

# BAB I

## PENDAHULUAN

### **A. Latar belakang**

Psikologi sebagai ilmu yang mempelajari tingkah laku manusia. Kajian psikologi merambah pada dunia olahraga. Kajian olahraga tidak hanya mengkaji jasmani dan rohani. Olahraga saat ini juga menyentuh sendi-sendi kehidupan manusia seperti pendidikan, sosial budaya, psikologi, fisiologi dll. Wilayah kajian olahraga memandang perilaku gerak manusia yang bersifat universal, maksudnya tidak hanya berorientasi pada fisik melainkan aspek psikis juga. Aspek psikis memainkan peranan penting dalam mencapai prestasi pada bidang olahraga. Oleh karena itu mendorong banyak pihak untuk mengkaji secara khusus untuk mempelajarinya dan diterapkan yaitu psikologi olahraga.<sup>1</sup>

Seseorang yang mengikuti pertandingan khususnya dibidang olahraga disebut olahragawan atau atlet. Tugas sebagai atlet yaitu latihan teknik dan fisik. Tujuan sebagai atlet dengan melakukan latihan yaitu untuk mencapai prestasi terutama dibidang olahraga.<sup>2</sup> Pencak silat

---

<sup>1</sup> J S. Husdarta, Psikologi Olahraga (Bandung Alfabeta 2010) Hal 2

<sup>2</sup> Sukadiyanto, perbedaan reaksi emosional antara olahragawan body contact dan non body contact (jurnal psikologi vol 33, no. 1, 50-62) hal 1

merupakan bagian dari bidang olahraga, dikatakan sebagai bidang olahraga karena terdapat unsur jasmani dan rohani. Tugas atlet pencak silat yaitu dengan latihan teknik menendang, memukul, dan menjatuhkan lawan.

IPSI merupakan induk organisasi pencak silat di Indonesia. Tugas induk organisasi ini yang bertugas menaungi aliran-aliran pencak silat yang ada di Indonesia. Pencak silat merupakan olahraga seni bela diri tradisional yang berasal dari Nusantara. Pencak silat menjadi salah satu alat pemersatu nusantara, bahkan untuk mengharumkan nama bangsa, dan menjadi identitas bangsa. Dalam perkembangannya pencak silat lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan keindahan gerakan, sedangkan silat inti ajaran beladiri dalam pertarungan. Silat kini telah secara resmi masuk sebagai cabang olahraga dalam pertandingan internasional, khususnya dipertandingan dalam SEA Games<sup>3</sup>.

Pencak silat atau silat ialah seni beladiri Asia yang berakar budaya melayu. Pencak silat di Indonesia diatur oleh Ikatan Pencak Silat Indonesia biasa disingkat IPSI. Pertandingan pencak silat kategori tanding merupakan pertandingan yang menampilkan 2 orang atlet silat dari kubu yang berbeda. Keduanya saling berhadapan unsur pembelaan diri dan terlibat kontak langsung saat bertanding dan merupakan jenis pertandingan *body contact*.

Peraturan pertandingan pencak silat terdapat dua kategori yaitu kategori tanding dan kategori seni. Peraturannya hanya menampilkan dua

---

<sup>3</sup> Subagyo, Pencak Silat (Surabaya Unesa University Press 2012) Hal 1

orang atlet pesilat dari kontingen berbeda serta menggunakan unsur pembelaan dan serangan yaitu menangkis/mengelak/mengena/menyerang pada sasaran dan menjatuhkan lawan. Untuk kategori seni tunggal menampilkan seorang pesilat dengan memperagakan kemahirannya dalam jurus tunggal baku secara benar, tepat dan mantap, penuh kejiwaan, dengan tangan kosong dan bersenjata serta tunduk kepada ketentuan dan peraturan yang berlaku untuk kategori.<sup>4</sup>

Kebutuhan psikologis dan fisiologis antara pertandingan individu dan team lebih dibutuhkan pertandingan yang dimainkan secara individu. Pertandingan individu pada kepercayaan dirinya lebih rendah dibandingkan pertandingan secara team. Sedangkan kecemasan pada pertandingan individu lebih tinggi dibandingkan team.<sup>5</sup>

Pertandingan pencak silat berbeda dengan pertandingan pada bidang olahraga lainnya, misalnya permainan bola basket. Pencak silat cirikhasnya dimainkan secara individu, sedangkan bola basket dimainkan secara tim. Untuk kondisi secara psikologisnya lebih dibutuhkan olahraga individu dibandingkan olah raga yang secara tim. Karena pencak silat pertandingan langsung dengan sentuhan fisik.

Reaksi emosional antara pertandingan *body contact* maupun *nonbody contact*. Pertandingan *body contact* memiliki reaksi emosional lebih tinggi daripada *non body contact*. Olahraga dengan sentuhan

---

<sup>4</sup> Subagyo, Pencak Silat (Surabaya Unesa University Press 2012) Hal 84

<sup>5</sup> Ahmad, J.R., Md, S.Y., & Azis, A.Z. Pre-competition anxiety levels in individual and team sports athletes. *Proceeding of the international on social science research*, ICSR 2013 (e-ISBN 978-967-11768-1-8) Hal 1200

langsung fisik cepat mudah menimbulkan emosi dibandingkan dengan pertandingan dengan tidak langsung sentuhan fisik.<sup>6</sup>

Secara psikologis pertandingan pencak silat membutuhkan konsentrasi, tetap tenang meskipun pada kondisi yang tegang dan secara teknik yaitu menggunakan teknik beladiri dengan tangkisan, jatuhan, pukulan, dan tendangan. Hal ini serupa dengan pendapatnya Subagyo (2012) bahwa pencak silat merupakan olahraga beladiri yang membutuhkan banyak konsentrasi<sup>7</sup>.

Kehilangan konsentrasi dapat menyebabkan seorang atlet bisa kehilangan gelar juaranya. Konsentrasi merupakan aspek yang penting dalam olahraga, tidak hanya pada saat pertandingan, akan tetapi pada saat latihan<sup>8</sup>. Karena olahraga individu membutuhkan konsentrasi yang tinggi pada penampilannya maka kepercayaan diri dalam bertanding diperlukan.

Menang dan kalah dalam kejuaraan biasanya menjadi standar ukuran berhasil tidaknya seorang atlet mengembangkan ketrampilan olahraganya. Menang dan kalah erat kaitannya dengan prestasi atau kemampuan dalam pertandingan pencak silat dan penampilan seorang atlet berhubungan dengan berbagai faktor.

Untuk mencapai prestasi atlet memerlukan rasa percaya diri, karena tanpa kepercayaan diri atlet tidak akan dapat mencapai prestasi yang diimpikan. Kurang percaya diri sama dengan meragukan dirinya sendiri,

---

<sup>6</sup>Sukadiyanto. Perbedaan reaksi emosional antara olahragawan *body contactnon* *body contact*. Jurnal psikologi, 33, No. 1, 50-62. Hal 11

<sup>7</sup> Subagyo, Pencak Silat (Surabaya Unesa University Press 2012) Hal 1

<sup>8</sup> Satiadarma, Monty P. Dasar-dasar psikologi olahraga (Jakarta: pustaka sinar Harapan. 2000) Hal 225

dan ini merupakan bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan maupun setelah menghadapi pertandingan. Kurangnya rasa percaya diri dapat menghambat atlet untuk berprestasi tinggi, karena mempunyai pengalaman yang sedikit. Kepercayaan diri mempunyai andil terhadap tercapainya suatu prestasi. Dengan rasa percaya diri atlet akan merasa sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu.<sup>9</sup>

Sebagai seorang atlet yang rutin saat berlatih untuk bisa mengikuti pertandingan, akan tetapi pada saat kondisi di gelanggang ia tidak mampu menampilkan penampilannya dengan baik, dan hasil latihan rutusnya menjadi kaku saat berada dalam gelanggang menjadi pudar begitu saja ketika ia berada di arena gelanggang. Sehingga pada kondisi-kondisi seperti ini ia dikatakan kurang percaya diri. Sehingga, ia menjadi ragu-ragu, konsentrasinya menghilang karena tidak berani untuk menggunakan strategi untuk menghadapi lawan, sulit melakukan serangan kepada lawan, dan merasa cemas melihat lawannya lebih hebat sehingga merasa sulit untuk menentukan strategi.<sup>10</sup>

Membangun rasa percaya diri pada atlet dengan berperilaku penuh percaya diri, menuntaskan tugas akhir, persiapan yang mantap akan bertanding dan tanggung jawab pelatih pada atletnya. Karenanya penting untuk memberikan latihan sebaik-baiknya pada atlet supaya

---

<sup>9</sup> Fitri, Yulianto. Kepercayaan diri dan prestasi atlet Tae Kwo Do daerah istimewa Yogyakarta. Jurnal psikologi universitas diponegoro vol. 3 No. 1, 2006. Hal 55

<sup>10</sup> Satiadarma, Monty P. Dasar-dasar psikologi olahraga (Jakarta: pustaka sinar Harapan. 2000) Hal 247

ia menuntaskan latihannya dengan baik, program latihan disusun agar atlet menyelesaikan tugasnya dengan benar.<sup>11</sup>

Pelatih berperan dalam membangun kepercayaan diri atlet, karenanya atlet yang sering dicemooh akan merasa kurang percaya diri dan tidak akan mau mencoba. Menurut Satiadarma (2000:256) pelatih meskipun sebagai mentor atau guru yang memberikan latihan yang berupa fisik, teknik, dan strategi bertanding akan tetapi juga sebagai motivator yang bertugas membangun perilaku percaya diri atlet dalam menghadapi situasi sosial tertentu seperti pada saat kondisi bertanding<sup>12</sup>.

Pemahaman dari beberapa orang mengenai kepercayaan diri yaitu mereka yang berani tampil dalam menunjukkan penampilan terbaiknya dan tidak malu saat dilihat oleh penonton. Atlet yang mempunyai kepercayaan diri yaitu berani tampil, tidak malu-malu, tidak takut saat bertanding. Itu semua merupakan pandangan yang salah mengenai kepercayaan diri.

Pertandingan pencak silat merupakan pertandingan individu, baik kategori tanding maupun kategori seni tunggal, karena peraturannya 2 orang atlet dari kubu yang berbeda maka diperlukan konsentrasi yang tinggi. Jenis olah raga juga membawa pengaruh kepercayaan diri dan kecemasan, seperti hasil penelitian Ichraff dkk (2013:55)<sup>13</sup> olah raga individu dan olah raga team hasilnya bahwa olah raga individu

---

<sup>11</sup> Satiadarma, Monty P. Dasar-dasar psikologi olahraga (Jakarta: pustaka sinar Harapan. 2000) Hal 256

<sup>12</sup> *Ibid* Hal 256

<sup>13</sup> Ichraf, A., Ali, B. M., Khaled, T., Liwa, M., Ali, E., Effect of gender and type of sport on anxiety and self-esteem (*Journal of Humanities and Social Science Invention, Vol 2, 2319 – 7722*) hal 55

mempunyai keyakinan diri yang lebih rendah dibandingkan olah raga team. jadi jika olah raga individu mempunyai keyakinan yang rendah maka kecemasannya akan tinggi.

Woodman dan Hardy (2003) berpendapat jenis olahraga dapat dikategorikan menjadi olahraga tim dan individu. Menurutnya olahraga individu lebih banyak tekanan dari pada olahraga tim. Dari hipotesisnya bahwa kecemasan dan efek rasa percaya diri ukuran lebih tinggi untuk olahraga individu daripada olahraga tim.<sup>14</sup>

Literatur sebelumnya melaporkan bahwa *state - A* lebih tinggi dalam olahraga individual dibandingkan dengan olahraga tim . Namun, kepercayaan diri ditemukan lebih rendah pada olahraga individu daripada olahraga tim (Martens et al, 1990; Zeng, 2003). Hasil pengujiannya sampel Independent t-Test ini digunakan untuk membandingkan sifat antara kecemasan atlet olahraga individu dan tim. Sebuah perbedaan signifikan yang ditemukan dalam skor kecemasan sifat antara individu ( $M = 44,35$ ,  $SD = 3,90$ ) dan atlet olahraga tim, ( $M = 41,54$ ,  $SD = 5.47$ );  $t(50) = 2.13$ ,  $p < 0,05$  (dalam Radzi, yusof, & Zakaria, 2013)<sup>15</sup>.

Menurut Yulianto Fitri & Nashori Fuad (2006) Kurang percaya diri berarti juga meragukan kemampuan diri sendiri, dan ini jelas merupakan bibit ketegangan, khususnya pada waktu menghadapi pertandingan melawan pemain yang seimbang kekuatannya, sehingga ketegangan pada

---

<sup>14</sup> Wordman Tim dan Hardy Lew, The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis (*journal of sport science*, 2013, 21, 443-457) hal 445

<sup>15</sup> Radzi, Jamilah Ahmad, dkk. 2013. *Pre-Competition Anxiety Levels In Individual and Team Sports Athletes*. Social Science Research. (Malaysia. e-ISBN 978-967- 11768-1-8) hal



waktu bertanding tersebut merupakan bibit kekalahan. Jadi Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu; apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri, jika atlet pesilat kurang percaya diri ini merupakan bibit dari rasa ketegangan.

Kepercayaan diri diperlukan karena sebagai asesmen sebelum bertanding seperti kecemasan, ketakutan, konsentrasi, dan rendahnya kepercayaan diri. Kepercayaan diri sebagai control atlet saat akan tampil, jika atlet pada saat akan tampil atlet tidak akan mengalami kecemasan.<sup>16</sup>

Menurut Satiadarma (2000: 257) Menumbuhkan kepercayaan diri pada atlet juga perlu latihan fisik. Tanpa latihan fisik yang cukup, maka atlet akan merasa dirinya memiliki ketahanan yang kurang untuk mengikuti pertandingan. Jika atlet sudah merasa ketahanannya kurang maka atlet akan merasa percaya dirinya berkurang pada saat bertanding. Apalagi dalam pertandingan nantinya akan terjadi adu ketahanan. Pendapat diatas sesuai pada kondisi altet pencak silat karena peraturanya langsung dengan sentuhan fisik dengan lawan tandingnya.

Menurut komarudin (2013:68) atlet dengan kepercayaan diri kurang akan meragukan kemampuan yang dimilikinya. Atlet menjadi tegang dan putus asa. Keadaan ini akan merugukan atlet untuk menampilkan penampilan terbaiknya. Kurang percaya diri membuat atlet cemas ketika bertanding karena perasaan tegang yang

---

<sup>16</sup>Gezelsofloo, H., Parsian, H., Choorli, A., and Feizi, M. R, The Impact of Pre-Competition Anger on Self-Confidence and Success of Volleyball Players in Premier League and its Relation with Athletes' Experience (Journal of Educational and Management Studies ISSN: 2322-4770) hal 215



dialaminya. Dalam dunia olahraga atlet seringkali dihadapkan pada situasi-situasi yang penuh ketegangan. Situasi yang penuh ketegangan akan membuat atlet menjadi cemas.

Atlet menjadi cemas karena ia kurang percaya diri pada saat bertanding, sehingga ia merasa belum siap untuk mencapai apa yang ia harapkan. Sesuai pendapat Husdarta (2010: 70) atlet dengan kepercayaan diri yang rendah dapat menjadikan atlet mengalami kecemasan. Tiap kecemasan yang dialami oleh setiap atlet berbeda-beda berdasarkan sumber dan faktor yang menjadi cemas.

Kecemasan yang dialami oleh atlet merupakan kecemasan sesaat, karena kecemasan yang dialami berdasarkan pada situasi pertandingan. Pada saat berada digelanggang kecemasan muncul setelah bertanding kecemasan menurun. Serupa dengan pendapat Satiadarma (2000: 96) kecemasan pada atlet dipicu pada situasi tertentu yaitu saat atlet menghadapi pertandingan dan sedang berada digelanggang.

Menurut Weinberg dan Gould (2007) atlet dengan kepercayaan diri rendah meningkatkan kecemasan dan merusak konsentrasi. Kurang percaya diri menjadikan fokusnya agak berkurang dibandingkan yang memiliki fokus yang kuat.<sup>17</sup>

Woodman dan Hardy (2003: 454) dalam meta analisisnya menyatakan bahwa keduanya kecemasan dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan untuk penampilan pertandingan olahraga.

---

<sup>17</sup> Juuso, Malmikare. Self-esteem, anxiety and motivation – the effect of psychological factors on sport performance. (*Iran: University of applied science, 2011*) hal 7

artinya ukuran pengaruh untuk kecemasan dan kepercayaan diri menjadi signifikan tinggi untuk laki-laki dibandingkan atlet perempuan.

Faktor yang menyebabkan kecemasan yaitu usia. Tingkat usia memberikan kontribusi pada kecemasan. Hal ini sesuai dengan pendapat Sroufe (1996) (dalam Amir, 2012) mengemukakan bahwa remaja berada pada masa menuju kematangan mempunyai kemungkinan yang besar untuk mengalami kecemasan. Pada masa ini, remaja digambarkan aktif menjelajahi berbagai pilihan untuk menentukan identitas diri. Mereka masih kebingungan untuk menentukan identitas yang sesuai dengan dirinya sehingga emosi mereka sangat labil. Sebagai akibatnya mereka sering keliru menanggapi suatu situasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Woodman dan Hardy (2003) dalam sebuah meta analisis telah mengungkapkan bahwa adanya pengaruh antara kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding. Hasil penelitian yang dilakukannya, variabel kecemasan menunjukkan ukuran ( $r=0,70$ ,  $P<0,05$ ) dan kepercayaan diri menunjukkan ukuran ( $r = 0,24$ ,  $P<0,001$ ). Dari hasil yang didapat bahwa kepercayaan diri berperan signifikan untuk menurunkan kecemasan. Sebab kepercayaan yang tinggi akan menurunkan kecemasan atlet ketika akan bertanding, sebaliknya jika semakin rendah kepercayaan diri akan meningkatkan kecemasan ketika bertanding.

Dari pembahasan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti atlet Nur Harias di kota Malang, baik dari kategori *fight* maupun seni. Selain tertarik, sangat penting untuk dijadikan evaluasi bagi pelatih Nur Harias.

Penelitian yang dilakukan berdasarkan pengalaman pernah mengikuti pertandingan, hal ini juga didukung minat peneliti. Maka dari itu peneliti mengusulkan judul “pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Nur Harias di kota Malang.”

### **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat kepercayaan diri pada atlet pencak silat Nur Harias Malang?
2. Bagaimana tingkat kecemasan atlet pencak silat Nur Harias pada saat bertanding?
3. Apakah ada pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding pada atlet pencak silat Nur Harias di kota Malang?

### **C. Tujuan Penelitian**

Ada beberapa tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kepercayaan diri pada atlet pencak silat Nur Harias di kota Malang.
2. Untuk mengetahui kecemasan pada atlet pencak silat Nur Harias Malang saat Pertandingan
3. Apakah ada pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan saat pertandingan pada atlet pencak silat Nur Harias Malang.

### **D. Manfaat penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah sumbangan keilmuan dalam bidang psikologi pada khususnya dan pada bidang keilmuan psikologi olahraga.

## 2. Manfaat konkritnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan kajian penelitian selanjutnya dan sebagai bahan referensi untuk peneliti selanjutnya. Bagi yang berminat pada penelitian psikologi olah raga khususnya olah raga pencak silat.

Bagi subyek, bisa mengetahui tentang pengaruh kepercayaan diri terhadap kecemasan bertanding dan diharapkan bisa menjadi wacana untuk menjadi lebih baik dan bersemangat serta lebih percaya diri.

Bagi mahasiswa psikologi, untuk memberi masukan pengetahuan tentang kepercayaan diri dan kecemasan bertanding pencak silat.

## 3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Sebagai pengalaman bagi peneliti dalam menerapkan ilmu pengetahuan dan informasi yang telah diperoleh.

