

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia yaitu olahraga, karena dengan olahraga badan menjadi fit, sehat, dan dapat menjalani hari-hari dengan penuh semangat, selain itu dengan mengikuti dan menekuni olahraga kita dapat mengharumkan nama bangsa baik melalui kompetisi ditingkat daerah, nasional, maupun internasional. Secara umum pengertian olahraga merupakan aktivitas fisik dan psikis seseorang yang membantu memelihara dan meningkatkan kualitas kesehatan setelah latihan (Khairuddin, 2017). Salah satu olahraga yang banyak digemari adalah pencak silat, pencak silat merupakan olahraga seni bela diri yang diwariskan secara turun temurun sebagai bagian dari budaya masyarakat Indonesia dan perlu dilestarikan, dikembangkan, dan dipromosikan (Juli Candra, 2021).

Indonesia merupakan negara yang menjadi pusat ilmu beladiri tradisional pencak silat. Ikatan Pencak Silat Indonesia merupakan induk organisasi resmi pencak silat di Indonesia. Sebelum IPSI berdiri perguruan merupakan organisasi pencak silat dalam scope daerah. Berdirinya IPSI sempat menuai protes dari beberapa perguruan yang telah berkembang sebelumnya. Beberapa tokoh merasa bahwa IPSI didominasi oleh beberapa perguruan pencak silat saja. Egosentrisme perguruan saat itu sangatlah kuat, mereka ingin perguruan mereka dijadikan wadah organisasi nasional pencak silat.

IPSI berdiri sebagai wadah baru organisasi nasional pencak silat nasional. Salah satu tujuan berdirinya IPSI adalah untuk melestarikan dan mengembangkan pencak silat serta mempersatukan semua aliran dan perguruan pencak silat yang ada di Indonesia (Pratama & Trilaksana, 2018).

Pencak silat merupakan bagian budaya masyarakat Indonesia yang telah berkembang sejak zaman dahulu. Pencak silat berakar pada budaya Melayu dan telah dikenal luas di berbagai negara seperti Malaysia, Brunei, dan Singapura, tentu akan menarik jika dikaitkan dengan kondisi dari berbagai pilar yang ada. Khususnya pilar pembangunan jati diri dan karakter bangsa (Muhyi & Purbojati, 2014). Prinsip dasar olahraga pencak silat adalah pembelaan diri dan didalamnya terdapat nilai menyerang dan bertahan. Menyerang dan bertahan menjadi sebuah hal yang harus dimiliki atlet pencak silat, ini yang akan menentukan kualitas seorang atlet pencak silat. Bertahan seperti mengelak, menghindari lawan untuk mengantisipasi serangan lawan, menjadi kunci pokok dalam konsep pertandingan pencak silat.

Prestasi atlet dipengaruhi oleh kepribadian atlet itu sendiri. Kepercayaan diri atau keyakinan diri diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu dalam kehidupannya, serta bagaimana individu dalam kehidupannya. Kepercayaan diri merupakan sikap atau keyakinan seseorang atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya memiliki sikap tidak terlalu cemas, mempunyai kemampuan bertindak sesuai keinginan, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan

kekurangan diri sendiri (Tanjung & Amelia, 2017). Kepercayaan diri akan memperkuat motivasi atlet untuk mencapai keberhasilan dalam mengembangkan kemampuannya di pencak silat, selain itu apabila seorang atlet memiliki rasa percaya diri yang tinggi maka atlet tersebut dapat mengelola rasa cemas yang dimiliki. Karena semakin tinggi kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, maka semakin kuat pula semangat dan motivasi untuk berprestasi. Rasa percaya diri (*Self Confidence*) erat kaitannya dengan falsafah pemenuhan diri (*self fulfilling prophecy*) dan keyakinan diri (*self efficacy*). Seorang atlet yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu, menampilkan kinerja olahraga seperti yang diharapkan (Agus & Fahrizqi, 2020).

Dalam suatu kejuaraan saat bertanding maka seorang atlet pencak silat diperlukan persiapan yang matang seperti tehnik, taktik, fisik dan mental agar saat bertanding atlet dapat berjalan dengan baik dan pencapaian prestasi yang maksimal. Apabila situasi kompetisi menghasilkan kekhawatiran, perasaan gelisah dan meningkatnya aktivitas fisiologis maka akan diikuti dengan respons kecemasan (*anxiety*). *Anxiety* adalah gejala psikologis yang mirip dengan emosi negatif. *Anxiety* bisa terjadi kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya kecemasan/*anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung dalam jangka waktu lama (Kumbara *et al.*, 2018). Dalam bertanding seseorang memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda, menurut (Maulana & Khairani, 2017) Kecemasan bertanding merupakan perasaan khawatir, cemas, dan cemas yang muncul akibat persepsi permainan

sebagai sesuatu yang berbahaya dan disertai dengan perubahan fisiologis. Bagi para atlet yang ingin tampil pada level tertinggi dalam bertanding, kecemasan bertanding merupakan salah satu gejala umum yang dapat mempengaruhi performa dan penampilan seseorang atlet dalam bertanding.

Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) sebagai induk pencak silat indonesia sebelum berkembang di kancah internasional pencak silat juga berkembang di daerah-daerah, Seperti di kabupaten Banyuasin. Kabupaten Banyuasin adalah salah satu kabupaten di provinsi Sumatera Selatan yang mewarisi budaya pencak silat. Di kabupaten Banyuasin ada beberapa perguruan pencak silat diantaranya adalah perguruan Tapak Suci, Himsi GP, Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT), IKS PI Kera Sakti, Perisai Diri, Satria Mandiri, Satria Muda Indonesia (SMI), Himpunan Seni Silat Indonesia (HIMSI). Dapat dilihat dari kejuaraan yang sudah diperlombakan di kabupaten banyuasin seperti Kejuaraan Open Pencak Silat Banyuasin Bangkit ,Banyuasin CUP, Kejurda Banyuasin Bupati CUP, bahwa banyak perguruan yang ikut serta dalam kejuaraan tersebut dengan tujuan mencari prestasi dan dapat bertanding dijenjang nasional maupun internasional. Pencak silat di Banyuasin ini berkembang dengan baik dan menghasilkan beberapa atlet pencak silat di tingkat daerah maupun provinsi.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Banyuasin bahwa pada saat sebelum bertanding atlet mengalami tingkat kepercayaan diri dan kecemasan yang tidak stabil. Hal tersebut dapat ditimbulkan dari beberapa faktor diantaranya

faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stres yang berlebihan semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap performa maupun prestasi atlet. Hal tersebut pada umumnya terjadi karena pelatih kurang memperhatikan aspek mental yang amat penting karena biasanya selalu menekankan penguasaan fisik, teknik, dan taktik.

Faktor mental menjadi elemen penting untuk mencapai prestasi atlet, maka tekanan mental yang dialami seseorang atlet saat melakukan pertandingan harus ditangani oleh atlet atau pihak yang bersangkutan seperti peran pelatih ataupun ahli psikologi olahraga. Berdasarkan penelitian (Nisa & Jannah, 2021) Kesehatan mental sangat berperan penting bagi atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi, dikatakan bahwa 80% faktor keberhasilan seseorang atlet ditentukan oleh faktor mental, selain menunjukkan kemampuan fisik dan performa yang tinggi, tetapi juga penampilan yang optimal memerlukan persiapan mental. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet berpengaruh selama bertanding.

Maka berdasarkan latar belakang permasalahan diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul; “**Analisis Tingkat kepercayaan**

Diri Dan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Banyuasin”.

1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang masalah yang berkaitan dengan permasalahan kepercayaan diri dan kecemasan yang dialami atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Banyuasin pada saat bertanding, pada usia 15 hingga 17 tahun, atlet masih kecenderungan untuk pengontrolan emosi masih dikatakan kurang atau masih labil, pada saat atlet bertanding aspek mental sangat mempengaruhi performa atlet seperti kepercayaan diri yang tinggi dan kecemasan, karena kenyataannya tidak semua atlet dapat mengatasi hal tersebut. Sehingga faktor mental sangat penting terhadap prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang dialami oleh seorang atlet perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan atau pihak yang terkait. oleh karena itu dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut .

- 1) Adanya tekanan dari faktor eksternal dan faktor internal dari tingkat kepercayaan diri dan kecemasan yang membuat mental bertanding atlet menjadi tidak stabil.
- 2) Permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu

sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stres yang berlebihan.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terfokus, sehingga peneliti membatasi penelitian pada tingkat kepercayaan diri dan kecemasan bertanding pada atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Banyuasin.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana analisis tingkat kepercayaan diri dan kecemasan di ikatan pencak silat Indonesia (IPSI) Banyuasin?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas penelitian ini bertujuan: Untuk menganalisis dan mengetahui tingkat kepercayaan diri dan kecemasan bertanding pada atlet Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Banyuasin,

1.6 Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam menambah kajian keilmuan khususnya dibidang olahraga pencak silat yang berkaitan dengan mentalitas atlet.

b. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi atlet penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur seberapa besar Tingkat kepercayaan diri dan kecemasan dalam bertanding.
2. Bagi pelatih penelitian bermanfaat untuk dapat menganalisis faktor apa saja yang berkaitan dengan Tingkat kepercayaan diri dan kecemasan atlet dalam bertanding
3. Bagi peneliti penelitian ini bermanfaat sebagai bahan menyelesaikan studi strata 1 (S1) untuk meraih gelar sarjana Pendidikan (S.Pd).