

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia Internasional.

Pada umumnya masyarakat mengenal beberapa cabang olahraga beladiri, dan khususnya di Indonesia diantaranya ialah pencak silat, taekwondo, karate, judo, gulat, tinju, kempo, tarung derajat, kungfu dan wushu. Cabang olahraga ini lebih dikenal masyarakat karena sudah diperkenalkan dan sering dipertandingkan di multi event seperti PON, SEA Games, ASIAN Games dan Olimpiade.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga beladiri *body contact* yang memiliki unsur seni dan budaya, dimana merupakan suatu hasil olah pikir masyarakat Rumpun Melayu. Seiring dengan pesatnya tingkat kejahatan saat ini menyadarkan banyak orang tua untuk memberikan pendidikan beladiri untuk putera dan puteri mereka sebagai

dasar perlindungan diri. Pemerintah pendidikan DKI Jakarta pada tahun 2009 mewajibkan adanya ekstrakurikuler pencak silat di sekolah-sekolah,¹ yang dibuktikan dengan dikeluarkannya Surat Edaran No.176/SE/2009 oleh Kepala Dinas Pendidikan Provinsi DKI Jakarta Bp.Drs.H.Taufik Yudi Mulyanto.M.Pd yang pada masa itu sedang menjabat.² Prestasi cabang olahraga pencak silat sampai saat ini berkembang dengan pesat dari prestasi tingkat Nasional hingga tingkat Internasional, ditambah lagi dukungan pemerintah dengan pemberian penghargaan yang layak di bidang olahraga.

IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) dibentuk pada tanggal 18 Mei 1948. Setiap empat tahun di Indonesia ada PON (Pekan Olahraga Nasional) yang dipertandingkan di tingkat nasional dan SEA Games di tingkat internasional sejak tahun 1987. Organisasi Nasional pencak silat juga dibentuk di negara-negara lain. Untuk mengarahkan dan mengkoordinasikan upaya pengembangan pencak silat secara internasional, akhirnya dibentuklah PERSILAT (Persatuan Pencak Silat Antarbangsa) pada tanggal 11 Maret 1980 di Jakarta atas prakarsa bapak Eddie M. Nalapraya (Indonesia), yang saat itu menjabat sebagai ketua IPSI. Pada saat pembentukan PERSILAT juga dihadiri oleh

¹ <http://silatindonesia.com/2010/01/pencak-silat-sebagai-pilihan-wajib-sekolah-ekskul-jakarta/> (diakses 13 Maret 2016. 05.59 WIB).

² <http://www.silatindonesia.com/2011/03/surat-edaran-diknas-dki-mengenai-kegiatan-wajib-silat-di-sekolah/> (diakses 13 Maret 2016. 05.59 WIB).

perwakilan dari Malaysia, Singapura dan Brunei Darussalam. Keempat negara itu termasuk Indonesia, ditetapkan sebagai pendiri PERSILAT.

Olahraga pencak silat terdapat beberapa kategori yang dipertandingkan untuk putra dan putri, yaitu: kategori tanding (*fight*) dan kategori seni TGR (Tunggal, Ganda, Regu). Untuk kategori tanding terbagi menjadi beberapa kelas yang ditentukan berdasarkan berat badan dengan batas 5kg per kelasnya, dimulai dari kelas A: 45-50kg sampai kelas I: 85-90kg untuk putra dan kelas A: 45-50kg sampai kelas F: 70-75kg untuk putri. Untuk kategori seni TGR dilakukan penampilan selama 3 menit.

Kategori tanding (*fight*) memiliki tingkat cedera yang lebih tinggi dibandingkan dengan kategori TGR (Tunggal, Ganda, Regu). Hal tersebut disebabkan karena pergerakan pada kategori tanding dilakukan dengan situasional, sedangkan pergerakan pada kategori TGR dilakukan dengan konseptual.

Bentuk cedera yang sering dialami pada kategori tanding ini tidak bisa ditentukan secara pasti, dikarenakan pergerakan lawan tidak bisa kita prediksi seperti apa yang diinginkan. Cedera yang sering terjadi pada saat pertandingan pada pencak silat ini, berupa cedera ringan, cedera sedang dan cedera berat. Yang dimaksudkan dengan cedera ringan adalah cedera yang tidak diikuti kerusakan yang berarti pada jaringan tubuh, sedangkan cedera sedang adalah cedera yang ditemukan

adanya sobekan pada jaringan tubuh yang tingkatannya tidak sampai dengan fraktur (pada tulang) dan putus (pada ligament atau pada otot) dan cedera berat adalah cedera yang serius, dimana pada cedera tersebut dijumpai adanya kerusakan jaringan pada tubuh, seperti fraktur (pada tulang) dan putus (pada ligament atau pada otot).

Agar prestasi para atlet pencak silat DKI Jakarta bisa tetap konsisten, maka harus disiapkan upaya untuk mengevaluasi dan mengidentifikasi setiap penampilan atlet pada saat latihan maupun pada saat pertandingan. Atlet harus memiliki kemampuan optimal pada setiap individu dinomor yang dipertandingkan.

Saat ini, persaingan antar atlet pencak silat di Indonesia sudah mulai merata. Banyak daerah-daerah yang memiliki atlet yang berkualitas, seperti di daerah Jawa, Sulawesi, NTB, Kalimantan, Bali, Sumatera dan DKI Jakarta yang merupakan daerah-daerah yang memiliki perwakilan atlet yang dibina dalam PELATNAS (Pemusatan Latihan Nasional) Indonesia yang tahap penyeleksian sangat ketat demi mencapai prestasi puncak.

Beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi optimal atlet pencak silat yaitu faktor fisik, teknik, taktik/strategi dan psikologis. Keempat faktor tersebut saling terkait dan sangat berpengaruh terhadap prestasi puncak seorang atlet. Faktor psikologis merupakan salah satu unsur penting yang harus dipahami dan diatasi oleh setiap atlet terutama

yang pernah mengalami cedera dalam latihan maupun pertandingan. Faktor psikologis dalam olahraga diantaranya meliputi: motivasi, stres, kecemasan, kepercayaan diri dan konsentrasi.

Hampir semua atlet pencak silat pernah mengalami cedera, dari cedera yang ringan sampai cedera berat yang mengakibatkan atlet tersebut mengalami trauma terhadap cedera. Cedera traumatik akut adalah cedera yang biasanya disebabkan oleh satu pukulan dari satu aplikasi kekuatan. Hal tersebut juga dapat mempengaruhi kecemasan seorang atlet dalam bertanding.

Sering ditemui dalam pertandingan seorang atlet yang sudah mengalami cedera mendadak mengalami gangguan psikologis yaitu: kecemasan dan tidak percaya diri yang akan mengganggu kondisi fisik atlet dalam bertanding. Seorang atlet tiba-tiba merasa ketakutan berlebihan yang terkait dengan cedera tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa adanya gejala kecemasan yang terjadi pada atlet yang perlu segera diatasi. Kondisi tersebut akan sangat menghambat usaha atlet untuk dapat tampil secara optimal dan untuk dapat mencapai prestasi yang diharapkan dalam pertandingan.

Kecemasan sebagai salah satu kondisi kejiwaan yang tidak stabil yang dapat berpengaruh terhadap prestasi. Namun layaknya pertandingan tentu ada yang menang dan ada yang kalah. Kemenangan atau keberhasilan pada atlet yang berprestasi membuat atlet berusaha

mempertahankan prestasinya agar dia tetap menjadi sang juara. Namun sebaliknya kekalahan atau kegagalan yang berulang-ulang cenderung akan membuat atlet patah semangat dan putus asa. Pengalaman cedera biasanya akan terus membekas dan menimbulkan kecemasan pada diri atlet.

Pada situasi pertandingan baik di tingkat Nasional maupun Internasional, atlet yang pernah mengalami cedera akan gelisah dan merasa ketakutan. Seorang atlet yang memiliki kecemasan yang sangat tinggi biasanya akan semakin melakukan banyak kesalahan pada saat penampilannya di pertandingan. Kecemasan tersebut dapat disebabkan oleh ketakutan yang berlebihan dan rasa sakit yang memang dirasakan.

Pada dasarnya perasaan cemas ketika menghadapi pertandingan merupakan kondisi yang wajar. Perasaan cemas yang dialami atlet sebenarnya dapat berdampak positif. Karena dengan adanya perasaan cemas tersebut atlet menjadi lebih termotivasi untuk latihan semaksimal mungkin. Munculnya rasa cemas ketika menghadapi pertandingan menandakan atlet khawatir mengalami kegagalan. Seseorang yang takut gagal tentunya akan berusaha untuk mengurangi peluang kegagalan itu terjadi pada dirinya. Tetapi perasaan cemas menghadapi pertandingan juga bisa berdampak negatif ketika atlet tidak bisa mengontrol perasaan kecemasannya. Atlet yang tidak mampu mengontrol kecemasannya

dengan baik akan mengalami stres dan ketakutan yang luar biasa saat menghadapi pertandingan.

Sebagaimana diuraikan di atas, hampir semua atlet pencak silat pernah mengalami cedera, karena olahraga ini termasuk olahraga *extreme* yang menggunakan teknik-teknik bertanding yang memiliki tingkat cedera tinggi dan bertanding dengan *full body contact*. Sementara cedera yang dialami atlet pencak silat terbagi menjadi 3 kategori yaitu : cedera ringan, sedang dan berat. Atlet pencak silat DKI Jakarta pun mengalami hal yang sama terkait cedera. Mereka memerlukan bantuan untuk membuang rasa takut akibat cedera sehingga dapat menunjukkan prestasi yang optimal. Sebelum diberikan bantuan, dibutuhkan diagnosa tentang kecemasan atlet pencak silat DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera ringan, sedang dan berat. Oleh karena itu, melalui penelitian ini peneliti ingin mengetahui perbedaan tingkat kecemasan atlet pencak silat PELATDA DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera ringan, sedang dan berat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Berapa banyak atlet pencak silat PELATDA DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera ringan, sedang dan berat?
2. Kenapa atlet pencak silat PELATDA DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera ringan, sedang dan berat merasakan kecemasan?
3. Apakah dampak dari kecemasan pada atlet pencak silat PELATDA DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera ringan, sedang dan berat?
4. Seberapa besar tingkat kecemasan atlet pencak silat PELATDA DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera ringan, sedang dan berat?
5. Apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan atlet pencak silat PELATDA DKI Jakarta yang pernah mengalami cedera ringan, sedang dan berat?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi, maka dalam penelitian ini perlu dibatasi agar penelitian ini tidak terjadi salah penafsiran. Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PELATDA DKI JAKARTA yang Pernah Mengalami Cedera Ringan, Sedang dan Berat”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah Terdapat Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PELATDA DKI Jakarta yang Pernah Mengalami Cedera Ringan, Sedang dan Berat?”.

E. Kegunaan Penelitian

Secara teoritis:

1. Untuk memperkaya pengetahuan penulis dan pembaca tentang bagaimana mengetahui tingkat kecemasan atlet yang pernah mengalami cedera ringan, sedang dan berat.
2. Memberikan suatu sumbangan pengetahuan, pikiran dan informasi yang sekaligus dapat dijadikan suatu pedoman bagi pembinaan atlet-atlet Pencak Silat di DKI Jakarta, khususnya pada aspek psikologis atlet.

Secara praktis:

1. Sebagai salah satu referensi bagi pelatih dan atlet untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan yang terjadi pada atlet yang pernah dan sedang mengalami cedera.

2. Untuk atlet yang pernah mengalami cedera atau atlet yang sedang mengalami cedera dapat dijadikan sebagai masukan bagaimana cara mengatasi tingkat kecemasan yang terjadi.