

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Undang Undang no. 11 tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Di dalam UU No. 5 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, olahraga dibagi menjadi empat yaitu, olahraga prestasi, olahraga kesehatan, olahraga pendidikan, dan olahraga rekreasi. Sementara, olahraga prestasi di dalam UU Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 didefinisikan sebagai olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Muslim et al., 2020).

Pencak silat adalah suatu seni beladiri tradisional yang berasal dari nusantara dan merupakan warisan budaya Indonesia. Pencak silat lahir di Indonesia pada abad ke 14 Pencak silat tidak hanya sekedar seni bela diri tradisional dari nusantara tetapi juga termasuk kedalam olahraga prestasi. Hal tersebut dikarenakan pencak silat dipertandingkan di tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Terbukti pada kejuaraan internasional seperti Asian Games tahun 2018 pencak silat termasuk olahraga yang ikut dipertandingkan. Selain itu, pencak silat juga telah memiliki induk organisasi yaitu IPSI (Ikatan Pencak Silat

Indonesia) yang berdiri pada tahun 1948 dan secara sah diakui sebagai cabang olahraga prestasi. Pertandingan di dalam pencak silat terdapat 4 kategori yang dipertandingkan yaitu, tanding, tunggal, ganda dan beregu. Tahun 2023 pencak silat memiliki kategori baru yang dipertandingkan yaitu solo kreatif. Di Indonesia, pencak silat memiliki prestasi yang cukup baik, terbukti dengan mendali emas yang diperoleh pada Asian Games tahun 2018 yang diperoleh sebanyak 14 emas.

Pengembangan prestasi pencak silat Di Indonesia terus dilakukan, terlihat dengan adanya beberapa program yang dilaksanakan seperti dengan adanya pembinaan ditingkat daerah (Pelatihan Daerah), nasional (Pelatihan Nasional), pelajar (Pusat Pembinaan Olahraga Pelajar/Pusat Pendidikan Latihan Pelajar) dan (Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan), mahasiswa (Pusat dan Pendidikan Latihan Mahasiswa). Selain itu, juga banyaknya kompetisi pencak silat yang diselenggarakan dari tingkat lokal hingga internasional. POPB adalah pembinaan olahraga yang didirikan dengan tujuan memfasilitasi pelajar untuk meningkatkan keterampilan termasuk beladiri pencak silat dan untuk memperoleh prestasi yang optimal. POPB terdapat diberbagai wilayah Indonesia termasuk Wilayah DKI Jakarta. POPB DKI Jakarta turut mendukung dalam pengembangan prestasi pencak silat yang ada di Indonesia.

Atlet pencak silat POPB DKI Jakarta sendiri mempunyai 30 atlet. Atlet yang masuk kedalam POPB ini dari berbagai macam sekolah dan perguruan. Selain itu, pencak silat POPB DKI Jakarta merupakan binaan pelajar yang antusias dan aktif dalam mengikuti dan mengadakan kejuaraan baik open tournament maupun antar

pelajar. Dibuktikan pada tahun 2022 Juara Umum 1

Tingkat SMP Tanah Legenda Sang Juara. Berdasarkan beberapa kejuaraan Pencak Silat yang telah diikuti oleh POPB DKI Jakarta, hasil evaluasi dari pelatih POPB DKI Jakarta belum mendapatkan hasil yang maksimal. Hal tersebut dikarenakan, atlet yang seharusnya dapat penampilan secara maksimal saat pertandingan dan ditargetkan mendapat juara ternyata mendapat hasil belum sesuai. Sementara, hasil survei yang dilakukan oleh penulis, sebagian besar atlet mengatakan hilangnya rasa kepercayaan diri saat menghadapi lawan dalam pertandingan sehingga menimbulkan rasa cemas, akibatnya gerakan yang dilakukan tidak maksimal dan pada akhirnya pencapaian prestasinya tidak sesuai yang ditargetkan. Atlet juga mengatakan bahwa sebelum bertanding sudah memiliki kecemasan yang sangat berlebih, dan selama pertandingan atlet tidak mampu mengatasi kecemasan sehingga berpengaruh juga ke penampilan.

Kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar- samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas (Ifdil, 2016). Kecemasan sering dialami oleh atlet sebelum bertanding dan dapat menurunkan pencapaian prestasi (Algani et al., 2018). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya sebagian atlet mengalami kecemasan saat akan bertanding (Susanto, 2021).

Menurut peneliti kecemasan dapat dihindari ketika atlet memiliki ketangguhan mental yang cukup baik. Semakin mampu seorang atlet untuk bersikap positif

atau memiliki ketangguhan mental terhadap tekanan maka semakin rendah kecemasannya menghadapi kompetisi (Algani et al., 2018). Sementara, didalam pencak silat ketangguhan mental sangat diperlukan karena sangat mempengaruhi perfoma atlet saat bertanding dan pencapaian prestasi atlet tersebut. Ketangguhan mental berfungsi untuk mengatasi kesulitan selama bertanding. Ketangguhan mental sendiri muncul sebagai sekumpulan atribut yang memungkinkan seorang atlet menjadi sosok yang siap secara fisik dan mental sehingga dapat mengatasi bentuk latihan dan situasi persaingan yang sulit dan atlet mampu untuk tampil secara prima tanpa memiliki kecemasan pada dirinya (Kumar, 2017).

Ketangguhan mental merupakan salah satu hal yang sering digunakan, namun tidak banyak yang mengetahui istilahnya pada psikologi olahraga. Secara luas, ketangguhan mental sendiri dikenal sebagai komponen yang mengantarkan pada kesuksesan dalam olahraga. Menjaga peforma atlet selama menghadapi kesulitan, perasaan tertekan saat bertanding, menjaga pikiran, perasaan dan mengontrol perilaku dalam keadaan yang dapat menimbulkan stres (Cowden, 2017) Ketangguhan mental sendiri adalah kumpulan dari nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan seseorang mampu bertahan dan menghadapi berbagai hambatan, rintangan, atau tekanan yang dialami. Namun tetap menjaga konsentrasi, motivasi, dan konsistensi seseorang dalam mencapai tujuan (Gucciardi D. G., 2008).

Ketangguhan mental atlet penting untuk di bangun bersama untuk meraih kesuksesan pada ajang pertandingan maupun perlombaan. Ketahanan mental atlet

sangat penting untuk tercapainya tujuan suatu kemenangan dalam

pertandingan (Wilson et al., 2019). Terlebih pada olahraga beladiri, yang bersifat keras dimana pemain saling berhadapan untuk bertarung (Amani & Priambodo, 2019). Menurut Nicholls dkk. (2009) ketangguhan mental dipengaruhi oleh faktor perkembangan, seperti usia dan juga faktor pengalaman berpotensi mempengaruhi ketangguhan mental.

Berdasarkan hal di atas peneliti bertujuan untuk mengetahui tingkat ketangguhan mental dan kecemasan atlet pencak silat POPB DKI Jakarta sehingga dapat mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi ketangguhan mental dan kecemasan atlet sehingga berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet pencak silat POPB DKI Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian diatas yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut : Banyak atlet yang tidak bisa mengontrol kecemasan selama pertandingan sehingga berpengaruh terhadap penampilan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, dan identifikasi masalah, untuk memfokuskan masalah yang akan diteliti, dan untuk menghindari penafsiran yang berbeda-beda, maka permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada hubungan tingkat ketangguhan mental dengan kecemasan atlet pencak silat POPB DKI Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah: Apakah terdapat Hubungan tingkat ketangguhan mental dengan kecemasan atlet pencak silat POPB DKI Jakarta?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah pengetahuan dan wawasan baru bagi mahasiswa khususnya di bidang Psikologi.
- b. Memberikan sumbangan yang bermanfaat terhadap pengembangan ilmu Psikologi khususnya bidang olahraga, social, dan pendidikan.
- c. Menjadi referensi maupun data tambahan bagi penelitian terkait di masa mendatang.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai kecemasan pada saat latihan atau pun saat bertanding, khususnya bagi atlet Pencak Silat, serta dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya ketangguhan mental pada atlet saat latihan atau pun pertandingan untuk melihat setangguh apa atlet tersebut pada saat kondisi berhadapan dengan lawan.