

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bela diri merupakan salah satu bentuk pertahanan diri yang sudah dikenal sejak zaman dulu, selain sebagai pertahanan diri bela diri juga dipelajari sebagai pengolahan tubuh untuk menjaga kesehatan salah satu contoh bela diri yaitu pencak silat. Pencak silat merupakan olahraga warisan leluhur bangsa Indonesia yang berkembang dari berbagai daerah di tanah air sebagai simbol persatuan dan kesatuan dalam cerminan budaya Indonesia yang seutuhnya, dan pencak silat merupakan satu-satunya hasil karya bangsa Indonesia sendiri dan mempunyai peranan sebagai sarana dan prasarana untuk membentuk manusia yang sehat, kuat, terampil, tangkas, tenang, sabar, bersifat kesatria, dan percaya kepada diri sendiri. Pencak Silat merupakan hasil budaya manusia Indonesia untuk membela dan mempertahankan eksistensinya dan integritasnya terhadap lingkungan hidup dan alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Perkembangan olahraga pencak silat dewasa ini sangatlah pesat dan amat terasa. Hal ini dapat terlihat dan ditandai melalui berbagai hal. Misalnya: 1) semakin banyaknya perguruan pusat-pusat pelatihan; 2) Dijadikannya permainan ini yang semula merupakan olahraga tradisional menjadi olahraga prestasi (modern); 3) Semakin banyaknya kejuaraan dari tingkat daerah, tingkat nasional, hingga tingkat internasional serta semakin

banyak nya turnamen open maupun turnamen try out yang di gelar 3 bulan sekali.

Olahraga pencak silat saat ini menjelma tidak hanya sebagai olahraga kesehatan dan rekreasi melainkan juga sebagai olahraga prestasi .sehingga banyakorang yang berminat untuk menekuninya Untuk mencapai prestasi yangsebaik mungkin dan sebagaimana yang di harapkan, maka berbagai kalangan perlu merencanakan serta melakukan pembinaan sejak dini. Pembinaan adalah suatu proses usaha, dan kegiatan penyempurnaan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik sepertipembinaan fisik, teknik, pembinaan taktik, dan pembinaan mental yang dilakukan untuk melakukan evaluasi (try in ataupun try out) per 3 bulan sekali agar menjadi tolak ukur kemampuan seorang atlit untuk membiasakan atlet dalam menghadapi lawan yang berbedabeda. Salah satu upaya dapat dilakukandenga cara memperbanyak mengikuti kejuaraan dan latih tanding (try out atau try in) dengan tim yang memiliki kualifikasi baik. Baik atau buruknya kemampuan seorang atlet saat bertanding akan mempengaruhi keadaan psikologis atlet tersebut khususnya pada perasaan seperti kecemasan. Permasalahan kecemasan yang dialami oleh seorang atlet itu bermacam-macam, seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal, yaitu permasalahan yang berasal dari dalam diri atlet itu sendiri,

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

Dari uraian diatas saya sebagai peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai tingkat anxiety (kecemasan) pada atlit pencak silat, Penelitian ini dilakukan karna terjadinya penurunan prestasi pada atlit pencak silat di perguruan IKSPI Kera Sakti, para atlit kurang mampu mengeluarkan kemampuan yang dimiliki nya secara maksimal.

Dari latar belakang penulis tertarik, untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis anxiety atlit pencak silat di perguruan Iks.pi Kera Sakti Bekasi”

B. Batasan dan Rumusan Masalah

1. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis merumuskan masalah penelitian “analisis anxiety atlit pencak silat pada perguruan iks.pi kera sakti bekasi” merupakan suatu pertanyaan yang akan dicarikan jawaban melalui pengumpulan data dan analisis dari data tersebut Berdasarkan uraian

latar belakang diatas, masalah penelitian yang penulis rumuskan sebagai berikut:

tersebut. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, masalah penelitian yang penulis rumuskan sebagai berikut:

- 1) .Faktor apa saja yang menyebabkan kecemasan pada atlet pencak silat?
- 2) Upaya apa saja yang dilakukan atlet pencak silat untuk mengatasi kecemasan?
- 3) Bagaimana dampak kecemasan terhadap performa seorang atlet

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang sudah di uraikan, maka dari itu rumusan masalah secara umum dari penelitian ini adalah

“Bagaimana tingkat anxiety atlit Iks.pi kera sakti ”

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dengan perumusan masalah yang telah diuraikan, maka tujuan dari penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui tingkat *anxiety* atlet pencak silat di perguruan IKS.PI kera sakti Bekasi.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas serta tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan oleh penulis melalui penelitian ini adalah

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber keilmuan bagi seorang pelatih untuk mengetahui anxiety atlet dalam sebuah pertandingan.

2. Manfaat secara praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya, para atlet dapat pada umumnya dapat mengetahui upaya dalam mengatasi kecemasan ketika mau bertanding dan dampak kecemasan ketika mau bertanding.

E. Definisi Operasional

Agar tidak terjadi kesimpangsiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut masalah yang diteliti, maka dipandang perlu adanya batasan istilah. Adapun istilah yang digunakan dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berikut:

1. Anxiety

Anxiety adalah salah satu gejala mental yang identik dengan perasaan negatif. (Tangkudung & Mylsidayu, 2017)

2. Kesiapan

Persiapan diri sebelum pertandingan akan memberikan manfaat positif bagi penampilannya nanti sehingga dengan persiapan ini seorang atlet bisa menjadi tenang, berkonsentrasi penuh pada pertandingan. Berdasarkan teoritersebut maka, kesiapan seorang atlet pencak silat harus memiliki kesiapan sebelum bertanding agar hasilnya dapat maksimal.