

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu bentuk seni bela diri tradisional adalah pencak silat yang bertujuan untuk melindungi diri. Beberapa nilai positif yang terkandung dalam pencak silat, antara lain, menumbuhkan rasa percaya diri, melatih ketahanan, menciptakan rasa tanggung jawab, melatih kesehatan mental, kesatria, disiplin, ulet dan mengembangkan kewaspadaan (Sulistiyowati & Irsyada, 2022). Terdapat organisasi yang menaungi berbagai perguruan pencak silat di Indonesia, yaitu *IPSI* atau Ikatan Pencak Silat Indonesia.

Menurut Putra & Wijono (2021), terdapat empat aspek dalam pencak silat. Keempat aspek tersebut antara lain aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek beladiri dan aspek olahraga. Pada ajang *Asian Games* 2018 tim atlet pencak silat Indonesia juga pernah meraih prestasi sebagai juara umum. Pencak silat juga menjadi cabang olah raga yang cukup diminati oleh berbagai kalangan, terutama para pelajar. Lebih lanjut, Putra dan Wijono (2021) juga menyebutkan bahwa perkembangan pencak silat mengarahkan olahraga ini menjadi olahraga prestasi yang memiliki tingkat kompetisi tinggi. Pencak silat dapat dianggap sebagai olahraga prestasi karena memenuhi kaidah pembinaan dan pengembangan yang direncanakan, memiliki tingkatan, dan memiliki aspek keberlanjutan melalui perlombaan. Perlombaan dikemas guna mendukung teknologi dan ilmu

pengetahuan bidang olahraga dalam mencapai puncak prestasi (Tifali & Padli, 2020).

Pada konteks olahraga, seseorang yang menekuni suatu bidang olahraga tertentu biasa disebut atlet. Berdasarkan definisi Kamus Besar Bahasa Indonesia atau KBBI, atlet merupakan “seorang olahragawan, yang memiliki fokus pada perlombaan maupun pertandingan dalam aspek kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan”. Berdasarkan penelitian dari Andriawan dan Irsyada (2022), atlet diharapkan untuk mampu meraih prestasi, dapat menghadapi berbagai tekanan dari lawan dan/atau penonton, atlet juga merupakan pemeran utama untuk meraih prestasi dengan usaha personal melalui latihan secara aktif demi meraih prestasi, tetapi juga berpotensi mengalami kegagalan. Penting bagi atlet untuk memiliki kapabilitas dan prestasi agar dapat menumbuhkan rasa percaya diri, memupuk disiplin, dan merasa bertanggung jawab.

Pembinaan prestasi cabang olahraga pencak silat untuk mengembangkan prestasi atlet (Andriawan & Irsyada, 2022). Kembali mengutip Paradiso & Wahyudi (2021) pembinaan prestasi pencak silat sebagai bentuk usaha untuk mendapatkan suatu pencapaian dan mengurangi pergaulan secara bebas yang dianggap dapat merusak muda-mudi penerus bangsa. Penelitian dari Maradjabessy (2020), mengungkapkan bahwa cabang olahraga pencak silat Maluku Utara sebagai pusat andalan dalam pembinaan serta penghasil atlet-atlet berprestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar atau yang biasa disingkat *PPLP*. Hal ini mempererat anggapan bahwa pencak silat sebagai suatu wadah pembinaan prestasi yang cocok untuk para pelajar.

Ekstrakurikuler maupun klub atlet pencak silat merupakan salah satu wadah pelajar dalam menuangkan minat-bakat dan prestasi pencak silat. Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan sebagai sarana siswa menyalurkan potensi, minat, bakat juga pembentukan karakter siswa (Riani & Purwanto, 2018). Kegiatan ekstrakurikuler pencak silat merupakan aktivitas jasmani dengan tujuan pemberdayaan siswa untuk mencapai kedewasaan dan membentuk kepribadian yang positif (Muis & Suprayitno, 2018). Ekstrakurikuler ini tergabung dalam kegiatan sekolah sedangkan klub olahraga merupakan wadah atau organisasi pembinaan prestasi yang menghimpun para atlet muda maupun senior dalam meraih prestasi dan tempat pembina atau pelatih mengembangkan dan mengimplementasikan ilmu kepelatihan yang dimiliki (Susilawati, 2020). Guna mencapai dan menghasilkan prestasinya seorang atlet juga harus berlatih dan mengikuti perlombaan atau pertandingan.

Pertandingan pencak silat memiliki dua kategori pertandingan yaitu kategori tanding, kategori ini memerlukan permainan *full body contact* yang berhadapan langsung dengan lawan dan kategori seni pada kategori ini atlet menampilkan rangkaian gerak jurus. Pada kategori tanding pencak silat, di mana pesilat dihadapkan oleh lawan atau pesilat lain dengan memanfaatkan beberapa elemen pertahanan seperti dengan menangkis maupun menghindar, serta menyerang dan menjatuhkan lawan (Pangestu & Wahyudi, 2022). Keduanya mengharuskan seorang atlet untuk tampil dengan performa yang baik dari segi fisik maupun mental.

Peraihan prestasi dari pertandingan yang diikuti seorang atlet merupakan wujud keberhasilan seorang atlet. Pada saat menghadapi sebuah pertandingan, atlet dengan efikasi diri yang baik akan menunjukkan keyakinan akan kemampuan dirinya untuk menampilkan performa terbaik dengan penuh rasa tanggung jawab (Purnamasari, 2020). Menurut definisi Bandura (1997) efikasi diri atau dalam Bahasa Inggris "*self-efficacy*" adalah bentuk keyakinan terhadap kemampuan personal dalam bertindak untuk meraih hasil yang diharapkan. Efikasi diri adalah keyakinan atas kemampuan diri sendiri dalam mengurangi kecemasan dan merasa bebas dalam melakukan tugas maupun hal yang disukai serta bertanggung jawab atas tindakan dan memiliki dorongan untuk berprestasi (Wohon & Ediati, 2019). Bandura (1997) mengelompokkan tiga aspek efikasi diri, antara lain *level* atau tingkat, *strength* atau kekuatan, dan *generality* atau generalisasi.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu tentang efikasi diri yang berhubungan tentang atlet pada cabang olahraga yang berbeda. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Purnamasari (2020) yang melihat hubungan antara efikasi diri atlet Sekolah Khusus Olahraga (SKO) di Kalimantan Timur dengan tingkat kecemasan. Penelitian tentang efikasi diri lainnya yang diteliti oleh Wohon & Ediati (2019) meneliti atlet futsal Universitas Diponegoro untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding atlet futsal yang lolos di babak semifinal dan final. Hubungan negatif signifikan juga ditemukan pada penelitian Wiguna & Budisetyani (2020) yang menyatakan terdapat hubungan efikasi diri dan aspek *goal-setting* dalam menghadapi kecemasan lomba pada atlet klub renang Denpasar. Penelitian lainnya dilakukan oleh Muna & Suhana (2023) efikasi diri, disiplin

latihan dan motivasi latihan mempengaruhi prestasi atlet beladiri (studi pada KONI Kab. Kendal).

Seorang atlet akan dihadapkan oleh kecemasan pada saat menghadapi sebuah pertandingan. Weinberg & Gould (dalam Kurniawan dkk., 2021 p.146) mendefinisikan tentang kecemasan sebagai munculnya emosi negatif berupa gugup, khawatir, dan ketakutan yang berkaitan dengan aktivasi dan kegairan tubuh yang ditandai dengan keluhan psikologis (ketakutan dan kekhawatiran) serta keluhan somatik (fisik). Pada konteks olahraga, emosi tersebut dikenal sebagai Kecemasan kompetitif atau *Competitive anxiety* (CA). Martens, dkk (1990) mengembangkan teori kecemasan kompetitif atau *Competitive anxiety* (CA) merupakan kecenderungan individu dalam menganggap situasi kompetitif sebagai ancaman dan *respons*. Kecemasan kompetitif merupakan perasaan ketegangan, kekhawatiran dan ketakutan yang muncul dalam situasi kompetitif. Pada teori *Competitive anxiety* kecemasan dibagi menjadi dua komponen yaitu kecemasan kognitif yang berkaitan dengan pikiran, perasaan dan kekhawatiran akan kemampuan diri juga konsekuensi dari hasil pertandingan dan kecemasan somatik yang berkaitan dengan respon fisik atau tubuh seperti detak jantung meningkat, pernapasan cepat atau otot yang menjadi tegang.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Jumain (2019) mengungkapkan bahwa pemicu terbesar timbulnya kecemasan pada atlet pencak silat adalah faktor dari dalam diri atlet (*intrinsik*) dengan persentase 65,16% dan faktor *ekstrinsik* 33,33% dipengaruhi dari luar diri atlet. Faktor *intrinsik* yang mempengaruhi kecemasan beberapa di antaranya adalah sulit berkonsentrasi, sulit

berpikir dan ketakutan tidak dapat mengendalikan masalah, dan adanya rasa khawatir. Atlet yang mampu mengatasi kecemasan dan kegelisahan pada saat bertanding akan berpengaruh pada performa bertanding atlet.

Pencak silat merupakan olahraga dengan tingkat kecemasan yang cukup tinggi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusuma, dkk (2020) dimana pencak silat memiliki tingkat kecemasan nomor tiga secara berurutan dari yang tertinggi hingga terendah diantara judo, karate, pencak silat, taekwondo, anggar, gulat dan tinju. Tingkat keyakinan seorang atlet sangat berpengaruh dalam menurunkan kecemasan atlet sejalan dengan penelitian Wohon & Ediaty (2019) keyakinan para atlet sangat berpengaruh terhadap motivasi personal; yaitu, tingginya tingkat efikasi diri mempengaruhi rendahnya rasa stres dan cemas. Dalam menurunkan kecemasan pada atlet sebelum hingga selama pertandingan dengan memiliki efikasi diri yang baik merupakan salah satu faktor *internal* yang efektif. Dengan meningkatnya *sport self-efficacy* maka akan menurunkan kecemasan kompetisi pada atlet (Porjavid, dkk., 2020).

Pada beberapa pertandingan pencak silat antar pelajar, peneliti mengamati atlet-atlet yang akan bertanding maupun yang sedang bertanding. Beberapa diantara mereka yakin atas kemampuan dan usahanya. Beberapa lagi masih meragukan kemampuannya. Beberapa atlet menangis dan cemas ketika ingin bertanding namun dia yakin akan kemampuannya, dan beberapa atlet lagi menangis dan cemas serta meragukan kemampuannya ketika ingin bertanding. Pada kejuaraan *Senkaido Pencak Silat Championship* yang dilaksanakan pada September 2023 lalu, *Al Manar Fighter Team* merupakan salah satu klub atlet pencak silat yang mengirim

17 atlet pelajar dengan hasil membawa 11 emas, 2 perak dan 1 perunggu. Berdasarkan pengalaman mendampingi dan wawancara *informal* atlet selama kejuaraan berlangsung, mereka menyatakan bahwa mereka merasakan kecemasan, khawatir dan takut ketika ingin menghadapi pertandingan. Beberapa hal yang menyebabkan mereka mengalami kecemasan, takut dan khawatir antara lain adalah kekalahan, merasa belum maksimal dalam berlatih dan penguasaan teknik, pengalaman kekalahan sebelumnya, kemudian cedera dan memikirkan akan mendapati lawan yang seimbang atau tidak. Dua orang atlet putri dan satu orang atlet usia dini memilih menangis sebelum bertanding untuk menghadapi kecemasannya. Adapun ketika mereka berada dalam situasi bertanding kecemasan, ketakutan dan kekhawatiran mereka menurun ketika telah menguasai pertandingan. Faktor lain yang peneliti temukan dalam pengamatan adalah jam terbang atlet untuk atlet pemula mempengaruhi cara atlet meyakinkan diri mereka.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara informal awal yang peneliti lakukan pada atlet *Al Manar Fighter Team* pada pertandingan *Senkaido*. Peneliti memahami dinamika emosi yang dihadapi oleh atlet Pencak silat yang sedang menghadapi situasi kompetisi. Peneliti menganggap bahwa kesehatan dan kesejahteraan mental atlet juga perlu diperhatikan. Kemudian setelah berproses dalam pencarian literatur, peneliti sudah banyak menemukan penelitian terkait dengan kecemasan kompetitif dan efikasi diri pada cabang olahraga tertentu. Namun dalam konteks atlet pencak silat penelitian tentang kecemasan kompetitif dan efikasi diri masih jarang ditemukan. Adapun peneliti ingin menjawab saran penelitian yang dilakukan oleh Paulana, dkk. (2021) tentang pengaruh regulasi emosi dengan resiliensi atlet pencak

silat. Paulana, dkk (2021) menyarankan variabel lain seperti efikasi diri serta kondisi saat menghadapi pertandingan.

Mengenali emosi yang muncul dan meningkatkan efikasi diri pada atlet sangatlah dibutuhkan untuk atlet mempersiapkan diri dan mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola emosi dan meningkatkan efikasi diri, sehingga meningkatkan peluang keberhasilan dalam pertandingan. Hal ini didukung oleh penelitian terbaru dari Rasyid & Rambey, (2024) yang mengungkapkan bahwa tingkat efikasi diri atlet dapat memprediksi tingkat kecemasan kompetitif yang dirasakan sebelum terlibat pertandingan.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah terdapat hubungan antara *Competitive anxiety* dengan Efikasi Diri pada Atlet Pencak silat?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh bukti empiris serta mengetahui hubungan antara *Competitive anxiety* dengan Efikasi Diri pada subjek, yaitu atlet pencak silat, yang pernah atau akan menghadapi pertandingan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan melalui penelitian ini dapat diperoleh informasi yang faktual, yang berdasar pada studi kuantitatif korelasional, serta mampu memberikan gambaran mengenai hubungan dari *competitive anxiety* dengan efikasi diri pada atlet pencak silat yang sedang, akan atau pernah menghadapi pertandingan

khususnya pada atlet pelajar. Peneliti berharap penelitian ini dapat berkontribusi secara teoritis dengan memberikan informasi serta memperluas teori bagi jurusan psikologi olahraga mengenai hubungan dari *competitive anxiety* dengan efikasi diri pada atlet pencak silat. Lebih lanjut, diharapkan melalui penelitian ini sumber kepustakaan penelitian psikologi dapat semakin luas agar dapat dijadikan penunjang studi yang akan dilanjutkan oleh peneliti berikutnya.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini bermanfaat praktis bagi para pihak terkait seperti:

a. Manfaat praktis bagi pelatih dan pendidik

Harapan peneliti dapat memberikan hasil penelitian dan manfaat pada klub dan pelatih pencak silat yang sedang mengembangkan prestasi dengan mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis pada atlet binaanya. Lebih lanjut, diharapkan pelatih dapat menimbang pemberian intervensi bagi atlet dalam meningkatkan penguatan mental atlet dan memperhatikan kesejahteraan psikologis atlet binaan untuk meningkatkan performa dan prestasi atlet binaan.

b. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Penelitian berharap penelitian ini bermanfaat untuk memberi informasi bagi penelitian selanjutnya mengenai hubungan dari *Competitive anxiety* dengan Efikasi diri pada atlet pencak silat. Serta memperluas penelitian *competitive anxiety* dalam konteks bidang olahraga pencak silat.

