

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak Silat merupakan warisan budaya tak benda yang diakui oleh UNESCO. Pencak silat memiliki 4 aspek utama, antara lain aspek mental spiritual, aspek seni, aspek beladiri, dan aspek olahraga. Pencak silat secara fungsinya sebagai olahraga seni dan prestasi dikategorikan menjadi 2 yaitu, kategori seni dan tanding. Bentuk aktivitas utama dalam pencak silat seperti, menendang, memukul, menangkis, menghindari, meloncat, membanting, dan menjatuhkan lawan. Prinsip dasar pertandingan pencak silat adalah mendapatkan poin dengan melakukan serangan dan bela. Dalam mendapatkan poin sedapat mungkin tidak terhalang oleh tangkisan lawan. Berdasarkan alat yang digunakan untuk serangan menggunakan dua alat yaitu lengan/tangan dan tungkai/kaki. Pada saat bertanding pesilat yang melakukan serang-bela sering terjadi melakukan pelanggaran.

Ketangguhan mental berperan untuk mengatasi stress dan kecemasan pada situasi kompetitif dan penuh tekanan. Ketangguhan mental dapat diartikan sebagai kumpulan dari nilai sikap, perilaku, maupun emosi yang menguatkan seorang atlet untuk bertahan dari tekanan dan hambatan yang dihadapinya (Raynadi dkk., 2016). Ketangguhan mental menjadi salah satu karakteristik psikologis dengan peringkat tertinggi yang menjadi penentu kinerja kesuksesan atlet. Ketangguhan mental sendiri memiliki kontribusi sebesar 37,7% dalam mengurangi kecemasan bertanding pada atlet. Semakin tinggi tingkat pertandingan yang diikuti, akan

semakin membuat tekanan semakin besar dan meningkatkan kecemasan pada atlet (Priyambodo, 2019). Kecemasan bertanding ditandai dengan perasaan tegang, rasa tidak aman, serta kekhawatiran. Hal ini yang menyebabkan kegelisahan, sebagai respon terhadap tekanan dari kerumunan, serta ketidakmampuan dalam mengatasi masalah, menjelaskan fenomena kecemasan bertanding. Jika seorang atlet mengalami kecemasan bertanding yang berlebihan, maka penanganan khusus selama latihan akan diperlukan untuk membentuk kondisi psikologis yang mendukung peningkatan performa atlet tersebut (Wahid dkk., 2025).

Komarudin, (2014) menjelaskan bahwa yang ditampilkan oleh atlet adalah gabungan dari beberapa faktor yaitu fisik, teknik, strategi dan juga mental. Penampilan atlet saat bertanding sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, dan salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah faktor mental (Jannah & Nisa (2021). Pencak silat memerlukan aspek mental digunakan untuk menenangkan atlet sebelum kompetisi, memperkuat penguasaan diri dan pengetahuan diri, serta membantu mereka mengatasi berbagai tantangan. Menurut Fahmi & Budiani (2013) aspek mental memiliki peranan sebesar 80%, sedangkan 20% sisanya merupakan aspek yang lain. Kondisi mental sangatlah penting dan perlu disiapkan sebaik baiknya, bahkan tidak menutup kemungkinan juga menjadi faktor penentu dalam pertandingan. Sangatlah penting bagi seorang atlet untuk memiliki persiapan mental yang baik sehingga dapat mengatasi gangguan seperti kecemasan yang dapat memengaruhi performa dalam pertandingan (Wahid dkk., 2025).

Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bagaimana pentingnya peranan faktor psikologis khususnya ketangguhan mental dan kecemasan bertanding terhadap performa seorang atlet dalam menghadapi pertandingan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Azhar (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara sikap ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet sepakbola di Kota Semarang. Selanjutnya pada penelitian Raynadi dkk., (2016) membuktikan bahwa terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di Banjar Baru. Penelitian serupa oleh Alfian, (2019) pada Komunitas *Run Malang Run* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dengan penampilan puncak, terdapat hubungan yang signifikan antara ketangguhan mental dengan penampilan puncak, terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dengan ketangguhan mental dan terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dengan ketangguhan mental pada penampilan puncak.

Ketangguhan mental juga dipengaruhi oleh faktor perkembangan, seperti usia, jenis kelamin, dan juga faktor pengalaman berpotensi memengaruhi ketangguhan mental. Berdasarkan pendapat tersebut, salah satu faktor yang memengaruhi ketangguhan mental yaitu jenis kelamin laki laki dan perempuan. Perbedaan fisiologis pada laki-laki dan perempuan sudah melekat sejak lahir dan fungsinya tidak dapat ditukar. Perbedaan fisiologis ini seperti pada dimensi fisik, biologis, serta komposisi kimia dalam tubuh. Diketahui secara umum bahwa kekuatan fisik laki laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Secara tidak langsung, kelebihan fisik yang dimiliki oleh laki laki berpengaruh terhadap

kemampuan atletiknya. Atlet laki laki lebih percaya diri terhadap kemampuan atletiknya daripada atlet perempuan, dan atlet laki laki memiliki penyembuhan yang lebih cepat dibandingkan atlet perempuan sehingga hal tersebut juga berpengaruh terhadap ketangguhan mental atlet.

Menurut Alfita (2019) menjelaskan bahwa perbedaan komposisi kimia yang ada pada laki-laki dan perempuan ini menyebabkan akibat-akibat fisik dan biologis. Perbedaan biologis seperti hormon yang dimiliki antar jenis kelamin juga berpengaruh terhadap atribut psikologis. Diketahui secara umum bahwa perempuan mengalami *premenstrual syndrome* setiap bulannya. *Premenstrual syndrome* menyebabkan ketidakstabilan emosi serta kecemasan pada perempuan. Akibat dari ketidakstabilan emosi tersebut mengakibatkan suatu kecemasan tertentu pada perempuan (Murod & Jannah, 2021).

Tidak sedikit atlet wanita yang mengalami tantangan unik pada saat masa kompetisi sehingga mengganggu konsentrasi atlet selama pertandingan. Berbagai tantangan seperti teriakan dari penonton yang berlebihan, lawan yang pernah mengalahkannya, *mood* yang mudah berubah, hingga hilangnya konsentrasi. Situasi dalam latihan dan pertandingan kadang berbeda, selama latihan tidak ada gangguan dari penonton sedangkan dalam pertandingan banyak penonton yang memperhatikan.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi pada atlet wanita berkorelasi positif dengan peningkatan performa di berbagai cabang olahraga. Pelatih serta tenaga pendukung dalam olahraga harus turut serta membantu para atlet wanita untuk dapat bertahan melalui situasi yang

sulit, sebab pengaruh ketangguhan mental terhadap atlet wanita pencak silat dapat dilihat dari cara mereka mampu mengatasi tekanan pertandingan dan tetap menjaga konsistensi performa mereka.

Klub olahraga prestasi pencak silat Universitas Negeri Jakarta didominasi oleh atlet pria daripada atlet wanita dengan jumlah pria sebanyak 111 atlet sedangkan wanita sebanyak 108 atlet. Berdasarkan perolehan prestasi selama 5 tahun yaitu berdasarkan atlet dari mahasiswa tahun 2020 hingga 2025, atlet pria memiliki prestasi berkisar 59 dari total 111 atlet sedangkan atlet wanita hanya memiliki prestasi 51 dari total 108 atlet. Hal ini menjadi menarik untuk diteliti, mengapa prestasi atlet wanita belum sebanyak prestasi atlet pria.

Dalam membantu meningkatkan ketangguhan mental atlet, mengurangi kecemasan atlet, serta menunjang performa atlet dalam bertanding dapat diberlakukan dengan adanya pelatihan mental dengan metode visualisasi. Visualisasi merupakan salah satu cara atau simulasi yang terjadi dalam otak yang menyebabkan individu dapat membentuk gambaran gambaran dalam otaknya (Maria dkk., 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa visualisasi terbukti memberikan kontribusi pada kesuksesan atlet. Reaksi fisik dan psikologis dalam situasi tertentu dapat ditingkatkan melalui visualisasi. Visualisasi yang diulang ulang dapat membangun pengalaman dan kepercayaan diri atlet untuk menampilkan kemampuan tertentu dalam beragam situasi bahkan dibawah tekanan (Komarudin, 2014)

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul hubungan antara ketangguhan mental

dan kecemasan bertanding terhadap performa atlet pada atlet wanita KOPPENSUNI UNJ.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Ketangguhan atlet wanita belum terbentuk secara optimal saat menghadapi pertandingan.
2. Beberapa atlet wanita memiliki tingkat kecemasan yang tinggi saat bertanding.
3. Tingkat kecemasan dan rendahnya ketangguhan mental berpengaruh terhadap performa atlet.

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas kemungkinan akan timbul permasalahan yang luas, untuk itu perlu diadakan batasan masalah yaitu pada “Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dan Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Atlet Pada Atlet Wanita KOPPENSUNI UNJ”

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka yang menjadi masalah pokok yaitu:

- 1) Apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan performa atlet seni wanita KOPPENSUNI UNJ?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara kecemasan bertanding dengan performa atlet seni wanita KOPPENSUNI UNJ?
- 3) Apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding secara bersama sama terhadap performa atlet seni wanita KOPPENSUNI UNJ?

- 4) Apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dengan performa atlet tanding wanita KOPPENSIS UNJ?
- 5) Apakah terdapat hubungan antara kecemasan bertanding dengan performa atlet tanding wanita KOPPENSIS UNJ?
- 6) Apakah terdapat hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan bertanding secara bersama sama terhadap performa atlet tanding wanita KOPPENSIS UNJ?

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi tim, manajemen, dan pihak - pihak lainnya yang terkait. Manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Secara Teoretis

Hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu, khususnya yang terkait dengan Psikologi Olahraga. Melalui penemuan aspek ketangguhan mental atlet ini akan menjadi referensi untuk pengembangan ilmu dalam bidang kajian objek khusus Psikologi Olahraga.

2. Secara Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi para pelatih dalam rangka persiapan atlet wanita menuju pertandingan yang akan datang. Pengetahuan tentang ketangguhan mental dan kecemasan bertanding merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam upaya persiapan dan pembinaan atlet menuju prestasi optimal.