

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Ilmu bela diri sebenarnya sudah dikenal semenjak manusia ada. Salah satu ilmu bela diri yang terus berkembang hingga saat ini adalah Pencak Silat. Pencak silat adalah suatu metode beladiri yang diciptakan oleh bangsa Indonesia guna mempertahankan diri dari bahaya. Bahaya yang mengancam keselamatan dan kelangsungan hidupnya. Sebagai suatu metode atau ilmu beladiri yang lahir dan berkembang di tengah-tengah kehidupan sosial masyarakat bangsa Indonesia, pencak silat sangat dipengaruhi oleh falsafah, budaya dan kepribadian bangsa Indonesia. Pencak Silat atau Silat (berkelahi dengan menggunakan teknik pertahanan diri) ialah seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu khususnya di Indonesia.

Dalam kejuaraan pencak silat ada 4 kategori yang dipertandingkan yaitu, kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda dan kategori regu. Kategori ganda adalah istilah untuk pertarungan yang telah dirangkai sedemikian rupa dengan jurus yang terlihat nampak seperti pertarungan sebenarnya. Kategori tunggal dan kategori regu adalah istilah untuk latihan jurus-jurus baku yang sudah ditetapkan oleh IPSI itu sendiri, dan yang terakhir adalah kategori

tanding yang merupakan istilah untuk latihan bela diri atau tempur. Kategori tanding sebagai salah satu metode latihan dalam bela diri pencak silat, merupakan aplikasi praktis dari teknik menyerang dan bertahan dari serangan musuh. Hal ini juga yang membuat pencak silat disebut sebagai salah satu aktivitas olahraga *body contact*, karena selama dalam suatu pertarungan atau pertandingan akan selalu terjadi sentuhan fisik secara langsung antar pesilat yang bertarung. Penguasaan reaksi emosi pun harus dimiliki oleh tiap atlet agar tidak ada pihak-pihak yang dirugikan atau yang terluka atas aktivitas fisik yang dilakukannya. Salah satu reaksi emosi yang muncul adalah kecemasan. Pada saat cemas denyut nadi akan bekerja lebih cepat dan tekanan darah akan naik. Kecemasan dan tekanan darah ini akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik.

Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang dan tekanan darah akan berubah ketika seseorang mengalami kecemasan, meskipun tarafnya berbeda-beda. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Dari pernyataan di atas, kecemasan dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang

mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Hal ini muncul karena beberapa situasi yang mengancam diri manusia sebagai makhluk sosial. Ancaman ini berasal dari adanya konflik, kegagalan, dan adanya tekanan yang melebihi kemampuan. Menurut Weekes, secara emosional seseorang yang mengalami kelelahan dalam menghadapi konflik akan merasakan ketakutan dan akhirnya menjadi apatis, tidak begitu menaruh minat terhadap sekelilingnya atau bahkan berpengaruh terhadap kondisi fisiknya. Perut terasa tidak nyaman, diketahui bahwa perut adalah organ paling simpatis dalam tubuh, dan akan terasa ketika individu mengalami gangguan psikis seperti kecemasan, stres, bahkan depresi.

Berkaitan dengan kecemasan, bahwa secara umum respon kecemasan dapat dilihat melalui respon psikologis maupun respon fisiologis. Respon psikologis kecemasan dapat ditunjukkan melalui rasa tegang, gelisah, mudah tersinggung, merasa tidak nyaman, sedangkan respon fisiologis antara lain ditandai dengan keringat dingin, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian dari Dwita dengan judul Pengaruh Musik Terhadap Kecemasan Penderita Katarak Menjelang Operasi, yang di

dalamnya menjelaskan gejala-gejala fisiologis yang dialami orang cemas diantaranya ada perubahan tekanan darah dalam tubuh<sup>1</sup>.

Masalah kecemasan ini, hampir dialami oleh sebagian besar atlet dalam setiap cabang olahraga. Berdasarkan hasil interview dengan beberapa atlet dari IPSI Kabupaten Tangerang, pada tanggal 13 Desember 2015 diperoleh data bahwasanya beberapa atlet tersebut mengalami gejala-gejala kecemasan yang nampak secara fisik maupun secara emosional. Mereka merasakan perasaan was-was, khawatir seandainya kalah dari lawan-lawan yang dihadapi, jantung menjadi berdebar-debar menjelang pertandingan dimulai. Selain itu juga ada yang telapak tangan sering berkeringat, badan sedikit lemas dan terasa mual-mual akan tetapi tidak sampai muntah. Dari pihak official dan pelatih juga memberikan informasi bahwa beberapa atlet yang memiliki prestasi bagus akan cenderung kurang merasa gelisah ketika akan bertanding. Kecemasan tersebut didasari karena persaingan dengan atlet yang memiliki prestasi yang lebih unggul. Kecemasan yang muncul berupa ketakutan dalam menghadapi lawan dan praan malu jika atlet kalah di depan teman-temannya karena sudah menjalani latihan yang serius.

---

<sup>1</sup>Dwita. *Skripsi judul Pengaruh Musik Terhadap Kecemasan Penderita Katarak Menjelang Operasi* (Jakarta: Universitas Indonesia, 2008), h. 22.

Masalah kecemasan dan ketidakstabilan tekanan darah ini bukan tidak mungkin untuk diatasi. Sebenarnya banyak cara yang bisa dilakukan. Tiap orang mempunyai caranya sendiri untuk mengatasi kecemasan dan menstabilkan tekanan darah tersebut, Misalnya dengan mendengarkan musik, membaca, relaksasi, atau berbincang-bincang dengan teman. Relaksasi merupakan salah satu metode yang dapat mengatasi kecemasan. Relaksasi ini dapat diartikan oleh orang awam sebagai suatu partisipasi dalam suatu olah raga, melihat televisi, rekreasi dan sebagainya. Sebaliknya ketegangan dapat menunjuk pada suasana yang bermusuhan, perasaan-perasaan negatif terhadap individu dan sebaliknya. Menurut pandangan ilmiah relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot<sup>2</sup>.

Relaksasi terbukti dapat mengatasi stres pada anak serta dapat mengurangi tingkat kecemasan, dapat menstabilkan tekanan darah dan ketakutan terhadap sesuatu. Relaksasi juga dapat memperbaiki konsentrasi, meningkatkan ketenangan dan membuat anak merasa aman dengan dirinya sendiri. Hal ini didukung dengan penelitian Goleman menyebutkan bahwa dengan menjalankan metode relaksasi

---

<sup>2</sup> Ibid, h. 25

yang dilakukan rutin setiap hari dapat mengurangi rasa tertekan dan dapat mengatur emosi.

manusia menjadi lebih tangguh menghadapi tekanan luar yang berupa kejayaan, kegagalan, ketakutan dan frustrasi. Metode relaksasi yang disebutkan di atas merupakan suatu teknik dalam terapi perilaku yang dilakukan dengan keadaan kesadaran yang berubah (*alteredstateof consciousness*)<sup>3</sup>.

Selanjutnya relaksasi dapat diartikan sebagai reaksi-reaksi jasmaniah dalam keadaan tenang dan emosional meditatif, yang digunakan sebagai cara untuk mengatasi perubahan badaniah seperti rasa takut dan marah serta situasi yang mengancam mereka. Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Jacobson dan Wolpe, yang menyatakan bahwa relaksasi dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan. Relaksasi dapat menekan rasa tegang, cemas, dengan cara resiprok sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan. Memperjelas pendapat diatas bahwa relaksasi juga merupakan proses pelepasan seluruh otot-otot yang berada dalam tubuh. Pada saat otot tubuh relaks maka tekanan darahpun akan menjadi stabil, sehingga pikiran dan tubuh menjadi rileks.

---

<sup>3</sup>Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence* (Jakarta:Gramedia Pustaka, 2005), h. 105.

Relaksasi merupakan suatu seni yang digunakan untuk belajar hidup menjadi santai. Teknik dasar yang digunakan dalam relaksasi terletak pada pengaturan ritme nafas dan detak jantung. Mendukung pendapat di atas bahwa metode relaksasi dapat mengurangi kecemasan, dipertegas lagi oleh Reynolds dalam penelitiannya membuktikan bahwa penurunan kecemasan dan tekanan darah dengan mendengarkan musik (khususnya musik lembut) ternyata sama efektifnya dengan *progressive relaxation* atau teknik autogenik lain<sup>4</sup>.

Dari semua keterangan di atas dapat diasumsikan bahwa salah satu permasalahan yang timbul pada kehidupan atlet, adalah adanya kecemasan dan tekanan darah yang tidak stabil yang disebabkan oleh perasaan yang tidak menentu, adanya ketakutan ketika atlet bertanding akan kalah dari lawan, dan merasa malu dengan teman-temannya. Hal ini dapat mengganggu konsentrasi yang berdampak pada prestasi yang tidak optimal.

Selama beberapakali peneliti mendampingi atlet pencak silat Kabupaten Tangerang mereka mengalami kecemasan terhadap pertandingan, baik seminggu sebelum pertandingan atau beberapa partai lagi sebelum pertandingan. Ada yang mengeluh tentang

---

<sup>4</sup> Ibid, h. 276.

perutnya sakit, ada yang tangannya berkeringat, hingga ada pula yang sering sekali meminta izin untuk ke kamar kecil.

Mencermati adanya permasalahan kecemasan dan ketidakstabilan tekanan darah pada atlet Pencak silat Kabupaten Tangerang ini, maka perlu kiranya diadakan pelatihan yang dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan diri atlet. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan dan ketidakstabilan tekanan darah demi mencapai prestasi atlet yang optimal adalah pelatihan relaksasi. Dalam pelatihan ini dilakukan dengan cara melatih peserta untuk lebih dapat menguasai emosinya sendiri, serta mencapai sebuah ketenangan diri. Selain itu pelatihan ini juga bisa membuat atlet belajar untuk menenangkan jiwa, menyatukan perasaan dengan pikiran serta organ tubuh. Sehingga atlet yang mengikuti pelatihan ini diharapkan akan memiliki ketenangan diri sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

## B. Identifikasi Masalah

1. Apakah latihan relaksasi efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan atlet pencak silat Kabupaten Tangerang ?
2. Apakah latihan relaksasi dapat menurunkan tekanan darah sistolik?
3. Apakah latihan relaksasi dapat menurunkan tekanan darah diastolik ?
4. Apakah ada hubungannya antara kecemasan dengan latihan relaksasi ?
5. Apakah kecemasan berpengaruh dalam prestasi altet pencak silat Kabupaten Tangerang ?
6. Apakah kedekatan antara atlet dan pelatih berpengaruh terhadap kecemasan ?

## C. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka dalam penelitian ini perlu dibatasi untuk menghindari terlampau luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu “Pengaruh latihan relaksasi terhadap penurunan kecemasan dan tekanan darah atlet pencak silat Kabupaten Tangerang ”

#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan indentifikasi masalah dan pembatasan masalah dapat dirumuskan sebagai berikut.

Apakah latihan relaksasi berpengaruh dalam menurunkan kecemasan dan menurunkan tekanan darah atlet pencak silat Kabupaten Tangerang ?

#### E. Kegunaan Penelitian

##### a. Manfaat Praktis :

- Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menurunkan kecemasan atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang
- Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menurunkan tekanan darah sistolik atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang
- Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menurunkan tekanan darah diastolik atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang
- Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang

#### b. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi tentang manfaat relaksasi untuk menurunkan kecemasan dan tekanan darah. Penulis berharap penelitian ini juga dapat bermanfaat pada seluruh cabang olah raga.