

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga di Indonesia kini semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan adanya *event-event* pertandingan khususnya di cabang Pencak Silat. Cabang Pencak Silat merupakan cabang olahraga yang ada di kejuaraan *multievent*, diantaranya seperti: PORPROV, PON, ASEN GAMES, SEA GAMES dan Olimpiade. Kejuaraan Pencak Silat *multievent* Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta salah satu yang akan diselenggarakan dalam waktu dekat di tahun 2021 adalah Pencak Silat UNJ Virtual Championship 2021.

Dalam persiapan mengikuti kejuaraan yang besar ini seperti Pencak Silat UNJ Virtual Championship 2021 maka diperlukan persiapan yang matang seperti; program yang baik dari sarana dan prasarana, Infrastruktur, nutrisi, psikologi olahraga, pelatih, pengurus dan atlet, agar saat bertanding atlet dapat menampilkan yang terbaik dan mendapatkan pencapaian prestasi yang maksimal.

Tujuan diadakan pertandingan pencak silat, selain untuk meningkatkan motivasi dalam berprestasi, dapat juga memperkenalkan cabang olahraga pencak silat pada khalayak umum agar lebih dikenal dan di nikmati masyarakat umum. Walau demikian, cabang olah raga Pencak silat yang sudah banyak di minati dan pesaing-pesaing untuk menuju atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak

dini agar menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan dan stress pada saat menghadapi suatu pertandingan.

Usaha dalam mencapai prestasi maksimal membutuhkan banyak sekali pengetahuan pendukung, Bumpa dalam (Sukadiyanto,2011:1) pengetahuan pendukung antara lain: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistika, tes dan pengukuran, psikologi, pembelajaran motorik, ilmu pendidikan, ilmu gizi, sejarah dan sosiologi. Disebutkan bahwa ilmu psikologi dibutuhkan dalam proses melatih, dalam prosesnya psikologi menjadi ilmu yang dapat membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimalnya.

Atlet yang menguasai fisik, teknik dan taktik yang baik, namun jika fikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi negatif yang berlebihan maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam bertanding. Gejala-gejala rasa cemas dan *stress* dalam pertandingan misalnya rasa cemas, khawatir, tegang, bingung, kurang atau hilang konsentrasi, dan rasa percaya diri yang menurun dalam suatu pertandingan.

Hal ini memberikan penampilan yang baik jika dipenuhi kebutuhan dan simulasi yang baik sebelum bertanding. Pada saat berlatih kemampuan atlet bisa dikatakan lebih baik ketika atlet jarang melakukan kesalahan, namun pada saat bertanding kesalahan-kesalahan sering di lakukan oleh atlet. Hal ini salah satunya dikarenakan oleh factor mental, pada saat berlatih atlet jarang mendapatkan tekanan emosi seperti pada situasi pertandingan.

Penelitian ini lebih mengarah pada aspek psikologi olahraga menjelang bertanding, karena salah satu pengaruh aspek psikologi olahraga khusus terlihat saat menjelang pertandingan. Seorang atlet yang menyiapkan fisik, taktik, teknik yang baik dan dapat diprediksi memperoleh kemenangan, namun apabila atlet tersebut mengalami kecemasan yang terlalu tinggi maka harapan yang harusnya dapat dicapai dengan mudah akan menjadi susah. Misalnya, seorang atlet yang mengalami kecemasan dan *stress* pada saat bertanding, kemampuan teknik, taktik dan fisik yang dipersiapkan dengan baik akan mempengaruhi penampilan yang terbaik, sehingga atlet tidak dapat menampilkan performa terbaiknya karena kecemasan dan *stress* yang dialami.

Setiap atlet dalam menghadapi pertandingan memiliki kadar kecemasan dan *stress* yang berbeda-beda. Perbedaan ini dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam mengatasi kecemasan dan *stress* yang atlet alami. Seorang atlet diharapkan dapat melatih aspek mental sejak dini agar bisa mengatasi masalah pada rasa cemas dan *stress* pada saat pertandingan.

Atlet yang akan mengikuti Pencak Silat UNJ Virtual Championship 2021 adalah mahasiswa-mahasiswi dari dalam dan luar negeri dengan usia 18-23 tahun. Pada usia ini kecenderungan untuk mengontrol emosi masih dikatakan kurang atau masih labil. Pada saat bertanding aspek mental yang mempengaruhi atlet antara lain kecemasan dan *stress*, karena kenyataannya tidak semua atlet dapat mengatasi kecemasan dan *stress* yang dihadapi.

Dalam menghadapi kejuaraan Pencak Silat UNJ Virtual Championship 2021, kemungkinan persiapan latihan yang dilakukan oleh tim Koppensi UNJ kurang maksimal di masa pandemi covid-19, karena adanya peraturan-peraturan baru dari pemerintah untuk meminimalisir rantai penyebaran virus covid-19.

Dalam hal ini aspek psikologi olahraga mengenai tingkat kecemasan dan *stress* atlet pencak silat yang akan mengikuti kejuaraan International Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta Virtual Championship perlu di perhatikan. Adanya penelitian ini diharapkan hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi atlet, pelatih dan pengurus untuk meningkatkan prestasi, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih dan juga semua pihak dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk digunakan dalam proses melatih dan berlatih.

Dalam uraian di atas bahwa faktor psikologi olahraga sangat penting dalam prestasi atlet, sehingga tekanan psikis yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh psikologi olahraga, pelatih yang memiliki pengetahuan psikologi olahraga. dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan dan *stress* atlet pencak silat yang akan mengikuti kejuaraan Pencak Silat UNJ Virtual Championship 2021.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan dan *stress* atlet tunggal dan regu dalam menghadapi kejuaraan Pencak Silat UNJ Virtual Championship 2021 di masa pandemi?
2. Bagaimana tingkat *stress* atlet tunggal dan regu dalam menghadapi kejuaraan Pencak Silat UNJ Virtual Championship 2021 di masa pandemi?

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, perlu adanya pembatasan, sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dalam penelitian ini hanya membahas “Tingkat Kecemasan dan *Stress* Atlet Tunggal dan Regu Koppensi UNJ menghadapi kejuaraan Pencak Silat UNJ Virtual Championship 2021”.

D. Perumusan Masalah

Atas dasar pembatasan masalah tersebut, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kecemasan atlet seni kopensi UNJ pada persiapan Kejuaraan Pencak Silat UNJ Virtual Championship 2021?
2. Bagaimana tingkat *stress* atlet seni pencak silat kopensi UNJ pada persiapan Kejuaraan Pencak Silat UNJ Virtual Championship 2021?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Pada akhirnya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk :

Setiap hasil penelitian diharapkan bisa memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan objek penelitian. Adapun manfaat yang diharapkan peneliti adalah:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait:

1. Bagi bidang kepelatihan, pengurus cabang olahraga pencak silat Koppensi UNJ:
 - a. Dapat memberikan data dan informasi tentang tingkat kecemasan dan stress atlet
 - b. Sebagai bahan masukan untuk membuat progam kerja.
2. Bagi peneliti
 - a. Sebagai sarana untuk mengaplikasikan ilmu dan teori yang didapat di bangku kuliah
 - b. Menambah wawasan dan pengetahuan di bidang psikologi olahraga.
- c. Bagi Pelatih
 - a. Sebagai bahan masukan untuk membuat rencana progam Latihan
 - b. Sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga khususnya tingkat kecemasan dan *stress*.
- c. Bagi atlet
 - a. Diharapkan dapat mengurangi kendala-kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan *stress*.