

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari, karena olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat dan kuat, baik secara fisik dan juga mental. Sementara itu, olahraga juga dapat dijadikan sebagai pencapaian prestasi. Setiap cabang olahraga yang dipertandingkan tentunya mengharapkan prestasi yang setinggi-tingginya, salah satunya dari cabang olahraga Pencak Silat.

Pencak silat merupakan bagian dari kebudayaan bangsa Indonesia yang berkembang sejak berabad-abad yang lalu. Dalam kondisi geografis dan etnologis serta waktu yang berbeda yang dialami oleh bangsa Indonesia, pencak silat sebagai budaya dan metode bela diri telah menjadi kearifan lokal bagi pengusung budaya ini. Pertarungan dengan menggunakan teknik bela diri (pencak silat) adalah seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu. Seni bela diri ini terkenal di Indonesia, Malaysia, Brunei, dan Singapura. Pencak silat juga merupakan cabang pertarungan bela diri *full body contact* yang tergolong olahraga keras yang membutuhkan banyak kekuatan untuk menghasilkan kondisi fisik yang prima dalam menunjang teknik dan taktik.

Atlet Pencak Silat yaitu pemain yang memiliki respon emosional yang tinggi terhadap persaingan. Oleh karena itu, sangat penting bagi atlet Pencak Silat untuk memiliki persiapan mental yang baik agar dapat mengatasi masalah seperti kecemasan yang dapat mempengaruhi performa selama pertandingan. Aspek yang sering dikesampingkan oleh para pelatih dalam olahraga adalah mental, karena masalah psikologis masih dianggap hanya sebagai pelengkap oleh atlet maupun para pelatih.

Atlet dalam melakukan kegiatan olahraganya dituntut untuk memiliki prestasi yang tinggi, hal ini tentu saja memerlukan aspek-aspek fisik dan psikis yang harus diperhatikan. Termasuk cabang olahraga pencak silat menuntut atlet untuk dapat memusatkan perhatian, penuh percaya diri, tenang, memiliki koordinasi gerak yang baik, serta dapat berkonsentrasi penuh meski ada gangguan-gangguan di sekitar tempat perlombaan.

Gangguan emosional yang sering dialami oleh atlet adalah kecemasan, Kecemasan adalah keadaan tertekan dengan sebab atau tidak adanya sebab yang dimengerti, kegelisahan hampir selalu disertai dengan gangguan sistem syaraf otonom dan disertai rasa mual. Salah satu faktor individu yang ditemukan paling konsisten mempengaruhi performa atlet adalah *competitive state anxiety* (kecemasan kompetitif).

Berdasarkan wawancara dan observasi langsung dengan pelatih dari Klub Tapak Suci Jakarta Utara masih banyaknya kecemasan yang dialami oleh atletnya terutama saat menghadapi suatu pertandingan, ditambah tidak adanya pertandingan dalam 2 tahun terakhir karena *pandemic* covid-19. Dan pada saat ini peraturan pencak silat pun sudah berubah, adanya perbedaan antara peraturan lama dan peraturan baru.

Dari Klub Tapak Suci Jakarta Utara memiliki program kerja khusus internal tetapi tidak dikompetisikan, namun dari Klub Tapak Suci Jakarta Utara ingin tahu kemampuan lebih dari atletnya maka dari itu dibuatlah kegiatan yang bernama JUTC (Jakarta Utara Tapak Suci Jakarta Utara *Championship*). Kegiatan ini bersifat *open tournament* untuk perguruan pencak silat yang lainnya, kegiatan ini diselenggarakan setiap tahunnya, dan baru dapat diselenggarakannya JUTC ke-4 di tahun ini. Sebelum *pandemic* Klub Tapak Suci Jakarta Utara ini mendapatkan juara umum 1 dalam kegiatan JUTC ke-3 tingkat Remaja.

Maka dari itu sebagai peneliti setelah melakukan wawancara dan observasi secara langsung peneliti mengambil sampel dari Klub Tapak Suci Jakarta Utara ini dikarenakan adanya kecemasan yang signifikan yang dialami oleh atlet Klub Tapak Suci Jakarta Utara. Latihan mental yang dipilih peneliti untuk mengatasi kecemasan yang dialami para atlet menjelang pertandingan adalah *self talk* dalam relaksasi progresif. *Self talk* dipilih karena *self talk* merupakan bagian dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang bertujuan untuk mengubah pandangan yang irrasional menjadi rasional sehingga dapat merubah pandangan negatif menjadi positif. *Self talk* sebenarnya telah dilakukan oleh setiap orang, hanya saja *self talk* sering tidak disadari oleh orang yang bersangkutan. 2 jenis *self talk* adalah *self talk* positif, negatif atau netral. *Self talk* memiliki pengaruh yang kuat pada pikiran dan tindakan.

Metode latihan relaksasi harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian atas sampai otot bagian bawah pada tubuh. Misalnya otot bagian lengan, kepala, leher, bahu, dada, perut, punggung, sampai bagian tungkai. Tujuan latihan relaksasi adalah agar nanti atlet bisa dengan cepat menjadi relaks yang dibutuhkan dalam bertanding. Ketika atlet merasa relaks maka kemampuan maksimalnya akan muncul.

Relaksasi sangat efektif mengurangi ketegangan, kecemasan dan mengatasi beberapa keluhan fisik, bahkan penyakit fisik. Ketegangan (atau menurut istilah yang populer stress) dan kecemasan adalah kondisi mental yang sering dialami atlet dalam Latihan maupun saat pertandingan. Kedua gejala ini berhubungan erat, keduanya mempunyai manifestasi yang sama. Stres yang dialami atlet dapat menimbulkan, kecemasan. Adapun kecemasan sesaat dapat berubah-ubah dari suatu waktu ke waktu lain yang sangat dipengaruhi oleh kondisi dan situasi pada saat latihan maupun pertandingan. Jadi, sekalipun seorang atlet memiliki drajat kecemasan rendah, ia akan bersiap-siap

menghadapi serangan lawan, ia akan mengalami kecemasan sesaat yang lebih tinggi daripada jika ia tidak sedang menghadapi serangan lawan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah diatas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. pemberian latihan *self talk* dapat menurunkan tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci Jakarta Utara
2. Pemberian relaksasi progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci Jakarta Utara.
3. *Self talk* berpengaruh terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci Jakarta Utara.
4. Relaksasi progresif berpengaruh terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci Jakarta Utara.
5. Kurangnya pengetahuan mental pada pelatih pencak silat
6. Sebelum diberikan *treatment* terdapat kecemasan yang terjadi pada atlet Tapak Suci Jakarta Utara
7. Adanya perubahan kecemasan pada atlet pencak silat Tapak Suci Jakarta Utara kategori tanding setelah menerima pemberian metode *self talk* dalam relaksasi progresif pada atlet pencak silat Tapak Suci Jakarta Utara.
8. Adanya pengaruh *self talk* dalam relaksasi progresif terhadap kecemasan atlet Tapak Suci Jakarta Utara.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian dan identifikasi masalah diatas maka peneliti membatasi masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini agar tidak meluas, yaitu ‘Pengaruh *self talk* dalam relaksasi progresif terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet pencak silat kategori tanding”.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka peneliti dapat merumuskan:

“Apakah *self talk* dalam relaksasi progresif berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada atlet sebelum bertanding pada atlet Tapak Suci Jakarta Utara?”.

### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Menambah referensi tentang seberapa besar pengaruh *self talk* dalam relaksasi progresif terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci Jakarta Utara kategori tanding.
2. Untuk menjawab masalah tentang kecemasan sebelum bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci Jakarta Utara kategori tanding.
3. Hasil penelitian diharapkan dapat menurunkan tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet pencak silat Tapak Suci Jakarta Utara kategori tanding.