

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak silat merupakan seni beladiri tradisional asli Indonesia. Dalam KBBI pencak silat diartikan sebagai permainan keahlian untuk mempertahankan dirinya dan menguasai tangkisan, menyerang serta membela diri sendiri menggunakan senjata ataupun tangan kosong, ada beberapa kaidah untuk di lakukan yang mengandung ajaran moral dan aspek dalam pencak silat yang mengandung norma etika, estetika, dan logika. Menurut Kholis (2016) Pencak silat memiliki pengertian gerak bela diri yang sempurna yang bersumber pada kerohanian yang suci murni, guna keselamatan diri atau keselamatan bersama, menghindarkan diri dari bahaya kejahatan.

Perkembangan pencak silat dari masa kemasa mengalami pasang surut. Masa Hindu-Budha, pencak silat diajarkan kepada para prajurit saat itu untuk pertahanan dan juga untuk perluas Kerajaan. Setelah agama Islam masuk ke Indonesia, pencak silat dikembangkan oleh para ulama dan Kyai-Kyai Islam yang merangkap sebagai pendekar yang ampuh dan sakti (Pratama, 2018). Pencak silat di Indonesia kini semakin berkembang baik hal ini dibuktikan dengan adanya *event-event* pertandingan seperti: Kejuaraan Terbuka, POPDA, POPNAS, PORPROV/PORDA, PON, ASEAN GAMES, hingga SEA GAMES. Berdasarkan IPSI (2022), terdapat empat kategori pertandingan yang terdiri dari kategori tanding, seni Tunggal, seni ganda dan seni beregu.

Olaharaga merupakan aktivitas yang membutuhkan tenaga, semangat dan tujuan atletik. Antusiasme sangat tergantung pada psikologi otomatis atlet untuk mempengaruhi atlet, sehingga pretasi dalam segala bidang memerlukan pengawasan atlet berupa Gerakan fisik dan mental (Sari, 2017). Dalam olahraga atlet seringkali dihadapi dengan situasi ketegangan yang dapat membuat atlet menjadi cemas. Kecemasan atlet ketika menghadapi perlombaan masih sangat tinggi, sehingga masih ada beberapa atlet yang menjadi kurang percaya diri. Menurut (Masrufah, 2013) terdapat 2 faktor sebagai penunjang prestasi yaitu

faktor *internal* yang berupa semangat, percaya diri, dan bakat serta faktor *eksternal* yang berupa dukungan dari keluarga maupun lingkungan pergaulan.

Atlet dalam mengikuti kejuaraan membutuhkan persiapan yang matang. Seperti pada saat latihan perlu dikembangkan aspek psikologis yang berupa kecemasan seperti faktor yang timbul dari aspek afektif, fisiologis, kognitif dan perilaku. Agar saat bertanding atlet dapat berjalan dengan baik dan memperoleh pencapaian prestasi atlet yang maksimal. Menurut Wijaya (2013) ada kaitannya antara psikologi olahraga dengan perasaan nyaman dan bugar (*wellness*), serta keharmonisan kepribadian seseorang. Yang dimana berolahraga dengan teratur berpengaruh terhadap kondisi psikis atlet, yang berpengaruh terhadap kualitas kepribadian atlet. Faktor psikologis sangat berpengaruh terhadap performa atlet sekalipun seorang atlet telah mempersiapkan fisiknya dengan sebaik mungkin, dan telah melakukan Latihan secara maksimal. Namun jika tidak kurang atau tidak adanya dorongan untuk berprestasi hasilnya seringkali mengecewakan. Peran psikologis yang di terapkan dapat meningkatkan semangat saat bertanding, sportivitas, percaya diri maupun pantang menyerah.

Atlet dalam perlombaan, kecemasan seringkali menghantui perasaan seorang atlet baik itu atlet pemula hingga atlet-atlet profesional. Atlet profesional biasanya tidak akan mengalami perasaan cemas dalam waktu yang lama, keadaan situasi pertandingan yang cukup lama akan membuat atlet profesional sedikit lebih baik dalam beradaptasi. Beda halnya dengan atlet pemula yang baru ataupun belum pernah dalam mengikuti pertandingan (Kumbara dkk., 2018).

Padepokan PSHT WIDA merupakan salah satu Padepokan yang mengikuti pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023. Hasil dari saat wawancara pada pelatih Padepokan PSHT WIDA Atlet yang mengikuti pertandingan merupakan atlet pemula yang baru mengikuti pertandingan 2 – 3 kali pertandingan. Pertandingan yang pernah diikuti salah satunya yaitu PSHT Cup Kabupaten Semarang.

Kejuaraan Kabupaten Pencak Silat “Kota Wali Championship 1” merupakan kejuaraan pencak silat di Demak dengan menggunakan peraturan

pertandingan IPSI terbaru tahun 2022 dan peserta melibatkan semua kelas, semua kategori, mulai dari usia dini (SD), pra-remaja (SMP), remaja (SMA) hingga dewasa (UMUM). Dan event ini akan dilaksanakan secara berkala guna memperkenalkan dan mempopulerkan pencak silat kepada khalayak ramai agar tidak kalah dengan beladiri dari luar negeri. Jadi penelitian ini dilaksanakan pada event Kota Wali *Championship* Tahun 2023, karena padepokan PSHT Wida merupakan salah satu padepokan yang ikut serta dalam kejuaraan tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Tingkat Kecemasan Atlet Pencak silat PSHT WIDA menghadapi pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023”.

B. Rumusan Masalah

Pada latar belakang yang sudah diuraikan diatas rumusan masalah dari penelitian ini yaitu “Bagaimana tingkat kecemasan atlet Pencak silat PSHT WIDA menghadapi pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut dapat diketahui tujuan dalam penelitian ini adalah “Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet Pencak silat PSHT WIDA menghadapi pertandingan Kota Wali *Championship* Tahun 2023”.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang kecemasan pada atlet Pencak Silat saat menjelang pertandingan dan bisa untuk tolak ukur pada pengembangan penelitian selanjutnya dalam mengatasi tingkat kecemasan atlet.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis pada penelitian ini yang diharapkan yaitu:

Memberikan informasi pada pelatih maupun atlet untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pemain lain dan penonton terhadap pertandingan agar dapat mengurangi kecemasan pada saat pertandingan untuk kesiapan pada pertandingan yang lainnya.