

BAB II
KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN
HIPOTESIS

A. Kerangka Teoretis

1. Pencak Silat

a. Sejarah Pencak Silat

Pencak silat merupakan seni beladiri asli bangsa Indonesia, merupakan kata majemuk sebagai hasil seminar pencak silat tahun 1973 di Tugu Bogor dan merupakan bagian dari budaya bangsa. Pencak silat sampai saat ini terus mengalami perkembangan, baik dari segi organisasi maupun dalam peraturan pertandingan. Lahirnya organisasi IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) merupakan prakarsa dari Mr. Wongsonegoro. IPSI merupakan wadah satu-satunya organisasi pencak silat yang ada di Indonesia sejak diresmikan pada tanggal 18 Mei 1948 di Surakarta.¹

b. Teknik Pencak Silat

Didalam pencak silat ada beberapa teknik yang digunakan, antara lain:

¹Johansyah, Lubis, *Panduan Praktis Pencak Silat* (Jakarta: 2000), h. 4.

1) Serangan

Teknik serangan ini dibagi menjadi dua, yaitu teknik serangan tangan dan serangan kaki. Serangan tangan seperti pukulan lurus, bandul dan lainnya. Serangan kaki seperti tendangan lurus, sabit, T dan tendangan belakang.

2) Tangkisan

Teknik tangkisan ini merupakan teknik menggagalkan serangan lawan dengan teknik pembelaan menahan atau mengalihkan arah serangan secara kontak langsung.

3) Elakan

Teknik elakan ini merupakan teknik membebaskan diri dari serangan lawan dengan teknik pembelaan memindahkan sasaran terhadap serangan.

4) Jatuhan

Teknik jatuhan yang umum dipakai dalam pertandingan pencak silat diantaranya sapuan, ungkitan, kosetan dan guntingan. Teknik jatuhan lainnya yaitu dengan menggunakan teknik tangkapan, kaki lawan yang menendang ditangkap lalu pesilat melakukan teknik bantingan dengan cara menghilangkan keseimbangan lawan kemudian dijatuhkan.

c. Pertandingan dan Nomor pencak silat yang dipertandingkan

Pertandingan pencak silat merupakan pengembangan dari berbagai aspek dan sarana untuk menjalin persaudaraan dan mengembangkan rohani dan fisik yang kuat dan sehat dengan menjunjung tinggi nilai-nilai yang terkandung dalam pencak silat. Pertandingan dilakukan berdasarkan rasa kekeluargaan dengan menjunjung tinggi nilai-nilai pencak silat.²

Pertandingan pencak silat dimainkan dengan ketentuan kategori, yang terdiri dari:

- 1) Kategori tanding Menampilkan 2 orang pesilat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan, yaitu mengelak/menanggis, menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan, penggunaan teknik dan taktik bertanding, ketahanan stamina dan semangat juang, serta menggunakan kaidah dan pola langkah yang memanfaatkan kekayaan teknik jurus untuk memperoleh nilai terbanyak. Waktu yang digunakan dalam pertandingan adalah dua menit bersih yang dilakukan tiga babak.
- 2) Kategori tunggal adalah kategori pertandingan pencak silat yang menampilkan seorang pesilat memperagakan

² Ibid., h. 1.

kemahirannya dalam jurus baku tunggal secara benar, tepat dan mantap, penuh penjiwaan dengan tangan kosong dan senjata.

- 3) Kategori ganda adalah pertandingan pencak silat yang menampilkan dua orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dan kekayaan teknik jurus bela pencak silat yang dimiliki. Gerakan serang bela ditampilkan secara terencana, efektif, mantap dan logis dalam sejumlah rangkaian seri yang teratur, baik bertenaga dan cepat maupun dalam gerakan lambat penuh penjiwaan, dengan tangan kosong dan senjata.
- 4) Kategori regu adalah penampilan pencak silat yang menampilkan tiga orang pesilat dari kubu yang sama memperagakan kemahiran dalam jurus baku regu secara benar, tepat, mantap, kompak dan penuh penjiwaan dengan gerakan tangan kosong.

d. Penggolongan Pertandingan dikategorikan Berat Badan

Penggolongan pertandingan pencak silat kategori dewasa, berumur diatas 17 – 35 tahun.³

³ Ibid., h. 2.

Kategori tanding tingkat dewasa, baik putera maupun puteri, dibagi dalam beberapa kelas menurut berat badan, yang terdiri atas:⁴

Kelas A	45 kg – 50 kg	putera dan puteri
Kelas B	50 kg – 55 kg	putera dan puteri
Kelas C	55 kg – 60 kg	putera dan puteri
Kelas D	60 kg – 65 kg	putera dan puteri
Kelas E	65 kg – 70 kg	putera dan puteri
Kelas F	70 kg – 75 kg	putera dan puteri
Kelas G	75 kg – 80 kg	putera
Kelas H	80 kg – 85 kg	putera
Kelas I	85 kg – 90 kg	putera
Kelas J	90 kg – 95 kg	putera

e. Peraturan Pertandingan Pencak Silat

Berikut adalah peraturan pertandingan pencak silat:

- 1) Pesilat saling berhadapan dengan menggunakan unsur pembelaan dan serangan pencak silat, yaitu menangkis/mengelak, mengenakan sasaran dan menjatuhkan lawan, menerapkan kaidah-kaidah pencak silat, serta mematuhi larangan-larangan yang ditentukan.

⁴ Ibid., h. 6.

- 2) Pembelaan dan serangan yang dilakukan harus berpola dari sikap pasang awal atau pola langkah serta adanya koordinasi dalam melakukan serangan dan pembelaan.
- 3) Serangan beruntun harus tersusun dengan teratur dan berangkai dengan berbagai cara kearah sasaran paling banyak 6 jenis serangan. Pesilat yang melakukan rangkaian serang-bela lebih dari 6 jenis serangan akan dihentikan oleh wasit.
- 4) Serangan yang dinilai adalah serangan yang menggunakan pola langkah, tidak terhalang bertenaga dan tersusun dalam koordinasi teknik serangan yang baik.⁵

Yang dapat dijadikan sasaran sah dan bernilai adalah bagian “Togok”, yaitu bagian tubuh kecuali leher ke atas dan dari pusat ke kemaluan:

1. Dada
2. Perut (pusat keatas)
3. Rusuk kiri dan kanan
4. Punggung atau belakang badan

⁵Ibid., hh. 11-12.

Bagian tungkai dan lengan dapat dijadikan sasaran serangan antara dalam usaha menjatuhkan tetapi tidak mempunyai nilai sebagai sasaran perkenaan.⁶

f. Perlengkapan Pertandingan

1) Gelanggang Pertandingan

Gelanggang merupakan lantai yang dilapisi dengan matras yang ketebalannya maksimal 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul, boleh ditutup dengan alas yg tidak licin, berukuran 10m x 10m dengan warna dasar hijau terang dan garis berwarna putih. Ruang sudut bagi pesilat ada dua yang terletak berhadapan membentuk garis diagonal dan dibedakan warna, yaitu merah dan biru. Sedangkan dua sudut yang lain merupakan sudut netral yang ditandai dengan warna putih.⁷

2) Pakaian

Pesilat bertanding memakai pakaian pencak silat model standar warna hitam sabuk putih. Pada waktu bertanding sabuk putih dilepaskan. Pada pakaian pencak silat terdapat badge IPSI di dada bagian kanan, lambang daerah di dada bagian kiri dan nama daerah di bagian punggung.

⁶ Ibid, h. 12.

⁷ Ibid., h. 7.

3) Pelindung Pesilat

1. Pelindung badan/body protector, berwarna hitam dengan ukuran S, M, L, XL dan XXL. Menggunakan sabuk merah atau biru sebagai tanda pengenal sudut. Sampai saat ini belum ada aturan baku yang mengatur standarisasi material yang digunakan.
2. Pelindung kemaluan, untuk pesilat putra menggunakan pelindung kemaluan dari bahan plastik, sedangkan untuk pesilat putri memakai pembalut.
3. Pelindung sendi, satu lapis berukuran tipis tanpa ada bagian yang keras atau menggunakan bahan pelindung dari besi.⁸

2. Kecemasan Pada Atlet

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 "*physiological arousal*".⁹

⁸ Ibid., hh.12-13.

⁹ Levitt dikutip Sudibyo Setyobroto, *Psikologi Olahrag* (Jakarta: Percetakan Universitas Negeri Jakarta, 2002), h. 86.

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. Jika ada segi-segi yang terjadi diluar kesadaran dan tidak bisa menghindari perasaan yang tidak menyenangkan itu.¹⁰

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. 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.¹¹

¹⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: CV. Haji Pertjaja, 1989), h. 27.

¹¹ Forgatt Wayne, *Panduan Untuk Mengatasi Kecemasan* (Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, Kelompok Gramedia, 2006), h. 7.

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan ketakutan yang terjadi ketika individu sedang mengalami tekanan atau konflik. Kecemasan dapat muncul dalam berbagai bentuk mulai dari adanya kekhawatiran terhadap suatu peristiwa atau situasi sehari-hari sehingga individu merasa panik dan merasa akan mati yang ditandai dengan beberapa gejala fisik seperti: denyut jantung bertambah cepat, berkeringat, gemetar bahkan ada yang sampai mengalami ketegangan otot (otot menegang).

Setiap manusia mempunyai tingkat kecemasan yang berbeda-beda apalagi dalam menghadapi suatu situasi tertentu dan sangat 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.

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

- 1) Kecemasan "*conditioned*" (ada hubungannya dengan masa lalu).
- 2) Kecemasan kerna kekurangan keterampilan ("*instrumental devicit*").
- 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.¹²

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

¹² Saporinah dan Sumamo Markum dikutip Sudibyo Setyobroto, *Mental Training*, h. 79.

bukan menambah keyakinan atlet untuk menang, sebaliknya cenderung secara *implisit* mengatakan bahwa “diri saya sulit menang”¹³ 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.

Sigmund Freud membedakan kecemasan menjadi tiga macam:

- 1) Kecemasan kenyataan (objektif).
- 2) Kecemasan *neuritic* (saraf).
- 3) Kecemasan moral.¹⁴

Pengertian tersebut diatas dapat dikatakan bahwa perasaan cemas dapat terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan

¹³ Monty P. Satiadaman, *Psikologi Olahraga Panduan Praktis Untuk Pelatih* (Komisi Ilmu Olahraga Bidang Psikologi Olahraga Koni Pusat, 2011), h. 43.

¹⁴ Sigmund Freud dikutip Djoko Widagdho et al, *Ilmu Budaya Dasar* (Jakarta Bumi Aksara, 1999), h. 161.

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".¹⁵

Kenyataan yang pernah dialami atlet misalnya yang berhubungan dengan masa lalu, seperti atlet yang pernah mengalami kegagalan, maka atlet tersebut mengalami trauma dan mengakibatkan kecemasan.

Rasa cemas itu terjadi dalam semua gangguan dan penyakit jiwa, dan ada bermacam-macam 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.

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

¹⁵ Widyo Nugroho dan Achmad Muchji, *Ilmu Budaya Dasar* (Jakarta: Chandra Pratama, 1997), h. 168.

jasas, 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.¹⁶

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.¹⁷

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

¹⁶ Zakiyah Daradjat, *op.cit*, h. 27.

¹⁷ Monty P. Satyadarma, *op.cit*, h. 7.

ada atlet yang merespon dengan cepat atau lambat, ini bisa dilihat bagaimana dengan kesiapan atlet tersebut.

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”.¹⁸

Menurut pendapat di atas, kecemasan yang berhubungan dengan masa lalu seperti atlet pernah mengalami kegagalan atau cedera dalam bertanding sehingga atlet tersebut mengalami trauma dan kecemasan berlebih. Atlet perlu memperbanyak pengulangan latihan tehnik yang telah dipelajari dan cukup dikuasai, agar keterampilannya dalam bertanding lebih meningkat dan kembali percaya diri.

¹⁸ Singgih D. Gunarsa et.al, *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik* (Jakarta: Gunung Mulia, 1996), h. 40.

Gejala-gejala yang dapat mempengaruhi seseorang merasakan kecemasan, menurut Harsono ada 34, yaitu:¹⁹

Tabel 2.1 Gejala-gejala Kecemasan

Gejala-gejala yang mempengaruhi seseorang merasakan kecemasan	
1) Raut muka	19) Menggigit-gigit bibir atau pipi bagian dalam
2) Mengatup geraham lebih keras	20) Mudah tersinggung
3) Gerakan-gerakan tubuh	21) Debar jantung lebih keras
4) Gerakan-gerakan anggota tubuh	22) Pernafasan tidak teratur
5) Kepala pusing	23) Selera makan kurang
6) Leher, tengkuk terasa sakit	24) Selera makan berlebihan
7) Punggung sakit	25) Airmata keluar
8) Sakit perut	26) Kedipan mata
9) Sembelit	27) Mudah lupa
10) Pencernaan makanan kurang baik	28) Pikiran tidak teratur
11) Rasa capek	29) Bingung
12) Insomnia	30) Jalan mondar-mandir
13) Kaki “tidak tenang”	31) Banyak merokok
14) Tangan “tidak tenang”	32) Mengungkapkan kelemahan-kelemahannya
15) Mencabut-cabut rambut	33) Sangat pendiam
16) Keringat berlebihan	34) Banyak bicara
17) Tangan/kaki lembab	
18) Menggigit-gigit kuku jari	

Menurut gejala-gejala diatas, para atlet tentu memiliki gejala-gejala yang berbeda-beda, tergantung pada pribadi atlet tersebut.

¹⁹ Harsono, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching* (Jakarta: Tambak Kusuma, 1988), hh. 273-274.

Monty mengutarakan untuk mengatasi kecemasan tersebut dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain sebagai berikut.²⁰

Tabel 2.2 Hal-hal Mengatasi Kecemasan

Hal-hal yang dapat mengatasi kecemasan	
1) Aktifitas fisik ringan 2) Hindari "relaks" berlebihan 3) Meningkatkan kualitas 4) Ulangi latihan 5) Persiapan individual 6) Percaya diri 7) Kekinian	8) Diskusikan sejarah 9) Hindari reaksi berlebihan terhadap cedera 10) Kurangi pemusatan pemikiran diri sendiri 11) Masa jeda

Disamping itu perlu kiranya pelatih untuk selalu mewaspadaai 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 bertingkah laku didalam dan diluar gelanggang olahraga. Karena pelatih merupakan tokoh panutan, guru, pembimbing, pendidik, pemimpin, teman, bahkan tak jarang menjadi tokoh model

²⁰ Monty P. Satuadama, *op.cit*, h. 39.

bagi atletnya. Hal yang perlu disadari oleh 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 di telah, 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.²¹ 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)

²¹ Harsono, *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching* (Jakarta: Tambak Kusuma, 1998), h. 268.

- 3) *High Anxiety-high Achievement needs* (kecemasan tinggi-ambisi tinggi: prestasi turun).
- 4) *Low Anxiety-low Achievement needs* (kecemasan rendah-ambisi rendah prestasi: tidak naik).²²

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*. Dalam sebuah jurnal yang berjudul “*A preliminary development of the Re-Injury Anxiety Inventory (RIAI)*” menyebutkan bahwa:

Kurangnya keyakinan dan kepercayaan diri seorang atlet yang pernah mengalami cedera dapat mempengaruhi perasaan akan timbulnya cedera kembali yang kemudian juga dapat mempengaruhi penampilannya yang cenderung ragu-ragu. Kecemasan mereka menjadi dua, yaitu kecemasan selama proses rehabilitasi/pemulihan dan kecemasan saat kembali latihan atau kompetisi.²³

²² Sudibyo Setyobroto, *Psikologi Olahraga* (Jakarta: Percetakan Universitas Negeri Jakarta 2002), h. 89.

²³ Walker, Natalie, et.all, Dalam jurnal yang berjudul *A preliminary development of the Re-Injury Anxiety Inventory (RIAI)*, 2009, hh. 1-7.

3. Cedera Olahraga

Cedera olahraga yaitu segala macam cedera yang timbul, baik pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) atau pun sesudah pertandingan. Yang terkena adalah tulang, otot, tendon serta ligamentum.²⁴

Menurut Andun Sudijandoko, mendefinisikan cedera sebagai suatu akibat daripada gaya-gaya yang bekerja pada anggota tubuh atau sebagian daripada anggota tubuh, dimana melampaui kemampuan tubuh untuk mengatasinya, gaya-gaya ini bisa berlangsung cepat atau dalam jangka lama.²⁵

Namun menurut Syamsuri E yang dimaksud dengan cedera adalah memar, luka atau dislokasi yang disebabkan karena kecelakaan, benturan (*body contact*) atau gerakan yang berlebihan sehingga otot, tulang atau sendi tidak dapat menahan beban atau menjalankan tugasnya. Cedera olahraga adalah cedera pada sistem otot dan rangka tubuh yang disebabkan oleh kegiatan olahraga.²⁶

Cedera olahraga adalah akibat dari gaya-gaya yang bekerja pada seluruh atau sebagian anggota tubuh pada waktu latihan maupun pada waktu berolahraga (pertandingan) yang menimbulkan

²⁴Hardianto Wibowo, *Pencegahan dan Penatalaksanaan Cedera Olahraga*, Ed.2 (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2007), h. 11.

²⁵Adun Sudijanoko, *Pencegahan dan Perawatan Cedera*, (jakarta, 2000), h. 3.

²⁶<http://mirjasaputra77/2015/04/pengertian-tujuan-dan-ruang-lingkup.html> (diakses 13 Maret 2016. 22.02 WIB).

rasa sakit yang disebabkan oleh kecelakaan, benturan (*bodycontact*) atau gerakan yang berlebihan sehingga otot, tulang atau sendi tidak dapat menahan beban atau menjalankan tugasnya dan menimbulkan cacat, luka dan rusak pada otot atau sendi serta bagian tubuh lainnya.

Secara umum cedera olahraga diklasifikasikan menjadi 3 macam, yaitu:²⁷

1. Cedera ringan (*first degree strain/sprain* atau derajat 1)

Pada cedera ini penderita tidak mengalami keluhan yang serius, namun dapat mengganggu penampilan atlet. Misalnya: lecet, memar, *sprain* yang ringan (*sprain grade I*).

2. Cedera sedang (*second degree strain/sprain* atau derajat 2)

Pada cedera tingkat ini kerusakan jaringan lebih nyata berpengaruh pada penampilan (*performance*) atlet. Keluhan biasanya berupa nyeri, bengkak, gangguan fungsi (tanda-tanda inflamasi). Misalnya: lebarnya robekan otot hampir setengah bagian, tendon-tendon dan robeknya ligament (*sprain grade II*).

3. Cedera berat (*third degree strain/sprain* atau derajat 3)

Pada cedera tingkat ini atlet perlu penanganan yang intensif, istirahat total dan mungkin perlu tindakan bedah jika terdapat

²⁷ Hardianto Wibowo, *Op.cit*, h. 22.

robekan lengkap atau hampir putusnya ligament (*sprain grade III*) atau *sprain fracture* dan *fracture* pada tulang.

Adapun kriteria cedera berat pada olahraga yaitu:

1. Kehilangan substansi atau kontinuitas, ini disebabkan karena cedera akan menyebabkan robekan jaringan. Misalnya: kulit, otot, tendon, hingga kontinuitas/keutuhan jaringan terganggu/putus.
2. Rusaknya atau robeknya pembuluh darah, karena ada robekan jaringan maka ada pembuluh-pembuluh darah yang ikut robek, akibatnya darah keluar ke jaringan sekitarnya.
3. Peradangan setempat ditandai dengan:
 - a. Kalor: panas
 - b. Rubor: merah
 - c. Tumor: bengkak
 - d. Dolor: nyeri
 - e. Fungsi lesi: tidak dapat dipergunakan lagi.

Dalam sebuah buku yang berjudul “Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga Edisi 2” dijelaskan mengenai pembagian cedera yang dapat dilihat dari penyebabnya. Macam-macam cedera tersebut yaitu.²⁸

²⁸ Adun Sudijanoko, *Op.cit*, h. 13.

a) *External Violence* (sebab-sebab berasal dari luar)

Adalah cedera yang timbul/terjadi karena pengaruh atau sebab yang berasal dari luar, misalnya:

- 1) Karena *body contact sport*: sepak bola, tinju, karate dan lain-lain
- 2) Karena alat olahraga: stick hockey, bola, raket dan lain-lain
- 3) Karena keadaan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya cedera, misalnya: keadaan lapangan yang tidak memenuhi persyaratan. (balap motor, balap mobil, lapangan bola yang berlubang-lubang dan sebagainya).

Luka atau cedera yang timbul dapat berupa luka lecet, robekan kulit, robekan otot-otot, tendon/memar, fraktur, bahkan dapat sampai fatal.

b) *Internal Violence* (sebab-sebab berasal dari dalam)

Cedera ini terjadi karena koordinasi otot-otot dan sendi yang kurang sempurna, sehingga menimbulkan gerakan-gerakan yang salah dan mengakibatkan cedera. Ukuran tungkai/kaki yang tidak sama panjangnya, kekuatan otot yang bersifat antagonis tidak seimbang dan sebagainya. Hal

ini bisa terjadi juga karena kurangnya pemanasan, kurang konsentrasi ataupun atlet dalam keadaan kondisi fisik dan mental yang lemah. Macamnya cedera berupa robeknya otot, tendon atau ligamentum. Beberapa faktor cedera dari dalam misalnya:

- | | |
|--|--|
| a. Umur | g. Kondisi tubuh yang kurang " <i>fit</i> " |
| b. Faktor pribadi | h. Keseimbangan nutrisi |
| c. Pengalaman | i. Hal-hal yang umum (kurang tidur, merokok, minum-minuman beralkohol dan lainnya) |
| d. Teknik | |
| e. Kemampuan awal | |
| f. <i>Recovery period</i> (waktu pemuliharaan) | |

c) *Over-use* (pakaian terus menerus/terlalu lelah)

Cedera ini timbul karena pemakaian otot yang berlebihan atau terlalu lelah. Cedera karena *over-use* menempati 1/3 dari cedera olahraga yang terjadi. Biasanya cedera akibat *over-use* terjadinya secara perlahan-lahan (bersifat kronis). Gejala-gejalanya yang ringan, yaitu kekakuan otot, *strain* dan *sprain* sedangkan yang paling berat adalah terjadinya *fraktur*.

Pada dasarnya ada dua jenis cedera yang biasa terjadi dalam dunia olahraga. Paul M. Taylor dan Niane K. Taylor, membedakan dua jenis dasar dari cedera yaitu:²⁹

- a. Cedera trauma (akut), adalah cedera yang terjadi secara tiba-tiba, seperti keseleo pada pergelangan kaki, yang akibatnya dapat diketahui dengan segera, yaitu adanya rasa sakit yang berhubungan langsung dengan cedera tersebut.
- b. Cedera yang parah atau berlanjut (kronis).cedera ini berkembang secara perlahan-lahan dari melakukan olahraga yang rendah, dan secara terus menerus dialami selama melakukan olahraga. Rasa sakit tersebut semula ringan dan biasanya sulit untuk menghubungkan permulaan rasa sakit pada kejadian cedera tertentu.

Cedera pada otot dan cedera pada ligament, dibagi menjadi tiga bagian yaitu:³⁰

- a. *Strain* adalah cedera yang terjadi pada otot atau tendon. Untuk menguji cedera yang terjadi pada *strain* yaitu dengan metode

²⁹ Paul M. Taylor, Diane K. Taylor, *Mencegah dan Mengatasi Cedera Olahraga* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997), h.14.

³⁰ Hardianto Wibowo, *Op.cit*, hh. 22-27.

tahanan. Yang dimaksud dengan metode tahanan adalah kita menahan satu atau sekelompok otot.

b. *Sprain* adalah cedera yang terjadi pada ligamen. Untuk menguji cedera yang terjadi pada *sprain* yaitu dengan metode tarikan. Yang dimaksud metode tarikan adalah metode untuk mengetes ligamen mana yang cedera dan berapa derajat tingkat cedera ligamen tersebut.

c. *Fraktur* adalah cedera yang terjadi pada tulang. Cedera ini terjadi karena hantakan atau benturan keras pada tulang tersebut menyebabkan bentuk tulang menjadi tidak sempurna. Apabila cedera ini terjadi harus dengan penanganan dokter langsung.

Cedera-cedera yang sering dialami oleh atlet pencak silat seperti cedera *ankle* (pergelangan kaki), *knee* (lutut), *shoulder* (bahu). Cara yang lebih efektif dalam mengatasi cedera adalah dengan memahami beberapa jenis cedera dan mengenali bagian tubuh dalam memberikan respon terhadap cedera tersebut. Sehingga atlet dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mencegah terjadinya cedera, bagaimana mendeteksi suatu cedera agar tidak semakin parah, bagaimana mengobatinya dan kapan meminta pengobatan secara profesional oleh tim medis/kesehatan.

Pada saat atlet mengalami cedera sesegera mungkin memberikan penanganan pertama pada bagian tubuh yang terkena cedera dengan tujuan:

1. Menyelamatkan penderita
2. Mencegah bertambah parahnya luka atau kerusakan akibat suatu musibah.
3. Mengurangi rasa nyeri dan rasa cemas penderita, menjaga fisik dan mentalnya.
4. Mengantar penderita ke dokter, puskesmas, atau ke rumah sakit terdekat untuk pengobatan dan perawatan selanjutnya.³¹

Langkah pengobatan cedera olahraga dibagi menjadi empat tahap, yaitu:³²

1. Sesegera setelah terjadi cedera (0-24 jam sampai dengan 36 jam) dilakukan pengobatan dengan menggunakan metode RICE, yaitu:

R = *Rest*/diistirahatkan

Pada bagian yang cedera tidak boleh digunakan/dipakai, *rest* ini bertujuan agar pendarahan lekas berhenti dan mengurangi pembengkakan.

³¹Sjofjan Rassat. *Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan* (Jakarta: Djambatan. 1987), h. 2.

³²Hardianto wibowo, *Op.cit*, hh. 16-19.

I = *Ice*/didinginkan, kompres dingin

Tujuan *ice* ini untuk menghentikan pendarahan (menyempit), sehingga memperlambat aliran darah, yang bertujuan untuk:

- a. Mengurangi/menghentikan pendarahan
- b. Mengurangi pembengkakan
- c. Mengurangi rasa sakit

C = *Compression*/balut tekan

Tujuannya untuk mengurangi pembengkakan yang diakibatkan oleh pendarahan yang dihentikan oleh ikatan yang terbuat dari bahan yang elastis, untuk mengurangi pergerakan.

E = *Elevation*/ditinggikan

Tujuannya agar pendarahan berhenti dan pembengkakan dapat segera berkurang dengan cara mengangkat bagian yang cedera lebih tinggi dari letak jantung.

2. Setelah cedera 24 jam sampai dengan 36 jam boleh diberikan kompres panas pada bagian yang terkena cedera dan sudah dapat digerakan lagi hampir secara normal. Kompres panas ini bertujuan untuk mencairkan plasma darah yang keluar dan masuk disekitar tempat cedera, sehingga mudah diangkut oleh pembuluh darah dan dapat mengurangi rasa sakit karena kejangnya otot (kekakuan otot).

3. Jika bagian cedera dapat digunakan dan hampir normal tindakannya adalah membiasakan jaringan yang cedera tanpa menggunakan alat bantu, misalnya: tanpa *decker* ataupun balutan tekan. Pada tahap ini *massage* (masase) sudah dapat dilakukan untuk dapat membantu proses penyembuhan.
4. Jika bagian yang cedera sudah sembuh total dan latihan sudah dapat dimulai. Bagian yang cedera dipersiapkan agar kuat terhadap tekanan-tekanan dan tarikan-tarikan yang terdapat pada cabang olahraga si penderita. Meskipun terkadang masih memerlukan alat bantu atau alat penguat seperti balut tekan atau *decker*. Dan latihan yang terprogram sudah dapat diterapkan kepada si penderita.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa cedera olahraga adalah cedera yang timbul atau cedera yang terjadi saat latihan ataupun saat pertandingan berlangsung.

B. Kerangka Berpikir

Seorang atlet yang memiliki kecemasan tinggi biasanya akan melakukan banyak kesalahan pada saat penampilannya. Kecemasan tersebut dapat menyebabkan seorang atlet pada saat di arena pertandingan tidak dapat melakukan teknik dengan sempurna. Pada

situasi pertandingan baik di tingkat Nasional maupun Internasional, atlet yang pernah mengalami cedera akan merasa lebih gelisah dan ketakutan.

Di dalam pertandingan, sering ditemui bahwa seorang atlet yang sudah mengalami cedera mendadak mengalami gangguan psikologis pula berupa: kecemasan yang mempengaruhi kondisi fisiknya. Atlet tiba-tiba merasakan ketakutan mengalami cedera kembali. Hal ini menunjukkan adanya gejala kecemasan berlebih yang perlu diatasi, karena kondisi tersebut akan sangat menghambat usaha atlet untuk dapat tampil secara optimal dan kondisi ini sangat mempengaruhi pencapaian prestasi seorang atlet dalam pertandingan.

Setiap atlet berusaha mencapai prestasi yang terbaik, mengungguli lawan-lawannya yang lain. Namun layaknya pertandingan, tentu ada yang menang dan ada yang kalah. Kemenangan atau keberhasilan pada atlet yang berprestasi cenderung membuat atlet berusaha mempertahankan prestasinya agar dia tetap menjadi sang juara. Sebaliknya kekalahan yang berulang-ulang cenderung membuat atlet menjadi patah semangat dan putus asa. Salah satu kondisi yang dapat berpengaruh terhadap prestasi atlet adalah kecemasan yang dimana kondisi kejiwaan yang sedang tidak stabil.

Pengalaman cedera akut biasanya akan terus berkesan dan menimbulkan kecemasan pada diri atlet. Selain itu, lamanya jangka

waktu penyembuhan dari cedera biasanya seorang atlet mengalami kesulitan pada awal mulai latihan kembali dan akan membuat atlet tersebut pun menjadi lebih berhati-hati dalam melakukan gerakan latihan sehingga membuat atlet merasa takut akan mengalami cedera kembali.

Walker menyatakan bahwa atlet memikirkan cederanya, baik selama proses terapi maupun saat akan kembali latihan dan berkompetisi. Beberapa gejala yang dialami seperti: rasa mual, berkeringat, dan tegang. Gejala ini merupakan gejala kognitif (misalnya: pikiran negatif dan khawatir) dan gejala somatik (misalnya: respon fisiologis).³³

Menurut Kleinert, kecemasan atlet yang pernah mengalami cedera ketika memasuki kompetisi yaitu:

Cedera merupakan keadaan bahaya yang pasti terjadi dalam olahraga, tetapi tidak ada kejelasan mengenai sejauh mana resiko dan karakter situasi cedera tersebut. Oleh karena itu, atlet menghubungkan resiko cedera dengan karakteristik umum dari situasi yang beragam dan ketidak pastian. Atlet memiliki pengalaman cedera yang berbeda-beda di setiap waktu dan situasinya, yang mengakibatkan takut cedera kembali dan menghadapi kompetisi. Istilah kecemasan lebih tepat dari pada kekhawatiran, meskipun keduanya sering kali menunjukkan gejala emosi dan biologis yang tidak mendasar. Emosi disini merupakan kecemasan dari ketakutan menghadapi kompetisi, sehingga membuat performa atlet menjadi menurun.³⁴

³³walker, Natalie, et all, loc Cit, hh. 1-7.

³⁴Ibid., hh. 1-7.

C. Pengajuan Hipotesa

Berdasarkan deskriptif teori dan kerangka berfikir diatas, maka hipotesa penelitian atau jawaban sementara yang selanjutnya diuji kebenarannya melalui penelitian ini adalah:

1. Diduga terdapat Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet pada kelompok Cedera Ringan.
2. Diduga terdapat Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet pada kelompok Cedera Sedang.
3. Diduga terdapat Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet pada kelompok Cedera Berat.
4. Diduga terdapat Perbedaan Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PELATDA DKI Jakarta yang Pernah Mengalami Cedera Ringan, Sedang dan Berat.