

BAB II

KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Latihan Relaksasi

a. Pengertian Latihan Relaksasi

Relaksasi adalah kembalinya satu otot pada keadaan istirahat setelah mengalami kontraksi atau peregangan, suatu tegangan rendah tanpa emosi yang kuat. Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe Menurut kedua ahli ini, melemaskan otot dalam relaksasi dapat mengurangi ketegangan dan kecemasan.

Dalam bukunya Jacobson menjelaskan mengenai hal-hal yang dilakukan seseorang pada saat tegang dan rileks. Pada saat tubuh dan pikiran rileks, secara otomatis ketegangan yang seringkali membuat otot-otot mengencang akan diabaikan.¹

Terapi relaksasi adalah suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantar dan mengajar pasien bagaimana caranya dia harus beristirahat dan bersantai, dengan asumsi

¹Prawitasari, *Psikologi Klinis: Pengantar Terapan Mikro & Makro* (Jakarta: Erlangga 2008) , h. 260.

bahwa beristirahatnya otot-otot dapat membantu mengurangi tegangan psikologis.

b. Jenis-Jenis Relaksasi

Berbagai jenis relaksasi berikut ini lebih bersifat contoh yang telah dikembangkan oleh berbagai ahli.

1. Relaksasi Otot

Salah satu bentuk relaksasi yang terkenal adalah relaksasi otot yang dikembangkan oleh Jacobson dan Wolpe². Relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan. Interaksi relaksasi otot dapat diberikan melalui tape recorder, dengan demikian individu dapat mempraktekkannya sendiri di rumah. Ada tiga macam relaksasi otot, yaitu *tension relaxation*, *letting go*, dan *difrential relaxation*

a. *Tension Relaxation*

Dalam metode ini individu diminta untuk menegangkan dan melemaskan masing-masing otot, kemudian diminta untuk merasakan dan menikmati perbedaan antara ketika otot tegang dan ketika otot lemas. Disini individu diberitahu bahwa pada fase

² Loc.cit, h. 260.

menegangkan akan membantu dia lebih menyadari sensasi yang berhubungan dengan kecemasan, dan sensasi-sensasi tersebut bertindak sebagai isyarat atau tanda untuk melemaskan ketegangan. Individu dilatih untuk melemaskan otot-otot yang tegang dengan cepat, seolah-olah mengeluarkan ketegangan dari badan, sehingga individu akan merasakan rileks. Otot yang dilatih adalah otot lengan, tangan, bisep, bahu, leher, wajah, perut dan kaki.

Terdapat beberapa kelompok otot dalam latihan relaksasi yang akan dilemaskan, diantaranya adalah sebagai berikut: Menahan lengan dominan dengan menekuk siku dan membentuk sudut 45 derajat dengan membuat kepalan (tangan, lengan bagian bawah, dan otot biseps), Gerakan yang sama pada lengan non dominan, Beberapa otot wajah. seperti mengerutkan dahi, mata, menekan lidah pada mulut bagian atas, menekan bibir atau menariknya ke sudut mulut bagian dalam, menekan atau membenamkan dagu di dada, Dada, bahu, punggung bagian atas, dan daerah perut, Paha, betis, dan kaki.

b. *Letting Go*

Bertujuan memperdalam relaksasi. Pada fase ini individu dilatih untuk lebih menyadari ketegangannya dan berusaha sedapat mungkin untuk mengurangi serta menghilangkan ketegangan tersebut.

c. *Differentiation Relaxation*

Digunakan untuk merilekskan otot yang ketegangannya berlebihan dan untuk merilekskan otot – otot yang tidak perlu tegang pada waktu individu melakukan aktivitas itu.

2. Relaksasi Kesadaran Indera

Dalam teknik ini individu diberi satu pertanyaan yang tidak untuk dijawab secara lisan, tetapi untuk dirasakan sesuai dengan apa yang dapat atau tidak dapat dialami individu pada waktu instruksi diberikan. Instruksi relaksasi kesadaran indera juga dapat diberikan melalui tape recorder, sehingga dapat digunakan untuk latihan dirumah.³

³Fitri & Titin, *Penggunaan Strategi Relaksasi Untuk Membantu Siswa Mengurangi Perasaan Cemas Dalam Situasi Komunikasi Interpersonal* (Jakarta: Eirlangga, 2008), h.h 67-70.

c. Manfaat Relaksasi

Relaksasi dapat digunakan untuk mengatasi dan mengurangi tekanan darah tinggi, sakit kepala termasuk *migraine*. Selain itu relaksasi juga efektif untuk mengatasi insomnia dan penyakit Renault (badan terasa kebas dan dingin ketika berada pada suhu dingin atau stres) yang menyerang system vascular⁴. Relaksasi juga dapat digunakan untuk mengatasi situasi yang membuat tegang, seperti berbicara di muka public.⁵

Burn melaporkan beberapa keuntungan dari relaksasi, antara lain:

- Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindarireaksi yang berlebihan karena adanya stressor.
- Masalah-masalah yang berhubungan dengan stressor seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau diobati dengan relaksasi.
- Mengurangi tingkat kecemasan.
- Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stres, dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara dan sebagainya.

⁴Op.cit, h. 261.

⁵Corey, G. *Teori dan Praktek Konseling &Psikoterapi*.(Bandung: Eresco, 1988),hal. 98.

- Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan keterampilan fisik.
- Kelelahan, aktivitas mental dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan ketrampilan relaksasi.
- Kesadaran diri tentang kesadaran fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil latihan relaksasi, sehingga memungkinkan individu untuk menggunakan keterampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis.
- Relaksasi merupakan bantuan untuk menyembuhkan penyakit tertentu dan operasi.
- Konsekuensi fisiologis yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kontrol yang meningkat terhadap reaksi stres.
- Meningkatkan hubungan interpersonal. Orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berfikir rasional.⁶

d. Langkah-langkah Relaksasi (Otot)

Empat langkah relaksasi, sebagai berikut ini:

⁶Ibid, h. 116.

1) Rasional

Dalam tahap ini *trainer* mengemukakan tujuan dan prosedur singkat pelaksanaan relaksasi, serta konfirmasi tentang kesediaan/kesungguhan *trainee* menggunakan strategi ini.

2) Instruksi Tentang Pakaian

Sebelum sesi latihan sebenarnya, *trainee* hendaknya diberi petunjuk baju yang layak untuk relaksasi. *Trainee* hendaknya menggunakan baju yang enak seperti slack, blus atau baju yang longgar, atau pakaian apa saja yang tidak mengganggu selama relaksasi. *Trainee* yang memakai kaca mata hendaknya melepaskannya dan menggunakan kacamata biasa, sebab jika *trainee* memakai kontak lens akan merasa tidak enak jika memejamkan mata.

3) Menciptakan Lingkungan yang Nyaman

Lingkungan yang enak diperlukan agar latihan relaksasi menjadi efektif. Lingkungan latihan hendaknya tenang dan bebas dari suara yang mengganggu seperti berderingnya telepon, suara TV, radio maupun lalulalangnya anak-anak.

4) Trainer Memberi Contoh Latihan Relaksasi Itu

Sebelum latihan relaksasi dimulai *trainer* hendaknya memberi contoh secara singkat beberapa latihan otot yang akan dipakai dalam relaksasi.

2. Hakikat Kecemasan

a. Pengertian Kecemasan

Kecemasan merupakan terjemahan dari bahasa asing yaitu *anxiety* yang berarti perasaan tercekik. Sedangkan menurut Levitt, kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan subjektif yang berdasarkan kekuatan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologi atau "*physiological arousal*".⁷

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa/bersalah terancam dan sebagainya.⁸

Kecemasan muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari kekhawatiran yang berlebihan terhadap peristiwa dan situasi sehari-hari sampai serangan panik yang begitu parah sehingga individu merasa akan mati.

⁷ Levitt dikutip Sudibyo Setyobroto, *Psikologi Olahraga*, (Jakarta: Percetakan Universitas Negeri Jakarta, 2002), h. 86.

⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: CV. Haji Pertjaja, 1989), h. 27.

Istilah “kecemasan” mengacu kepada perasaan tidak nyaman dan ketakutan, ditambah dengan beberapa gejala fisik yang tidak menyenangkan termasuk ketegangan otot (otot yang menegang), denyut jantung yang bertambah cepat, nafas memburu, mulut kering, berut begah, berkeringat dan gemetar. Apabila rasa cemas semakin parah, berbagai gejala yang lebih buruk dapat muncul, misalnya munculnya rasa pusing, pingsan, dada sakit, pandangan buram, perasaan tercekik, badan terasa panas dan dingin, mual dan sering buang air kecil atau diare.⁹

Setiap manusia mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda-beda apalagi dalam menghadapi suatu situasi tertentu yang memerlukan konsentrasi dan ketenangan yang tinggi. Kecemasan merupakan salah satu komponen psikis yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi kejuaraan, untuk mendapatkan prestasi yang maksimal.

Kecemasan menjadi tidak berfungsi positif bila tidak memunculkan keseimbangan dan justru memicu timbulnya perasaan cemas. Bahkan, rasa cemas tersebut bersifat parah, permanen dan menghambat prestasi, atau kecemasan tersebut justru bisa melumpuhkan prestasi atlet tersebut.

⁹ Forgatt Wayne, *Panduan Untuk Mengatasi Kecemasan* (Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, Kelompok Gramedia, 2006), h. 7.

Menurut Saparinah dan Sumamo Markum, kecemasan dibagi menjadi lima jenis yaitu:

- 1) Kecemasan "*conditioned*" (ada hubungannya dengan masa lalu). Kenyataan yang pernah dialami atlet misalnya yang berhubungan dengan masalah, seperti atlet yang pernah mengalami kegagalan, maka atlet tersebut mengalami trauma dan mengakibatkan kecemasan.
- 2) Kecemasan karena kekurangan keterampilan ("*instrumental deficit*").
- 3) Kecemasan karena pertanyaan diri yang menimbulkan kecemasan ("*anxiety-arousing self-statements*").
- 4) Kecemasan karena tindakan yang dilakukan sendiri (tuntutan yang terlalu tinggi atas diri sendiri).
- 5) Kecemasan yang dilakukan lingkungan fisik/sosial yang sangat gawat ("*untanable*"). Misalnya orang tua atau pelatih yang kurang bijaksana (terlalu kejam), dan lainnya.¹⁰

Kecemasan yang disebabkan karena pernyataan diri, dapat diatasi dengan berusaha menghindari pernyataan-pernyataan negatif selama perlombaan. Misalnya pelatih terlalu sering mengingatkan kesalahan yang

¹⁰ Saparinah dan Sumamo Markum dikutip Sudibyo Setyobroto, *Mental Training*, (Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, Kelompok Gramedia, 2006) h. 79.

dibuat oleh atlet. Hal ini cenderung meningkatkan derajat kecemasan dan penampilan kinerja atlet menjadi kurang terkendali.

Kecemasan dapat terjadi karena tindakan sendiri dimana setiap atlet ingin menang, hal tersebut adalah hakiki bahwa manusia selalu merasa ingin lebih unggul dari pada manusia lainnya. Emosi merupakan tekanan dalam diri untuk menang secara terus menerus bukan menambah keyakinan atlet untuk menang, sebaliknya cenderung secara *implisit* mengatakan bahwa “diri saya sulit menang”¹¹ tentunya ini berdampak negatif bagi penampilan kinerja olahraga atlet. Dalam kondisi seperti ini ia sangat membutuhkan dorongan semangat dari pelatih serta rekan-rekannya.

Kecemasan dari lingkungan sangat besar pengaruhnya, hal ini yang paling sering terjadi dalam kejuaraan. Dalam pemberian instruksi pelatih selalu memberikan tekanan perasaan bersalah pada atlet. Orang tua dan pelatih sering sekali cenderung lebih banyak menunjukkan kesalahan atlet daripada menunjukkan apa yang seharusnya dilakukan atlet. Akibat dari itu atlet menjadi takut berbuat kesalahan dan hal ini dapat menimbulkan munculnya keragu-raguan atlet untuk mengambil keputusan.

¹¹ Monty P. Satiadaman, *Psikologi Olahraga Panduan Praktis Untuk Pelatih* (Komisi Ilmu Olahraga Bidang Psikologi Olahraga Koni Pusat, 2011), h. 43.

Menurut Sigmund Freud membedakan kecemasan menjadi tiga macam:

- 1) Kecemasan kenyataan (objektif).
- 2) Kecemasan *neurotic*(saraf).
- 3) Kecemasan moral.¹²

Pengertian tersebut diatas dapat dikatakan bahwa perasaan cemas dapat terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu. Dalam menghadapi perlombaan yang memakan waktu panjang, kecemasan dapat terjadi sebelum perlombaan, bahkan sesudah perlombaan. Kecemasan memberikan pengaruh yang besar pada atlet dalam performa terbaiknya dan mencapai prestasi terbaik.

“Kecemasan merupakan suatu pengalaman perasaan sebagai akibat pengamatan atau suatu bahaya dalam dunia luar. Kecemasan timbul karena dari sifat pembawaan, dalam arti kata, seseorang mewarisi kecenderungan untuk menjadi takut kalau ia berada dekat dengan benda-benda tertentu dari lingkungannya”.¹³

Ber macam-macam rasa cemas itu terjadi dalam semua gangguan dan penyakit jiwa, yaitu:

Pertama: cemas yang timbul akibat melihat dan mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Rasa cemas itu lebih dekat kepada rasa takut, karena sumbernya jelas terlihat dalam pikiran.

¹² Sigmund Freud dikutip Djoko Widagdho et al, *Ilmu Budaya Dasar* (Jakarta Bumi Aksara, 1999), h. 161.

¹³ Widyo Nugroho dan Achmad Muchji, *Ilmu Budaya Dasar* (Jakarta: Chandra Pratama, 1997), h. 168.

Kedua: cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Yang paling sederhana ialah rasa cemas yang umum, dimana orang merasa cemas (takut) yang kurang jelas, tidak tertentu dan tidak ada hubungannya dengan apa-apa, serta takut itu mempengaruhi keseluruhan diri pribadi.

Ketiga: cemas karena rasa berdosa dan bersalah, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani. Termasuk ini sering pula menyertai gejala-gejala gangguan jiwa, yang kadang-kadang terlihat dalam bentuk yang umum.¹⁴

Dengan demikian, dari beberapa pendapat yang disebutkan diatas, kecemasan dalam penelitian ini adalah dimana kecemasan yang terjadi dalam diri atlet dalam menghadapi kejuaraan.

Atlet adalah individu yang memiliki keunikan tersendiri. Dia memiliki bakat tersendiri, pola perilaku dan kepribadian tersendiri serta latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik kepada dirinya.¹⁵

Setiap atlet tidak hanya sekedar berbuat atau bertindak, tetapi apa yang diperbuat sebagian besar dilakukan dengan sadar. Jadi seseorang atlet berbuat sesuatu dengan sistem pikiran yang merupakan kesediaan untuk mereaksi terhadap objek-objek tertentu berdasarkan pengalaman.

Atlet perlu memiliki kemampuan fisik, serta mentalitas kuat. Dalam menerima informasi mengenai kejuaraan pencak silat tentu ada atlet yang merespon dengan cepat atau lambat, ini bisa dilihat bagaimana dengan kesiapan atlet tersebut.

¹⁴Zakiah Daradjat, *Op.cit*, h. 27.

¹⁵Monty P. Satiadaman, *Op.cit*, h. 7.

Martens dalam buku psikologi olahraga Singgih D Gunarsa dan kawan-kawan menyatakan:

“sampai pada tertentu, seorang atlet wajar bila seorang atlet memiliki rasa kekhawatiran kalah dalam menghadapi lawan, karena kekhawatiran ini justru dapat meningkatkan kewaspadaan atlet akan bertindak lebih berhati-hati, tidak terburu-buru dan bersikap waspada untuk mengantisipasi serangan lawan. Tetapi apabila atlet mengalami kekhawatiran secara berlebihan, ia dapat menjadi ekstra berhati-hati, takut berbuat salah, tidak berani membuat keputusan dan terlalu bersifat menunggu. *Anxiety* yang berlebihan pada atlet menimbulkan gangguan dalam perasaan yang kurang menyenangkan, sehingga atlet akan memfokuskan energi psikofisiknya untuk mengembalikan kondisinya agar kembali dalam keadaan seimbang. Hal ini menyebabkan konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi berkurang”.¹⁶

Gejala-gejala yang dapat mempengaruhi seseorang merasakan kecemasan, menurut Harsono ada 34, yaitu:¹⁷

Ada banyak gejala-gejala yang mempengaruhi seseorang yang sedang merasakan kecemasan dalam dirinya seperti, raut muka, mengatup geraham lebih keras, gerakan-gerakan tubuh, gerakan-gerakan anggota tubuh, kepala pusing, leher, tengkuk terasa sakit, punggung sakit, sakit perut, sembelit, pencernaan makanan kurang baik, rasa capek, insomnia, kaki “tidak tenang”, tangan “tidak tenang”, mencabut-cabut rambut, keringat berlebihan, tangan/kaki lembab, menggigit-gigit kuku jari, menggigit-gigit bibir

¹⁶ Singgih D. Gunarsa et.al, *Psikologi Olahraga : Teori dan Praktik* (Jakarta: Gunung Mulia, 1996), h. 40.

¹⁷ Harsono, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching* (Jakarta: Tambak Kusuma, 1988), h.h. 273-274.

atau pipi bagian dalam, mudah tersinggung, debar jantung lebih keras, pernafasan tidak teratur, selera makan kurang, selera makan berlebihan, airmata keluar, kedipan mata, mudah lupa, pikiran tidak teratur, bingung, jalan mondar-mandir, banyak merokok, mengungkapkan kelemahan-kelemahannya, sangat pendiam dan banyak bicara.

Menurut gejala-gejala diatas, para atlet tentu memiliki gejala-gejala yang berbeda-beda, tergantung pada pribadi atlet tersebut. Montymengutarakan untuk mengatasi kecemasan tersebut dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain sebagai berikut:¹⁸

“Ada beberapa hal yang dapat mengatasi kecemasan yaitu, aktifitas fisik ringan, hindari “relaks” berlebihan, meningkatkan kualitas, ulangi latihan, persiapan individual, percaya diri, kekinian, diskusikan sejarah, hindari reaksi berlebihan terhadap cedera, kurangi pemusatan pemikiran diri sendiri dan, masa jeda”.

Disamping itu perlu kiranya pelatih untuk selalu mewaspadai beberapa kondisi yang kurang menguntungkan bagi atlet. Tugas pelatih adalah memberikan masukan menjelang perlombaan kepada atletnya. Pelatih harus mengetahui sumber kecemasan atlet, dan pelatih perlu mendidik atlet untuk memberikan respon yang tepat dalam bertindak laku didalam dan diluar gelanggang olahraga. Karena pelatih merupakan tokoh panutan, guru, pembimbing, pendidik, pemimpin, teman, bahkan tak jarang menjadi tokoh model bagi atletnya. Hal yang perlu disadari oleh

¹⁸Monty P. Satiadaman, *Op.cit*, h. 39.

pelatih bahwa apa yang dilakukan kelak akan dijadikan contoh oleh atletnya. Pelatih harus waspada akan hal-hal yang disampaikan pada atletnya, karena atlet akan cenderung memiliki persepsi yang berbeda-beda terhadap apa yang diutarakan oleh pelatih.

Besarnya peran lingkungan terhadap performa atlet penting untuk ditelaah, apakah atlet tangguh serta tanggap terhadap kondisi lingkungan. Dukungan lingkungan dapat memberi dampak positif bagi performa atlet, sebaliknya kondisi lingkungan yang terlalu menekan cenderung memberi dampak negatif pada atlet.

Cratty mengatakan bahwa atlet yang relaks dan mempunyai a *low anxiety level* (tidak begitu cemas) serta *high achievement need* (hasrat besar untuk sukses) biasanya dapat memperlihatkan prestasi yang tinggi.¹⁹ Cratty memperlihatkan hubungan “*Anxiety*” (kecemasan) dengan ambisi terhadap prestasi:

- 1) *Hight Anxiety-low Achievement needs* (kecemasan tinggi-ambisi rendah: prestasi tidak naik).
- 2) *Low Anxiety-high Achievement needs* (kecemasan rendah-ambisi tinggi: prestasi naik)
- 3) *High Anxiety-high Achievement needs* (kecemasan tinggi-ambisi tinggi: prestasi turun).

¹⁹ Harsono, *Op.cit*, h. 268.

- 4) *Low Anxiety-low Achievement needs* (kecemasan rendah-ambisi rendah prestasi: tidak naik).²⁰

Kecemasan dapat timbul kapan dan dimana saja. Kecemasan dapat menyebabkan hal-hal yang tidak atau kurang menguntungkan bagi atlet yang bersangkutan. Terutama dalam olahraga yang kompetitif, kecemasan akan selalu menghantui baik para atlet maupun *official*.

b. Hubungan Antara Kecemasan dan Penampilan

1. Model *Catastrophe*

Model ini merupakan penyempurnaan dari hipotesis U terbalik. Menurut teori ini, terkadang seorang atlet mengalami penurunan secara drastis dalam penampilannya meskipun tingkat kecemasannya masih cukup tinggi. Penurunan drastis inilah yang disebut *Catastrophe*

Figure 1. The Inverted-U Model



Gambar 2.1 : Hipotesa U terbalik

Sumber: Davies, D & Armstrong, M. *Psychological factors in competitive sport*, 1989.

²⁰Sudibyo Setyobroto, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: Percetakan Universitas Negeri Jakarta 2002), h. 89.

2. *Zone of Optimal Functions*

Teori lain yang merupakan pengembangan dari teori Hipotesa U-tebalik adalah teori *Zone of Optimal Functions* (ZOF). Menurut teori, ini masing-masing individu mempunyai zona optimal tersendiri yang mengakibatkan masing-masing individu mempunyai dampak atas *Anxiety* yang berbeda-beda. Teori ini membawa dampak bahwa seorang pelatih harus benar-benar memahami kondisi mental para atletnya untuk menentukan program yang sesuai dengan dirinya.²¹

c. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Bertanding

Sumber anxiety bermacam-macam seperti: tuntunan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kurang-siapaan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, pola berpikir dan persepsi yang negatif terhadap situasi yang ada ataupun terhadap diri sendiri.

Perasaan cemas disebabkan karena adanya ketegangan pribadi yang terus menerus, akibat konflik dalam diri orang tersebut yang juga

²¹ Davies, D & Armstrong, M. *Psychological factors in competitive sport* (Philadelphia: Falmer Press, 1989), h. 223.

terus menerus. Orang cemas tidak dapat mengatasi konfliknya, sehingga ketegangan tidak kunjung reda.

Menurut sarwono, kecemasan dapat disebabkan oleh dua faktor yaitu : a) faktor dari luar, yaitu ancaman bahaya yang terus menerus dialami seseorang, tanpa orang tersebut dapat berbuat apa-apa, b) faktor dari dalam diri individu, yaitu kecemasan yang disebabkan dari dalam diriindividu sendiri, misalnya perbedaan yang terlalu jauh antara cita-cita atau keinginan dengan kemampuan yang dimiliki²².

3. Hakikat Tekanan Darah

Jantung dipisahkan dari organ-organ dalam toraks lainnya oleh *perikardium*. *Moikardium* itu sendiri ditutupi oleh jaringan fibrosa, yaitu *epikadrium*. Kantung *perikardium* secara normal berisi 5 - 30 ml cairan jernih, yang melumaskan jantung dan mmungkinkannya berkontraksi tanpa banyak mengalami gesekan.²³

Secara anatomi jantung adalah organ berotot berongga dengan ukuran sekepalan, yang terletak dirongga toraks (dada) sekitar garis tengah antara *strernum* atau tulang dada disebelah anterior dari vertebrata (tulang punggung) di sebelah posterior.²⁴

²² Soedibyo, Op.cit. hh. 92-93

²³ W.F.Ganong, *Fisiologi kedokteran Edisi 20. Buku Kedokteran. EGC*, Jakarta. h. 543

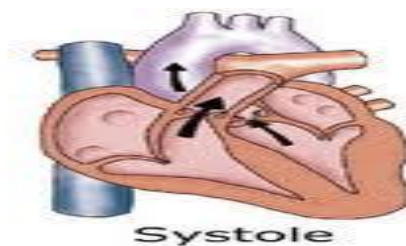
²⁴ Lauralee Sherwood, *Fisiologi Manusia: dari sel kesystem* (jakarta : buku kedokteran EGC 2001) h. 258.

Jantung juga merupakan suatu pompa ganda yang menghasilkan tekanan pendorong agar darah mengalir melalui sirkulasi paru dan sirkulasi sistemik. Jantung memiliki empat bilik, yaitu setiap belahan terdiri dari sebuah atrium, atau bilik masuk vena, dan sebuah ventrikel, atau bilik keluar arteri. Empat katup jantung tadi mengalirkan darah dalam arah yang sesuai dan mencegah darah mengalir dalam arah yang berlawanan.²⁵

Dalam kerja jantung mempunyai 3 (tiga) periode.²⁶

a. Periode Konsentrasi (sistolik)

Suatu keadaan dimana jantung bagian ventrikel dalam keadaan menguncup, dan katup bikus dan trikuspidalis dalam keadaan tertutup. Sehingga darah dari ventrikel dextra mengalir ke arteri pulmonalis sinistra mengalir ke aorta kemudian didarkan keseluruh tubuh dan kembali ke atrium dextra.



Gambar 2.2: Aliran Darah Tekanan Darah Sistolik
Sumber

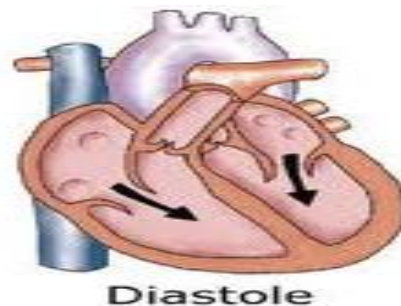
<https://www.tekanandarah.co.id/imgres> (Diakses pada 21 juli 2016
pukul 11.34 WIB)

²⁵ Ibid, h. 293.

²⁶ James tangkudung, *Ilmu faal* (jakarta : cerdas jaya 2006) h.89.

b. Periode Dilatasi (diastolik)

Suatu keadaan dimana jantung mengembang, dan katup bikus dan trikuspidalis terbuka. Sehingga darah dari atrium sinistra masuk ke ventrikel sinistra dan darah dari atrium dextra masuk ke ventrikel dekstra. Selanjutnya darah yang ada di paru-paru kiri dan kanan melalui arteri pulmonalis masuk ke antrium dextra, sedangkan darah dari seluruh tubuh masuk melalui vena masuk ke atrium dextra.



Gambar 2.3: Aliran Darah Tekanan Darah Diastolik

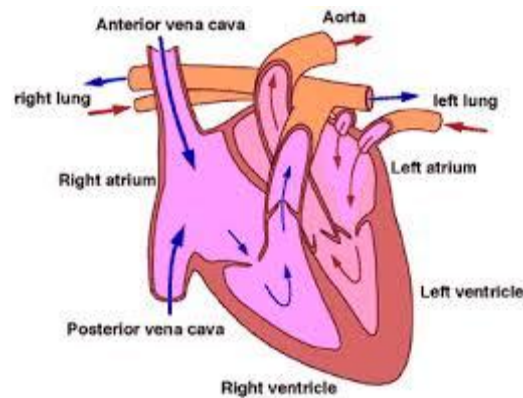
Sumber:

<https://www.tekanandarah.co.id/imgres> (Diakses pada 21 juli 2016 pukul 11.34 WIB)

c. Periode Istirahat

Periode istirahat Yaitu waktu antara periode kontraksi dan dilatasi dimana jantung berhenti kira-kira 1/10 detik. Didalam tubuh, darah berjalan secara kontinyu melalui sirkulasi dari jantung melalui dua lengkungan vaskuler (pembuluh darah) terpisah, keduanya berawal dan berakhir di jantung .

Sirkulasi paru terdiri dari lengkung tertutup pembuluh-pembuluh yang mengangkut darah antara jantung dan paru. Sedangkan sirkulasi sistemik terdiri dari pembuluh-pembuluh yang mengangkut darah antara jantung dengan sistem organ tubuh.



Gambar2.4 : Aliran Sirkulasi Darah

Sumber: =<https://www.google.com/search=gambarsirkulasi+darah> (Diakses pada 21 juli 2016 pukul 11.34 WIB)

Curah jantung (*cardiac output*) adalah volume darah yang dipompa oleh tiap-tiap ventrikel per menit. Selama setiap periode waktu tertentu, volume darah yang mengalir melalui sirkulasi paru dengan volume yang mengalir melalui sirkulasi sistemik.

Dua faktor penentu curah jantung adalah kecepatan denyut jantung (denyut per menit) dan volume sekuncup (volume darah yang dipompa per denyut). Kecepatan denyut jantung rata-rata adalah 70 kali per menit,

sedangkan volume sekuncup rata-rata adalah 70 ml perdenyut, sehingga curah jantung rata-rata adalah 4.900 ml/menit atau mendekati 5 liter/menit.

$$\begin{aligned}\text{Curah jantung} &= \text{kecepatan denyut jantung} \times \text{volume sekuncup} \\ &= 70 \text{ denyut/menit} \times 70 \text{ ml/menit} \\ &= 4.900 \text{ ml/menit} - 5 \text{ liter/menit}\end{aligned}$$

Karena volume darah total dari tubuh adalah 5 liter, kedua belahan jantung memompa darah dalam jumlah setara dengan volume darah total setiap menitnya. Dengan kata lain, setiap menit ventrikel kanan memompa 5 liter darah sirkulasi sistemik. Dengan kecepatan ini, kedua belahan jantung akan memompa sekitar $2 \frac{1}{2}$ juta liter darah hanya dalam setahun. Padahal ini baru curah jantung dalam keadaan istirahat. Selama olahraga, curah jantung dapat meningkat menjadi 20-25 liter per menit, dan curah jantung sebesar 40 liter per menit dapat dicatat pada atlet-atlet terlatih selama olahraga.²⁷ Dalam buku “Buku Penuntun Praktikum Ilmu Faal Dasar” Arie S, Sutopo dan Alma Permana Lestari W, mengemukakan pengertian tekanan darah, yaitu:

²⁷ Arie S. Sutopo dan Alma Permana Lestari W. *Penuntun Praktikum Ilmu faal Dasar*. (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan, 2001) h.7.

"Tekanan darah adalah suatu tekanan yang terjadi pada dinding pembuluh darah arteri akibat aliran darah, setiap kali ventrikel berkontraksi mengeluarkan darah 70 cc ke dalam pembuluh darah arteri (isi sekuncup/ stroke volum). Tekanan darah paling tinggi terjadi pada waktu kontraksi jantung disebut tekanan darah sistolik dan yang terendah terjadi ketika otot jantung melemah atau relaksasi disebut tekanan darah diastolik".²⁸

Sedangkan menurut Brian J. Sharkey dalam buku "Kebugaran dan Kesehatan" mengatakan bahwa :

"Berdasarkan beberapa Tekanan darah adalah tenaga yang dikerahkan pada dinding arteri. Selain itu, tekanan diastolik adalah tekanan darah terendah dalam arteri dan terjadi dalam fase istirahat pada sirkulasi jantung. Sedangkan tekanan darah sistolik merupakan tekanan tertinggi dalam arteri yang diakibatkan oleh kontraksi jantung".²⁹

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, tekanan darah itu terjadi pada dinding arteri. Setiap kali ventrikel berkontraksi mengeluarkan darah 70 cc ke pembuluh darah dan terdapat dua tekanan darah yaitu tekanan darah sistolik (terjadi pada fase kontraksi) sedangkan tekanan darah diastolik (terjadi pada fase relaksasi).

Badan kesehatan dunia, WHO membuat klasifikasi hipertensi di Indonesia sendiri berdasarkan konsensus yang dihasilkan pada pertemuan ilmiah Nasional Pertama Perhimpunan Hipertensi Indonesia pada tanggal 13-14 Januari 2007 belum dapat membuat klasifikasi hipertensi sendiri untuk orang Indonesia. Hal ini dikarenakan

²⁸ Ibid, h. 8.

²⁹ Brian J. Sharkey. *Kebugaran dan Kesehatan* (jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2008), h. 257.

data penelitian hipertensi di Indonesia berskala nasional sangat jarang. Karena itu para pakar hipertensi di Indonesia sepakat untuk menggunakan klasifikasi WHO dan JNC 7 sebagai klasifikasi hipertensi yang digunakan di Indonesia.

Tabel 2.3
Klasifikasi Tekanan Darah

Klasifikasi tekanan darah	Sistolik	Diastolik
Normal	90-119	60-79
Pre-Hipertensi	120-139	80-89
Hipertensi Drajat I	140-159	90-99
Hipertensi Drajat II	≥ 160	≥ 100
Krisis Hipertensi	≥ 180	≥ 130

Tekanan darah adalah tekanan didalam sebuah pembuluh darah arteri. Pada saat istirahat, tekanan sistolik 120 mmHg dan tekanan diastolik 80 mmHg. Tekanan darah sistolik merupakan puncak tekanan darah yang dicapai selama sistolik, sedangkan tekanan diastolik merupakan tekanan terendah selama diastolik. Tekanan darah dalam arteri brachialis pada orang dewasa dalam keadaan duduk, posisi, posisi berbaring atau waktu istirahat kira-kira 120/70 mmgh.



Gambar : 2.3 Jenis Alat Pengukur Tekanan Darah Digital

Sumber: Pribadi

Curah jantung adalah volume darah yang dipompakan oleh masing-masing ventrikel per menit. Biasanya dinyatakan dalam liter per menit. Yang dipompakan setiap denyut (isi sekuncup) dan frekuensi denyut jantung. Kedua faktor tersebut akan saling melengkapi untuk mempertahankan besarnya curah jantung. Orang normal pada keadaan istirahat dan posisi berdiri besarnya sekitar 70/80 ml per denyutan. Apabila kebutuhan jaringan akan oksigen meningkat, misalnya sewaktu olahraga, curah jantung juga meningkat yang terdapat pada peningkatan tekanan darah.

Elastisitas pembuluh darah berbanding terbalik dengan tahanan perifer artinya semakin rendah elastisitas pembuluh darah semakin tinggi tahanan perifer yang akan menyebabkan bertambah besarnya kerja jantung yang akhirnya akan meningkatkan tekanan darah.

a. Faktor yang Mempengaruhi Tekanan Darah

1. Usia

Dapat mempengaruhi tekanan darah karena tingkat normal tekanan darah bervariasi sepanjang kehidupan. Tingkat tekanan darah anak-anak atau remaja dikaji dengan memperhitungkan ukuran tubuh dan usia (*task force on blood pressure control in children 1987*). Anak-anak yang lebih besar (lebih berat atau lebih tinggi) tekanan darahnya lebih tinggi dari pada anak-anak yang lebih kecil dari usia yang sama. Tekanan darah dewasa cenderung meningkat seiring dengan penambahan usia. Lansia tekanan sistolik meningkat sehubungan dengan penurunan elastisitas pembuluh.

2. Stres

Takut, nyeri dan stress emosi mengakibatkan stimulasi simpatik, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vascular perifer. Efek stimulasi simpatik meningkatkan tekanan darah.

3. Medikasi

Banyak medikasi yang secara langsung maupun tidak langsung, mempengaruhi tekanan darah. Golongan medikasi lain yang mempengaruhi tekanan darah adalah analgesic narkotik, yang dapat menurunkan tekanan darah.

4. Variasi Diurnal

Tingkat tekanan darah berubah-ubah sepanjang hari. Tekanan darah biasanya rendah pada pagi-pagi sekali, secara berangsur-angsur naik pagi menjelang siang dan sore, dan puncaknya pada senja hari atau malam. Tidak ada orang yang pola dan derajat variasinya sama.

5. Jenis Kelamin

Secara klinis tidak ada perbedaan yang signifikan dari tekanan darah pada anak laki-laki atau perempuan. Setelah pubertas, pria cenderung memiliki bacaan tekanan darah yang lebih tinggi. Setelah menopause, wanita cenderung memiliki tekanan darah yang lebih tinggi daripada pria pada usia tersebut.³⁰

Perubahan tekanan darah arteri selama siklus jantung dapat diukur secara langsung dengan menghubungkan alat pengukur tekanan sebesar jarum jam yang dimasukkan ke sebelah arteri. Namun, pengukuran dapat dilakukan secara lebih nyaman dan cukup akurat, yaitu secara tidak langsung menggunakan *sphygmomanometer* dan stetoskop.

Terdapat 2 metode dalam pengukuran tekanan darah, yaitu metode palpasi dan auskultasi. Terdapat 3 jenis dalam perbedaan alat ukur mengukur tekanan darah, yaitu dengan air raksa, jenis digital dan jenis aneroid.

Metode auskultasi (mendengar) ialah metode dimana merasakan pompaan jantung tersebut ketika berkontraksi atau menguncup dan juga

³⁰<https://keperawatanku.wordpress.com/2012/02/28/tekanan-darah/> (diakses pada 19 Mei 2016 pukul 17.08 WIB)

ketika rileksasi atau mengembang. Indra yang kita gunakan ialah indra pendengaranyang menggunakan stetoskop.

Sedangkan dengan metode palpasi hanya dibedakan dengan pemakaian stetoskop. Dimana kita harus meraba denyutan nadi dengan manual menggunakan tangan sendiri, proses ini membutuhkan ketenangan dari pasien dan juga dari pihak pengukur. Untuk metode ini hampir sama dengan menggunakan tensimeter yang dibedakan hanya dengan metode ini ialah palpasi menggunakan indra rabaan dan jari-jari tangan untuk merasakan denyutan .

4. Hakikat Atlet

a. Definisi Atlet

Untuk mendefinisikan siapa yang dimaksud atlet, mengatakan bahwa istilah atlet tidak terbatas pada individu yang berprofesi sebagai olahragawan³¹. Tetapi juga mencakup individu secara umum yang melakukan kegiatan olahraga. Atlet diartikan sebagai olahragawan yang terutama mengikuti perlombaan atau pertandingan kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan. Selanjutnya yang disebut atlet pencak silat adalah atlet yang menekuni olahraga cabang bela diri pencak silat³².

³¹Monty,P.S, *Dasar-dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan 2000) h.41

³²Kamus besar bahasa indonesia, 2001

b. Tugas dan Tanggung Jawab Atlet

Sebagai seorang atlet, maka tugas, kegiatan, dan kewajibannya sebagian besar adalah berlatih. Tujuan dan saran utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Suharno latihan adalah salah satu faktor penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai prestasi yang maksimal dengan cara memberikan beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah meningkat secara bertahap dan berulang ulang waktunya³³.

Dalam pertandingan olahraga pencak silat banyak faktor yang dapat menunjang prestasi atlet untuk menghadapi pertandingan. faktor faktor tersebut antara lain adalah : faktor fisik, teknik, taktik, dan kematangan emosi sebagai juara. Agar kondisi selalu stabil, seorang atlet pencak silat harus terus melatih dan mengembangkan lima unsur kemampuan biomotor yang meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, dan koordinasi.

Untuk tujuan tersebut dibutuhkan latihan yang terstruktur dengan baik dan dengan tujuan yang jelas. Proses pembinaan dan latihan ini harus terus berkelanjutan dan tidak boleh terputus, karena proses penguasaan

³³M. Sutojo, *peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga* (Semarang: Dahara pres, 1995), hal. 78

gerak membutuhkan waktu yang relatif lama. Seperti dijelaskan bahwa prestasi tinggi olahraga yang setinggi-tingginya hanya dapat diperoleh dengan program pembinaan dan peningkatan kegiatan olahraga yang seksama, teratur, sistematis, dan berkesinambungan.

Dalam pelaksanaannya, tentu latihan memiliki tata tertib tersendiri. Selain agar latihan berjalan lancar dan mencapai tujuan, tata tertib latihan juga dimaksudkan untuk membina kedisiplinan, terutama bagi atlet. Tata tertib adalah suatu peraturan yang harus dijalani dan ditaati oleh segenap pihak yang terlibat (terutama pelatih dan atlet) dalam proses pelatihan. Bentuk tata tertib bermacam-macam, biasanya diawali kesepakatan mengenai waktu latihan, hal-hal yang boleh dilakukan dan tidak boleh dilakukan selama latihan berlangsung dan seterusnya. Misalnya datang tepat waktu, seragam harus lengkap, harus meminta izin pelatih bila ada keperluan yang memaksa atlet untuk meninggalkan tempat latihan, dan sebagainya.

Biasanya ada suatu sanksi yang diberikan kepada atlet jika tidak mentaati tata tertib yang ditentukan. Sanksi tersebut misalnya berupa hukuman fisik seperti *push up*, *squat jump*, dan lain-lain, atau jika masih melanggar juga, akan diberikan peringatan keras, hingga sampai kepada keputusan untuk mengeluarkan atlet yang bermasalah tersebut dari tim.

c. Kepribadian Atlet

Secara psikologis aspek kepribadian terdiri dari tiga pendekatan:

1. Pendekatan 'Trait'

Penganut pandangan ini mengemukakan bahwa seorang juara misalnya sudah memiliki karakter sebagai seorang juara, sehingga ia berupaya keras dalam latihan, memiliki kebutuhan untuk berprestasi tinggi, tidak mengenal menyerah dan sebagainya.

2. Pendekatan Situasional

Pendekatan situasional dilandasi antara lain oleh pandangan belajar sosial yang mengemukakan bahwa perilaku seseorang ditentukan oleh proses belajar mencontoh dan adanya penguat sosial. Mereka mengemukakan bahwa perubahan atau manipulasi penguat dalam lingkungan akan merubah perilaku individu³⁴. Jadi, perilaku seorang atlet akan berubah jika lingkungannya mengalami perubahan.

3. Pendekatan Interaksional

Penganut pandangan interaksional beranggapan bahwa faktor pribadi individu yang bersangkutan dan faktor lingkungan berperan secara bersama-sama dalam menentukan tingkah laku atlet.

³⁴Monty, P.S, Op.cit, h. 41.

Adapun gambaran kecenderungan psikologis tertentu yang membedakan atlet bintang dengan atlet bukan bintang, atau atlet biasa menurut Monty adalah sebagai berikut³⁵:

a) Keberanian mengambil resiko, bahkan cenderung mencari kegiatan yang mengandung resiko.

b) Haus Terhadap Tantangan

Monty mengemukakan bahwa atlet bintang cenderung mencari tantangan, karena hal yang menantang merupakan motivator tindakan mereka.

c) Kompetitif

Melalui sejumlah penelitian, didapatkan bahwa atlet bintang lebih mengutamakan keinginan berkompetisi dan tampil secara baik daripada sekedar menang atau memperoleh penghargaan atas kemenangan.

d) Percaya Diri

Atlet bintang memiliki rasa percaya diri lebih besar daripada bukan atlet bintang atau atlet normal lainnya. Rasa percaya diri ini

³⁵Monty,P.S, Ibid, h. 48.

tergambarkan lewat keyakinan mereka untuk memenangkan pertandingan.

e) Kemampuan Memusatkan Perhatian

Atlet bintang memiliki kemampuan yang lebih daripada bukan atlet bintang ketika mereka harus mengalihkan pemusatan perhatian dari situasi ke situasi lainnya. Banyak diantara mereka bahkan mampu membagi konsentrasi mereka pada beberapa keadaan sekaligus.

f) Memiliki Harapan Untuk Sukses

Atlet bintang karena kematangan persiapannya, mereka lebih memiliki harapan untuk berhasil. Mereka juga memiliki kecenderungan untuk berharap secara realistis atas kemampuan diri dan kemampuan lawannya.

g) Mampu Mengatasi Tekanan Atau Stress

Atlet bintang tidak hanya mampu mengatasi tekanan pada saat latihan maupun pertandingan, tetapi juga mampu mengendalikan diri pada saat gagal. Mereka tidak bertindak reaktif dan mau belajar dari kesalahan.

Secara umum para psikolog olahraga berpandangan bahwa atlet yang memiliki keterampilan yang baik pada umumnya memiliki skor yang rendah dalam derajat kecemasan, ketegangan, depresi, marah, dan bingung. Sebaliknya memperoleh skor tinggi dalam aspek kepercayaan diri, konsep diri, keberanian, kebutuhan berprestasi, kecenderungan untuk berprestasi, agresi, inteligensi, kemandirian ketegaran mental, independensi³⁶.

5. Pencak Silat

Pencak adalah bentuk permainan (keahlian) untuk mempertahankan diri dengan menangkis, mengelak dan sebagainya. Sementara Silat adalah kepandaian berkelahi, seni bela diri yang berasal dari Indonesia dengan ketangkasan membela diri dan menyerang untuk pertandingan atau perkelahian.³⁷ Pencak dan Silat adalah produk lokal dalam kerangka budaya masyarakat Rumpun Melayu. Kata Pencak dan Silat memiliki pengertian yang hampir sama, dengan begitu penggunaan istilah tersebut dapat digabungkan menjadi satu istilah yaitu Pencak Silat.

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia terbitan Balai Pustaka, Pencak Silat berarti permainan (keahlian) dalam mempertahankan diri dengan kepandaian menangkis, menyerang dan membela diri, baik

³⁶Monty,P.S, Op.cit, h. 85.

³⁷<http://www.scribd.com/doc/38622788/4/Pengertian-Pencak-Silat>, diakses pada tanggal 19 Maret 2016

dengan atau tanpa senjata.³⁸ Pada zaman dahulu Pencak Silat dipelajari sebagai alat pembela diri dalam usaha bertahan dan menghadapi alam, binatang maupun manusia. Namun karena perkembangan zaman yang dialami oleh bangsa Indonesia Pencak Silat mengalami banyak perubahan. Selain berfungsi sebagai alat pembela diri kini Pencak Silat merupakan salah satu cabang olahraga prestasi di Indonesia.

Dari definisi-definisi yang telah disebutkan dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud dengan teknik dasar adalah bagian paling bawah (dasar, fundamental) dari suatu pengetahuan yang berguna untuk menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu.³⁹

Memiliki teknik dasar yang baik dan benar (sempurna) memungkinkan seorang pesilat atau siswa mampu menerapkan teknik menyerang dan bertahan dengan lebih efektif, efisien, dan produktif. Untuk pemula atau siswa Sekolah Dasar, teknik dasar harus dilakukan dengan baik dan benar sebagai dasar merangkai suatu gerakan-gerakan yang unik dalam sistem bertahan atau pembelaan diri. Untuk dapat melakukan suatu teknik dasar yang baik dan benar dibutuhkan koordinasi tubuh yang baik. Oleh karena itu dalam memberikan teknik

³⁸ O'ong Maryono, *Pencak Silat Merentang Waktu*, (Yogyakarta : Yayasan Galang, Cetakan Kedua 2000), hal. 4

³⁹ R. Kotot Slamet Hariyadi, *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, (Jakarta : Dian Rakyat 2003), hal. 4

dasar, pelatih harus benar-benar memperhatikan gerakan yang dilakukan oleh siswa-siswinya.

Berbagai teknik dasar dalam olahraga Pencak Silat yaitu teknik dasar menangkis, mengelak/menghindar, menyerang, serta membela diri. Dari banyaknya teknik dasar Pencak Silat yang dipelajari, bagi siswa pemula teknik dasar serangan yang memiliki banyak kendala, khususnya pada teknik dasar serangan tungkai dan kaki. Teknik dasar serangan tungkai dan kaki terdiri dari tendangan, sapuan, dengkulan, dan guntingan. Teknik tendangan merupakan teknik paling dasar yang harus dikuasai oleh siswa pemula. Apabila siswa sudah menguasai teknik tendangan dengan baik dan benar maka siswa dapat mempelajari teknik-teknik lainnya.

B. Kerangka Berfikir

Dalam kejuaraan pencak silat ada 4 kategori yang dipertandingkan yaitu, kategori tanding, kategori tunggal, kategori ganda dan kategori regu. 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 jugalah yang membuat pencak silat disebut sebagai salah satu aktivitas olahraga *body contact*, karena

selama dalam suatu pertarungan atau pertandingan akan selalu terjadi sentuhan fisik

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.

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 kondisi fisik orang cemas, menerangkan 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

Kecemasan yang muncul berupa ketakutan dalam menghadapi lawan dan mencemaskan bahwa atlet yang kalah pastinya akan merasakan malu di depan teman-temannya karena sudah menjalani latihan yang serius. Masalah kecemasan ini bukan tidak mungkin untuk diatasi, sebenarnya banyak cara yang bisa dilakukan. Tiap orang mempunyai caranya sendiri untuk mengatasi kecemasan tersebut

Relaksasi terbukti dapat mengatasi stres pada anak serta dapat mengurangi tingkat kecemasan dan ketakutan terhadap sesuatu. Selain itu 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 yang dilakukan rutin setiap hari dapat mengurangi rasa tertekan dan dapat mengatur emosi

Kesimpulan pada penelitian Goleman adalah individu akan lebih tangguh menghadapi tekanan luar yang berupa kejayaan dan kegagalan, harapan dan ketakutan, kejengkelan dan frustrasi. Metode relaksasi yang disebutkan di atas merupakan suatu teknik dalam terapi perilaku yang dilakukan dengan keadaan kesadaran.

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 perutnya sakit, ada yang tangannya berkeringat, hingga ada pula yang sering sekali meminta izin untuk ke kamar kecil. Untuk membantu atlet pencak silat Kabupaten Tangerang mengatasi kecemasannya, maka melalui penelitian ini peneliti akan melakukan latihan relaksasi.

C. Pengajuan Hipotesa

Berdasarkan kerangka teoritis dan kerangka berfikir yang telah dikemukakan diatas, maka pengajuan hipotesis ini dirumuskan bahwa ada pengaruh relaksasi untuk menurunkan kecemasan dan tekanan darah atlet pencak silat Kabupaten Tangerang.