannya pada atlet *softball*, menjelaskan semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding maka semakin rendah tingkat *peak performance* pada atlet. Hal ini bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan berpengaruh menurunnya *peak performance* atlet. Kontribusi yang diberikan kecemasan bertanding terhadap *peak performance* sebesar 46,3%.

Woodman dan Hardy (Singer dkk, 2001) menjelaskan bahwa pelatih dapat mempengaruhi performa atlet melalui kecemasan sebelum bertanding. Apabila pelatih memberikan dorongan yang kuat dalam mencapai tujuan dan memberikan keyakinan bahwa mereka bisa mencapai tujuan tersebut serta mempersiapkan atletnya dengan baik, maka atlet tersebut akan menunjukkan emosi yang positif sebelum bertanding. Pelatih yang setiap hari memberikan latihan dengan atletnya mengetahui kekuatan dan kemampuan yang dimiliki atlet tersebut. Pelatih juga turut membantu membentuk perilaku dan mental atlet melalui latihan-latihan yang diberikan setiap hari.

Lontaran ucapan pelatih yang kurang layak dapat dirasakan sangat menyakitkan oleh atlet sehingga dapat memberikan pengaruh negatif pada atlet dalam berlatih maupun bertanding. Demikian pula penerapan disiplin yang tidak jelas, terlebih lagi jika disertai dengan penguatan yang kurang tepat akan berdampak buruk bagi penampilan atlet (Satiadarma, 2000). Pate dkk, (1993) mengatakan bahwa pelatih merupakan sumber utama pujian dan hukuman. Pelatih juga bisa sebagai tekanan bagi atlet ketika pelatih tidak mempercayai kemampuan atlet yang dapat mempengaruhi penampilannya saat bertanding. Namun hal tersebut dapat dihindari, serta dorongan dan dukungan akan diperoleh atlet apabila adanya suatu intimasi antara pelatih dengan masing-masing atletnya.

Kimmel, (1990) mendefinisikan intimasi sebagai hubungan timbal balik antara dua individu dan saling mempercayai, yang melibatkan pengertian bahwa setiap individu unik dan berbeda. Menurut Reis dan Saver (dalam Prager, 1995) intimasi adalah suatu proses interpersonal yang melibatkan komunikasi mengenai perasaan personal dan informasi kepada orang lain yang diterima sebagai suatu bentuk kedekatan dan simpati. Dari definisi diatas dijelaskan bahwa pentingnya membangun intimasi antara pelatih dengan atlet akan menciptakan keterbukaan melalui perasaan mempercayai dan suatu bentuk kedekatan dan simpati. (Pate dkk, 1993) mengatakan bahwa atlet yang mau membagi perasaan, keyakinan, nilai dan tingkah lakunya dengan pelatih, maka mendapat dukungan dan dorongan dari pelatih, yang akhirnya dapat membuat atlet merasa lebih tenang dan percaya diri untuk bertanding sehingga dapat berpengaruh pada penampilan atlet.

Intimasi memberikan pengungkapan diri (*self disclosure*) atlet mengenai ketakutannya saat bertanding, pelatih mengenal atletnya lebih dalam sehingga pelatih bisa dengan tepat memberikan beban pada atletnya sesuai dengan kemampuannya. Atlet mendapatkan kepercayaan, dukungan, dan dorongan dari pelatih sehingga atlet mampu mengendalikan kecemasannya dan mampu mencapai penampilan puncak (*peak performance*) (Pate dkk, 1993).

Penelitian lain (Putri YI, 2007) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding adalah intimasi pelatih-atlet. Hasil penelitiannya menjelaskan adanya hubungan yang negatif yang signifikan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin baik intimasi pelatih dengan atlet, maka tingkat kecemasan bertanding akan semakin rendah. Dari penelitian di atas menjelaskan bahwa faktor psikologis berperan penting dalam mencapai penampilan puncak (*peak performance*). Aspek psikologis yang dapat mempengaruhinya baik dari ketegangan, kecemasan, motivasi dan aspirasi yang tinggi didapat oleh para atlet dari orang-orang yang dikesehariannya bersama dengannya, seperti hubungan seorang atlet dengan pelatihnya. Gunarsa (1986) dijelaskan bahwa hubungan antara pelatih dan atlet biasanya lebih kuat dan luas. Sebagian besar waktu dan energi dicurahkan untuk berpartisipasi dalam olahraga, baik dalam latihan maupun pertandingan.

Berdasarkan uraian diatas, intimasi pelatih-atlet memiliki arti penting dalam mencapai penampilan puncak (*peak performance*). Oleh karena itu, penulis mengangkat variable intimasi pelatih-atlet ini dalam penelitian sebagai variable yang dapat mempengaruhi penampilan puncak (*peak performance*) dan kecemasan sebagai variable mediator.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan penampilan puncak (*peak performance*) atlet saat bertanding dengan kecemasan atlet sebagai variabel mediator pada atlet seni bela diri Pencak Silat Tapak Suci tingkat Perguruan Tinggi di Surabaya.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara intimasi pelatih-atlet dalam mencapai penampilan puncak (*peak performance*) pada atlet saat bertanding dengan kecemasan atlet sebagai variabel mediator pada atlet seni bela diri Pencak Silat Tapak Suci tingkat Perguruan Tinggi di Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan ilmu psikologi terlebih pada psikologi olahraga dan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Atlet

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan kepada atlet tentang factor yang mempengaruhi *peak performance*, sehingga diharapkan dapat membantu dalam mencapai *peak performace* saat bertanding.

b. Untuk Pelatih

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan kepada pelatih tentang faktor yang mempengaruhi *peak performance*, sehingga diharapkan pelatih dapat membantu atlet untuk mencapai *peak performance*.

c. Untuk Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan tentang hubungan antara intimasi pelatih-atlet dalam mencapai *peak performance*. Dan membantu melakukan penelitian tentang faktor yang dapat mempengaruhi *peak performance*.

