

## BENTUK PEMICU KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT

Ajeng Dian Purnamasari<sup>1</sup>, Kusnandar Kusnandar<sup>2</sup>, Ayu Rizky Febriani<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jenderal Soedirman  
Jln. Profesor DR. HR Boenyamin No.708, Jawa Tengah

<sup>1</sup>e-mail: purnamaajeng77@gmail.com

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui berbagai bentuk kecemasan, waktu munculnya kecemasan, dan teknik pencak silat yang menjadi pemicu kecemasan, baik pada atlet pencak silat perempuan maupun laki-laki. Subjek dari penelitian ini adalah atlet pencak silat yang minimal pernah mengikuti kejuaraan daerah. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan naturalistik. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan angket dan studi lapangan. Selanjutnya data dianalisis dengan teknik analisis deskripsi melalui persentase. Hasil dari penelitian ini adalah data bentuk pemicu atau penyebab, masa dan waktu permulaan, serta teknik yang memicu kecemasan pada atlet pencak silat. Kesimpulan dari penelitian ini: (1) Ada perbedaan jumlah pemicu kecemasan antara atlet perempuan dan laki-laki, 6 pada atlet perempuan dan 4 pada atlet laki-laki. (2) Terdapat selisih persentase kecemasan antara atlet laki-laki dan perempuan. Saat masa latihan dan menjelang pertandingan, atlet perempuan lebih merasakan cemas daripada atlet laki-laki. Sementara itu, pada masa pertandingan, atlet laki-laki lebih merasakan cemas dibandingkan atlet perempuan. (3) Terdapat 7 teknik yang dapat memicu kecemasan pada atlet pencak silat, dan guntingan adalah yang paling mendominasi munculnya kecemasan.

**Kata kunci:** Pencak silat, kecemasan, atlet

### Abstract

*The purpose of this research is to determine various forms of anxiety trigger, timing, and technique, which often happen to both male and female pencak silat athletes. The subjects of this research are the pencak silat athletes who have at least participated in the regional championship. This research is a quantitative descriptive study with a naturalistic approach. The techniques of collecting data include questionnaire and field study. The data were analyzed by calculating the percentage. The result of the study showed the forms of trigger, starting period, time, and techniques which evoke anxiety on pencak silat athletes. From the research, it can be concluded that: (1) The number of anxiety triggers in female and male athletes is different. There are 6 anxiety triggers in female athletes and 4 in male athletes. (2) The percentage of anxiety between male and female athletes is different. During the training and before the match, female athletes are more anxious than male athletes. Meanwhile, during the competition, male athletes feel more anxiety than female athletes. (3) There are 7 techniques that can trigger anxiety in martial arts athletes, and guntingan are the strongest anxiety trigger.*

**Keywords:** Pencak silat, anxiety triggers, athlete

## PENDAHULUAN

Prestasi merupakan hal penting bagi seorang atlet. Prestasi menjadi tolak ukur dan tujuan bagi seorang atlet juga sebagai hasil akhir terbaik dari berbagai rangkaian latihan yang telah dijalani. Bentuk prestasi yang diharapkan pastilah suatu hasil paling maksimal yang dapat dicapai dalam cabang olahraga yang digeluti oleh seorang atlet. Contoh seorang sprinter akan menginginkan menjadi yang tercepat sampai digaris finis atau seorang pemain bulutangkis akan menginginkan mencapai poin 21 terlebih dahulu dalam pertandingan final. Kenyataannya, proses untuk mendapatkan suatu prestasi tidak semudah yang diharapkan. Berbagai rangkaian panjang latihan, dengan berbagai bentuk dan beban latihan harus dihadapi oleh seorang atlet, latihan ini akan mencakup latihan pembentukan fisik maupun juga keterampilan penguasaan teknik terbaik. Proses latihan ini tentunya akan menghabiskan waktu yang cukup lama, menimbulkan rasa lelah, juga tak jarang kejenuhan sampai pada stress, sehingga prestasi tidak dengan segera dapat terlihat atau dapat dinikmati. Selain latihan terdapat faktor lain yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi seperti cedera. Hal ini tentu akan sangat mempengaruhi performa atlet. Cedera yang serius akan menghambat gerak dan menimbulkan ketidaksesuaian pada saat melakukan gerakan teknik. Cedera akan menghambat fungsi organ tubuh dan kerja komponen fisik. Sehingga menghambat pengeluaran kemampuan yang maksimal. Jika terjadi dalam waktu yang lama atau mendekati waktu pertandingan pada atlet yang memiliki keinginan yang tinggi untuk mendapatkan prestasi maka akan terjadi ketidaksesuaian antara harapan dan kondisi nyata sehingga terjadilah suatu masalah lain. Harapan yang tidak sesuai akan mempengaruhi pemikiran atlet yang tentunya akan menjadi gangguan yang dapat mempengaruhi performa, gangguan ini merupakan gangguan psikis atau psikologi.

Faktor psikis atau psikologi juga mempengaruhi proses dalam mencapai prestasi seperti mental dan pikiran dari individu. Psikologi individu tidak selalu dalam keadaan stabil, terdapat gangguan-gangguan yang mempengaruhi keadaan psikis seseorang, seperti salah satunya kecemasan atau *anxiety*. Gangguan

kecemasan ini dapat mempengaruhi proses pencapaian dari sebuah prestasi dalam olahraga.

Kecemasan menurut Ramaiah (2003: 11-12) bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi, cemas menjadi reaksi yang normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan. Jika dikaitkan dengan keadaan atlet yang selalu memiliki beban latihan yang tinggi, dan dituntut untuk terus membuat organ tubuhnya mampu mengalahkan beban latihannya, maka akan memungkinkan gejala-gejala gangguan yang berpengaruh pada proses pencapaian prestasinya serta memunculkan kecemasan. Proses bagaimana kecemasan yang ada difikiran mempengaruhi performa, dijabarkan oleh Benson dan Klipper (2000: 64-65) yaitu salah satu gangguan yang muncul akibat beban-beban pikiran adalah *hipertensi* atau penyakit tekanan darah tinggi yang mempengaruhi seluruh sistem kardiovaskular di tubuh manusia. Jika ini terjadi pada seorang atlet maka atlet akan sangat mengganggu seluruh aktivitas latihan yang jika terus menerus terjadi berujung pada penurunan prestasi pada atlet.

Meskipun secara karakteristik kecabangan terdapat beberapa yang tidak menggunakan daya tahan kardiovaskular, namun sedikit gangguan tetap mengganggu keseluruhan proses kerja tubuh sehingga dapat disimpulkan tidak hanya pembentukan kemampuan fisik, kemampuan keterampilan dan teknik tetapi juga seorang atlet harus menghadapi faktor psikis untuk mencapai suatu prestasi. Selain itu, jika dikaitkan dengan tubuh manusia yang terdiri dari laki-laki dan perempuan (berdasarkan jenis kelamin), akan memungkinkan adanya perbedaan reaksi tubuh terhadap stresor yang diterima.

Berdasarkan penjabaran di atas maka untuk mencapai prestasi terbaik hendaknya ada penanganan atau perhatian lebih terhadap faktor dasar dari pemicu kecemasan. Gambaran yang baik pada pemicu-pemicu yang mendominasi akan memberikan penanganan terbaik untuk menghindari atlet dari kecemasan. Penjabaran tersebut menjadikan peneliti sangat tertarik untuk dapat menggali lebih mendalam bentuk-bentuk kecemasan yang paling banyak muncul. Penelitian ini akan berfokus pada studi kecemasan yang paling banyak dirasakan oleh atlet.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan naturalistik. Moleong (2007:17) menyatakan bahwa metode deskriptif dalam penelitian bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek misalnya pelaku, motivasi, tindakan, pengalaman dan lainnya. Kecemasan menjadi fenomena yang banyak dirasakan, bahkan seluruh manusia rasakan. Penyajiannya berupa deskripsi dalam bentuk kata dan bahasa yang berasal dari angka-angka. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket yang diisi oleh atlet yang berada pada cabang olahraga pencak silat yang berlatih dan berada di Kabupaten Banyumas dan telah mengikuti kejuaraan minimal tingkat daerah, dengan pertanyaan sebagai berikut.

1. Pernahkah anda sebagai atlet merasakan kecemasan/ketakutan dalam masa persiapan sampai masa setelah pertandingan?  
 Ya  Tidak

(Jika pilihan jawaban anda “Ya”, lanjutkan pada pertanyaan berikutnya)

2. Kapan anda merasakan kecemasan tersebut? (boleh pilih lebih dari satu)  
 Masa Latihan  
 Masa Menjelang Pertandingan  
 Masa Pertandingan  
 Masa Setelah Pertandingan  
 Dll, tuliskan
3. Berapa lama/kapan permulaan waktu kecemasan muncul?  
(jam/hari/bulan)
4. Tuliskan/jabarkan penyebab/pemicu kecemasan yang anda rasakan tersebut?
5. Pernahkah anda merasakan ketakutan melakukan kesalahan pada teknik dasar yang harusnya anda kuasai dalam cabang olahraga anda?  
Ya/tidak, Tuliskan nama teknik tersebut

Di luar dari bentuk pemicu kecemasan, pertanyaan yang ditambahkan adalah usia dan prestasi yang telah diraih dari masing-masing atlet. Atlet yang menjadi informan adalah atlet cabang olahraga pencak silat sebanyak 60 orang terdiri dari 36 perempuan dan 24 laki-laki. Selain itu terdapat catatan lapangan yang memperkuat keberadaan informasi atau data yang dibutuhkan dalam penelitian ini. Selanjutnya informasi atau data yang didapat dianalisis untuk

mendapatkan hasil yang dibutuhkan, analisis data dapat dilakukan dengan menghitung keseluruhan informasi dan menghitung persentase.

## HASIL PENELITIAN

### Pemicu Kecemasan

Hasil dari pengumpulan data didapatkan data bentuk-bentuk pemicu kecemasan yang muncul pada atlet pencak silat di Banyumas, yaitu sebagai berikut.

**Tabel 1 Data Bentuk Pemicu Kecemasan pada Atlet Pencak Silat di Banyumas Tahun 2019**

No	Bentuk Pemicu kecemasan	Perempuan	Laki-laki
1	Melihat lawan sebelum bertanding	2	-
2	Pikiran ingin segera bertanding	9	10
3	Semakin mendekatnya waktu pertandingan	9	-
4	Memikirkan tentang kekalahan	12	-
5	Ketakutan akan kesalahan teknik sendiri	2	-
6	Pikiran tentang cedera	2	-
7	Beban pikiran tentang strategi mengalahkan	-	10
8	Menunggu jadwal pertandingan	-	2
9	Belum mengetahui teknik/kemampuan lawan	-	2
Jumlah		36	24

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa 9 bentuk pemicu kecemasan pada atlet perempuan dan laki-laki. 6 (enam) bentuk pemicu kecemasan yang diungkapkan oleh atlet perempuan dan 4 oleh atlet laki-laki. Nilai persentase pada pemicu kecemasan yang dominan pada atlet perempuan yaitu sebesar 33,33% yaitu dipicu oleh pemikiran tentang kekalahan, sedangkan masing-masing 25% yaitu Pikiran ingin segera bertanding dan semakin mendekatnya waktu pertandingan. Sedangkan pada atlet laki-laki terdapat 2 (dua) bentuk pemicu yang sama besar dominasinya yaitu Pikiran ingin Segera bertanding dan beban pikiran tentang strategi mengalahkan dan kekalahan yaitu masing-masing sebesar 41,7%.

### Waktu Terjadinya Kecemasan

Data tentang waktu terjadinya kecemasan yang dialami oleh atlet pencak silat Banyumas disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2 Data Waktu Terjadinya Kecemasan**

No	Waktu Cemas	Perempuan	Laki-laki	Keterangan
1	Masa Latihan	4	2	Pada perempuan terdapat 2 responden yang menjawab lebih dari 1 jawaban yaitu pada masa menjelang pertandingan dan masa pertandingan
2	Masa Menjelang Pertandingan	28	20	
3	Masa Pertandingan	6	4	
4	Masa Setelah Pertandingan	-	-	
Jumlah		38	24	

Berdasarkan data pada tabel 2 diketahui sebanyak 73,68% atlet perempuan menyatakan mengalami kecemasan pada masa menjelang masa pertandingan dengan terdapat 2 responden yang saling beririsan dengan masa pertandingan sehingga terdapat 68,42% yang merasakan kecemasan pada masa menjelang pertandingan. Sama seperti data waktu terjadinya kecemasan pada atlet perempuan, atlet laki-laki juga menjelang masa pertandingan adalah waktu terdominan merasakan kecemasan yaitu sebanyak 83,33% menyebutkan hal tersebut. Selebihnya berturut-turut pada atlet perempuan dan laki-laki menyatakan pada masa latihan sebanyak 10,52% dan 8,33%, pada masa pertandingan sebanyak 15,79% dan 16,7%, dan tidak ada yang menyatakan merasakan kecemasan terjadi pada masa setelah pertandingan.

**Tabel 3 Data Waktu Permulaan Kecemasan**

No	Bentuk Pemicu kecemasan	Perempuan	Laki-laki
1	2-3 hari sebelum bertanding	12	11
2	hari saat bertanding sampai masuk di gelanggang (hitungan jam)	24	13

Responden menyatakan kecemasan mulai muncul dengan perkiraan dari 2-3 hari sebelum bertanding sebanyak 33,33% pada atlet perempuan dan 45,83% pada atlet laki-laki. Sedangkan sebanyak 66,67% pada atlet perempuan dan 54,17% pada atlet laki-laki mengalami kecemasan pada hari dimana pertandingan diselenggarakan sampai pada masuknya di gelanggang pertandingan.

### **Teknik yang Paling Dicemaskan Dalam Pencak Silat**

Data lain yang diperoleh adalah data teknik dalam pencak silat yang paling dicemaskan oleh atlet, baik atlet perempuan maupun atlet laki-laki, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 4 berikut ini.

**Tabel 4 Data Teknik yang Paling Dicemaskan dalam Pencak Silat  
Banyumas 2019**

<b>No</b>	<b>Teknik</b>	<b>Perempuan</b>	<b>Laki-laki</b>
1	Gambaran	6	2
2	Guntingan	15	10
3	Tendangan T	6	7
4	Tangkisan	3	-
5	Pukulan	3	-
6	Jatuhan/Bantingan	3	4
7	Kuda-kuda	-	1
Jumlah		36	24

Berdasarkan data pada tabel 4 terdapat 7 teknik yang memicu kecemasan pada atlet pencak silat di Kabupaten Banyumas. Atlet perempuan dan laki-laki menyatakan teknik guntingan paling membuat kecemasan muncul. Sebanyak 41,67% baik pada atlet perempuan dan laki-laki menyatakan hal tersebut. Selanjutnya tendangan T sebanyak 16,67% pada atlet perempuan dan 29,17% pada atlet laki-laki. Pada atlet perempuan memiliki persentase teknik gambaran yang sama dengan tendangan T. Sedangkan pada laki-laki jatuhan/bantingan dicemaskan oleh 16,67% atlet. Lainnya pada perempuan tangkisan dan pukulan masing-masing menjadi pemicu bagi 8,33% atlet, dan pada laki-laki terdapat 4,17% pada teknik kuda-kuda. Informasi pendukung lainnya yang menyatakan bagaimana teknik mampu memunculkan kecemasan. Kecemasan pada teknik tersebut terjadi dapat terjadi bila dilakukan oleh atlet tersebut atau jika teknik-tenik tersebut menjadi cara menyerang atlet yang bersangkutan dari lawan.

### **Pembahasan**

#### **Kecemasan dan klasifikasinya**

Kecemasan sebagai salah satu faktor penentuan dalam pendukung mencapai suatu prestasi akan sangat membantu mengurangi yang menjadi

penyebabnya. Informasi ini juga dapat menjadi salah satu informasi untuk memberikan dan menemukan perlakuan (*treatment*) yang tepat bagi individu yang mengalami kecemasan. Namun, keterbatasan informasi akan menyulitkan untuk menjadikan perbandingan yang tepat. Kecemasan sendiri memiliki tingkatan yang relatif, sesuai dengan kondisi dari individu yang merasakan, normalnya semua individu akan merasakan kecemasan tetapi jika berlangsung terus-menerus kondisi ini akan mengganggu. Klasifikasi dari kecemasan ini dibagi menjadi serangan panik, gangguan kecemasan sosial, fobia, agrofobia dan *generalized anxiety disorder* atau sering disingkat dengan GAD kelima gangguan kecemasan ini disebut dengan DSM I-V (Goodwin, 2015: 249). Namun, kecemasan-kecemasan tersebut merupakan gangguan yang sudah mendekati kriteria tidak normal.

Serangan panik merupakan gangguan yang muncul yang terjadi secara tiba-tiba tanpa alasan yang jelas, dimana saja dan kapan saja. Bagi individu yang merasakan serangan panik berulang kali biasanya disebut dengan individu dengan gangguan panik (*panic disorder*), hal ini tidak normal jika terjadi secara berulang dengan frekuensi yang sering. Selanjutnya gangguan kecemasan sosial, menjabarkan kecemasan ini terjadi saat seseorang berada pada lingkungan dengan situasi tertentu, seperti pada keramaian atau bersamaan dengan sekumpulan individu lainnya, ketakutan akan penilaian/evaluasi orang lain, penilaian ini cenderung tentang penilaian pribadi pada diri sendiri. Namun biasanya kecemasan ini tidak sesuai dengan kenyataan (Antony dan Swinson, 2008: 9). Kemungkinan fobia, kecemasan dapat terjadi akibat ketakutan secara berlebih terhadap suatu hal yang berasal dari trauma atau pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu yang mengalaminya. Sedangkan pada agrofobia adalah ketakutan berlebih akibat dari perasaan takut akan dirinya berada dilingkungan yang tidak dapat menolongnya saat terjadi serangan panik itu sendiri (Goodwin, 2015: 250). Klasifikasi terakhir adalah *generalized anxiety disorder* (GAD) atau gangguan kecemasan secara umum. Gangguan kecemasan ini adalah gangguan yang membuat penderitanya memikirkan tentang sesuatu kekhawatiran (benda atau kejadian) yang sangat berlebihan dan membuat tidak dapat mengontrol dirinya

sendiri (Gale dan Davidson, 2007: 579). Dampak yang ditimbulkan dari setiap gangguan-gangguan diatas, secara spesifik memberikan tekanan pada tubuh yang mengganggu metabolisme serta kontrol diri meski terjadi tidak dalam keadaan yang parah.

### **Kecemasan pada atlet dan penyebabnya**

Data-data yang didapatkan dari responden mengungkapkan berbagai informasi terkait bagaimana atlet pencak silat di Kabupaten Banyumas dapat merasakan kecemasan. secara keseluruhan terdapat 9 bentuk pemicu kecemasan pada atlet pencak silat perempuan dan laki-laki. Dari 9 bentuk pemicu tersebut, 6 bentuk pemicu kecemasan diungkapkan oleh atlet perempuan, dan 4 oleh atlet laki-laki. Pada atlet pencak silat perempuan, persentase tertinggi yaitu sebesar 33,33% dipicu oleh pemikiran tentang kekalahan, dan masing-masing 25% dipicu oleh pikiran ingin segera bertanding dan semakin mendekatnya waktu pertandingan. Sedangkan pada atlet pencak silat laki-laki terdapat 2 bentuk pemicu yang sama besar dominannya, yaitu pikiran ingin segera bertanding, serta beban pikiran tentang strategi mengalahkan dan kekalahan masing-masing sebesar 41,7%.

Kecemasan dapat mengganggu performa atlet dalam mempersiapkan dan bertanding untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Kecemasan atau *anxiety* yang muncul dapat mengganggu metabolisme pada tubuh. Gejala Weinberg dan Gould (2007: 474) mengatakan dalam kecemasan biasanya terasa dengan gemetar, debar jantung yang cepat, kekhawatiran/ketakutan, kecemasan yang berkepanjangan akan menyebabkan ketidakseimbangan fungsi tubuh. Berdasarkan data waktu munculnya kecemasan, pertandingan menjadi tekanan yang luar biasa bagi atlet yang akan melewati masa ini. Kecemasan ini masuk dalam katagori *state anxiety* yaitu kecemasan yang bersifat subyektif atau sementara, yang terasa dalam suatu keadaan sadar yang berasal dari satu ancaman.

Studi ini didapatkan beberapa ancaman atau pemicu yang dominan dirasakan oleh atlet pencak silat baik perempuan maupun laki-laki. Terdapat perbedaan yang mencolok diantara penyebab yang banyak dirasakan oleh atlet perempuan dan atlet laki-laki. Pada atlet perempuan muncul 6 (enam) bentuk

pemicu yang terungkap, pada laki-laki terdapat 4 (empat) bentuk dengan 2 (dua) yang mendominasi. Pada atlet perempuan memikirkan tentang kekalahan yang paling banyak menjadi pemicu bagi 33,33% responden, diikuti oleh faktor pikiran ingin segera bertanding dan semakin mendekatnya waktu pertandingan dengan angka masing-masing 25%. Jika diamati ketiga faktor pemicu tersebut merupakan suatu reaksi berfikir negatif yang muncul pada diri atlet perempuan. Pemikiran tentang kekalahan yang belum terjadi menjadi ketakutan tersendiri. Jika membandingkan variabel kemungkinan dalam sebuah pertandingan, tentu akan ada masing-masing 50% untuk menang dan kalah dalam setiap pertandingan satu lawan satu, namun pikiran negatif tentang kekalahan lebih mendominasi dibandingkan pemikiran untuk menang yang memiliki persentase sama besar dengan kekalahan. Secara karakteristik wanita jarang menggunakan logika (lebih menggunakan perasaan), lebih mudah merasakan sakit atau memikirkan sesuatu yang menuju rasa sakit dibandingkan laki-laki. Hal ini seperti yang disampaikan oleh Broverman dalam Nurhayati (2012: 149) sebagai berikut: *“Feminine are not at all aggressive, ...not at all competitive, very illogical, ..., feelings easily hurt,..”*.

Sedangkan pada karakter laki-laki berkebalikan. Hal ini terlihat dari data pemicu kecemasan yang muncul pada atlet laki-laki. Masing-masing 41,7% untuk 2 (dua) faktor pemicu kecemasan yaitu pikiran ingin segera bertanding dan beban pikiran tentang strategi mengalahkan. Dapat difahami kedua faktor pemicu kecemasan tersebut terbangun dari karakter agresif pada laki-laki. Keinginan untuk segera mengakhiri beban, juga memikirkan strategi-strategi untuk mengalahkan lawan (tampil menyerang). Namun, jika dilihat kembali pada atlet perempuan pun terdapat 25% memiliki keinginan untuk segera bertanding, jika dikaji dari karakter atlet beladiri yang terbiasa berkompetisi dan ada proses-proses latihan menyerang memiliki kemungkinan pada atlet beladiri perempuan memiliki kecenderungan agresif dan karakter kompetitif yang lebih tinggi dari perempuan bukan atlet.

Selanjutnya menjadi hal menarik setelah melihat dengan penyebab paling dominan menurut atlet Pencak Silat perempuan Banyumas adalah memikirkan

tentang kekalahan, membandingkan dengan kemungkinan keadaan gangguan kecemasan yang lebih jauh. Terjadinya persepsi kekalahan adalah sebuah hal negatif, serta menjadi faktor utama yang lebih difikirkan. Ketakutan digambarkan sebagai sebuah rasa sakit (trauma) dalam suatu pertandingan, serta terciptanya penilaian pada diri atlet yang telah kalah akan memiliki penilaian yang cenderung dianggap kurang berprestasi dibandingkan bagi atlet yang mendapatkan kemenangan. Sehingga bisa jadi jika seorang atlet mendapatkan sebuah kekalahan perlu diadakan perlakuan atau tindak lanjut untuk dapat mengubah pemikiran kecewa, dapat menjadi pemikiran positif yang membawa pada keinginan atlet untuk berlatih lebih giat. Jika ini teridentifikasi diawal sebelum atlet bertanding dan diberi *treatment* tepat yang memberi pengertian dan penerimaan kekalahan adalah sebuah hal yang wajar, maka dapat memungkinkan atlet bertanding tanpa ketakutan sama sekali.

### **Rentang waktu cemas pada atlet pencak silat**

Data menunjukkan pada 60 responden rentang waktu kecemasan pada atlet pencak silat adalah pada masa mendekati masa pertandingan dimulai dari 2-3 hari sebelum pertandingan hingga disaat memasuki gelanggang pertandingan. Jika diamati apakah hal ini masih dalam jangka waktu yang relatif singkat dan normal terjadi pada suatu keadaan psikologis tubuh manusia?. Dibandingkan dengan apa yang disampaikan oleh Yaunin (2016: 234) pada individu normal waktu puncak merasakan panik biasanya terjadi antara 5-10 menit dan tidak terjadi secara berulang kali dan terus-menerus. Sedangkan pada data atlet pencak silat yang didapat menyatakan 33,33% pada atlet perempuan dan 45,83% pada atlet laki-laki, merasakan kecemasan bermula sejak 2 sampai 3 hari sebelum hari bertanding.

Merujuk pada pernyataan tersebut maka keadaan munculnya kecemasan pada waktu saat menjelang masa pertandingan sampai pada masa pertandingan, adalah hal harus benar-benar diperhatikan. Apakah jangka waktu 2 sampai 3 hari menjelang pertandingan tersebut berada dalam rentang waktu yang cukup lama sampai waktu bertanding untuk dikatakan normal. Jika dibandingkan dengan waktu normal tersebut maka memang dibutuhkan perlakuan khusus yang dapat

mengakomodir penenangan pada atlet menjelang masa bertanding, agar pada atlet dengan waktu kecemasan lebih lama dari normalnya tidak mengganggu kontrol dirinya terhadap tujuan dari persiapannya. Hal lain yang perlu diperhatikan jika terjadi kecemasan berlebih, dimungkinkan adanya trauma yang disebabkan pada masa lalunya (Yaunin, 2016: 234). Trauma pada atlet dapat saja berupa alasan yang muncul sebagai pemicu dari kecemasan tersebut seperti kekalahan, cedera atau lainnya berhubungan dengan pertandingan. Trauma ini menjadi alasan yang diingat dan menjadi peringatan tanpa sadar pada pikiran dan pola gerak tubuh. Tubuh secara alami membuat pertahanan terhadap rasa sakit yang disebabkan oleh trauma tersebut.

Dengan fenomena kecemasan yang dirasakan atlet, maka akan sangat tepat menangani pengaruh psikologis yang negatif diantaranya kecemasan ini pada saat menjelang masa pertandingan. Karena bisa saja jika kecemasan ini tidak dirasakan atau diperkecil, maka kemampuan atlet pada saat benar-benar fokus pada strategi dan kondisi pertandingan akan memberikan performa yang lebih baik, karena seperti yang disampaikan Nossek (1995) bahwa faktor psikologis adalah salah satu beban dalam yang perlu latihan, yang membutuhkan adaptasi. Sehingga, dibutuhkan penanganan yang tepat dalam menghadapi kecemasan yang dirasakan oleh atlet.

### **Teknik dalam Pencak Silat dan Kecemasan**

Teknik dalam cabang olahraga akan menjadi salah satu fokus yang dilatih. Untuk mendapat peningkatan kemampuan penguasaan pada teknik tentu seorang atlet akan dilatih dan berlatih dengan pembebanan-pembebanan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan penguasaan teknik tersebut. Namun pada kenyataannya pada atlet biasanya terdapat bagian tertentu saja yang dikuasai dengan sangat baik dan pada sebagian lainnya dikuasai namun dengan taraf yang lebih rendah penguasaannya atau belum begitu menguasai penanganan jika teknik yang dimaksud menyerang atlet (serangan). Teknik yang kurang dikuasai ini juga diakui oleh responden sebagai salah satu pemicu kecemasan. Kesalahan penerapan teknik yang tidak sempurna akan menyebabkan kekurangan dalam performa atau justru menyebabkan cedera bahkan kekalahan.

Data yang terkumpul menyatakan teknik pada cabang olahraga pencak silat yang menjadi ketakutan oleh atlet pencak silat adalah teknik guntingan. Teknik guntingan ini merupakan teknik serangan yang menjatuhkan lawan dilakukan dengan menjepit kedua tungkai pada sasaran leher, pinggang, atau tungkai (Kriswanto, 2015: 75). Jatuhan sendiri pada pencak silat merupakan salah satu kriteria penilaian yang yang paling tinggi yaitu poin 3 (tiga), sehingga cukup beralasan mengapa atlet cukup menakuti teknik ini saat dalam posisi bertahan. Namun tentu dengan latihan yang tepat untuk menghindari juga untuk menguasai tubuh saat menghadapi teknik serangan ini maka akan menjadi salah satu kemampuan yang mendukung dalam mencapai performa terbaik dari seorang atlet.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan berbagai pembahasan di atas didapatkan kesimpulan sebagai berikut: (1) terdapat perbedaan pemicu kecemasan antara atlet perempuan dan laki-laki, yaitu 6 pemicu kecemasan pada atlet perempuan dan 4 pada atlet laki-laki, (2) terdapat selisih perbandingan persentase saat merasakan kecemasan pada atlet laki-laki dan perempuan yang menyatakan pada masa latihan dan menjelang pertandingan atlet perempuan lebih merasakan cemas dari pada atlet laki-laki, dan berbeda pada masa pertandingan atlet laki-laki lebih merasakan cemas dibandingkan atlet perempuan, (3) terdapat 7 teknik yang dapat memicu kecemasan pada atlet pencak silat, dan guntingan adalah yang paling tertinggi mendominasi munculnya kecemasan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Antony, M.M., & Swinson, R.P. (2008). *Shyness & social anxiety workbook. second edition*. Canada: New Harbinger Publications, Inc.
- Benson, H. dan Klipper, & Miriam, Z. (2000). *Bebas stres dalam 10 menit: metode respon relaksasi*. Bandung: Kaifa.
- Gale, C., & Davidson, O. (2007). Generalised anxiety disorder. *BMJ nutrition, prevention and health*, 334: 579-581.
- Goodwin, M., & Guy. (2015). The overlap between anxiety, depression, and obsessive-compulsive disorder. *Journal Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 249-260.

- Kriswanto, E., S. (2015). *Pencak silat*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Moleong, L., J. (2007). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Nosseck, J. (1995). *Teori umum latihan (terjemahan)*. Surakarta: UNS Pers.
- Nurhayati, E. (2012). *Psikologi perempuan dalam berbagai perspektif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan bagaimana mengatasi penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Weinberg, R. S., & Gould. (2007). *Foundation of sport and exercise psychology*. United State of America: Human Kinetics.
- Yaunin, Y. (2012). Gangguan panik dengan agorafobia. *Majalah Kedokteran Andalas*, 36(2), 234-243.