

# Efektifitas Pelatihan Relaksasi terhadap Kecendrungan Kecemasan Bertanding Atlet Pencak Silat Bukittinggi

Syofnawati<sup>1</sup>, Yanladila Yeltas Putra<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: [syofnawati@gmail.com](mailto:syofnawati@gmail.com)

## Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah atlet pencak silat yang bertanding di Kota Bukittinggi mengalami penurunan kecemasan dari pelatihan relaksasi. Penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan uji coba menggunakan *pre-test-posttest* pada satu kelompok. Sampel penelitian ini adalah atlet pencak silat Bukittinggi berjumlah 8 orang sebagai kelompok eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan yaitu quasi experiment dengan metode pengambilan data skala kecemasan bertanding (CSAI-AR) yang diadaptasi oleh (Putra dkk, 2022) berdasarkan teori (Richard H. Cox, 2012). Hasil penelitian didapatkan menggunakan analisis data berupa uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan bantuan *SPSS versi 18* dimana  $p = 0,012 < 0,05$  sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, terdapat penurunan kecemasan bertanding atlet pencak silat sebelum dan setelah diberikan pelatihan relaksasi di Bukittinggi.

**Kata kunci:** Kecemasan Bertanding, Relaksasi, Atlet Pencak Silat Bukittinggi

## Abstract

The purpose of this study was to find out whether the pencak silat athletes who competed in Bukittinggi City experienced a decrease in anxiety from relaxation training. Previous research used a trial approach using a pre-test-posttest in one group. The sample of this study were 8 Bukittinggi martial arts athletes as the experimental group. The type of research used is a quasi-experimental with the method of taking data on the competitive anxiety scale (CSAI-AR) which was adapted by (Putra et al, 2022) based on theory (Richard H. Cox, 2012). The results of the study were obtained using data analysis in the form of the Wilcoxon Signed Rank Test with the help of SPSS version 18 where  $p=0.012 < 0.05$  so that  $H_a$  was accepted and  $H_0$  was rejected, there was a decrease in the anxiety of competing pencak silat athletes before and after being given relaxation training in Bukittinggi.

**Keywords :** Competition Anxiety, Relaxation, Bukittinggi Pencak Silat Athletes

## PENDAHULUAN

Dasarnya tubuh manusia membutuhkan olahraga karena sangat bermanfaat dalam kesehatan diri, sehingga membuat manusia fisik menjadi sehat dan kuat. Olahraga merupakan kebutuhan manusia seperti makan dan istirahat, dan olahraga secara terus menerus akan sangat bermanfaat dalam menjaga kesehatan (Wulandari, 2021). Olahraga juga berfokus pada psikologi motorik yakni latihan fisik dan mental yang berasal dari tubuh manusia (Margaret A. Browne, 1984) sehingga adanya hubungan psikologi olahraga dapat mempengaruhi penampilan atlet prestasi tersebut (Gunarsa, 2008). Selain menjaga kesehatan terdapat banyak cabang olahraga yang mewadahi ajang pencapaian prestasi, salah satu olah raga yang banyak diminati oleh anak muda dan mencapai prestasi adalah teknik bela diri pertama dari Indonesia, khususnya pencak silat (Rozi Kuniawan, 2021).

Pencak silat merupakan budaya warisan leluhur warga Indonesia dimana pencak silat memiliki nilai seni, olahraga, bahkan mental spiritual (Pratama, 2018). Masyarakat melayu meyakini bahwa ilmu beladiri digunakan dalam menghadapi masa sulit dan dunia yang keras sehingga bermanfaat untuk mempertahankan kelangsungan hidup dari makhluk buas dan berguna dalam berburu untuk kebutuhan kehidupan masyarakat sehari-hari (Lubis, 2014; 1). Pencak silat merupakan organisasi nasional yang resmi sehingga diberi wadah yaitu IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) yang berdiri 18 Mei 1948 yaitu PON-1 (Pratama, 2018). Pencak silat merupakan olahraga bela diri yang memprioritaskan kondisi fisik focus pada kekuatan, kelenturan dan kelincahan (Pratama, 2018). Pencak silat merupakan beladiri yang juga bermanfaat untuk menjaga diri dari kondisi atau situasi berbahaya dan juga sebagai seni pertunjukan dan pertandingan (Wulandari, 2021). Pencak silat di Bukittinggi merupakan "lumbung atlet silat" dimana arti tersebut merupakan kota yang ditakuti oleh daerah lain termasuk Padang dikarenakan banyak mengukir prestasi, namun kini beberapa event prestasi dalam kejuaraan pencak silat di Bukittinggi menurun (Fauzi Bahar, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima orang atlet pencak silat Bukittinggi dimana terdapat beberapa masalah yang dirasakan oleh atlet sebelum pertandingan yaitu dari lima atlet tersebut mengatakan hampir dari mereka mengalami tanda-tanda seperti detak jantung yang kencang sebelum pertandingan dimulai, tangan kaki terasa kaku dan gemeteran, takut cedera, takut kalah dari pihak lawan, penonton yang juga mempengaruhi konsentrasi atlet karena dilihat sehingga membuat kurangnya keyakinan diri untuk menang, dan kurangnya yakin dengan diri sendiri saat bertemu dengan lawan dalam pertandingan, kondisi ini menyebabkan atlet merasakan kecemasan dalam pertandingan, hal ini sejalan dengan teori menurut (S. S. David Sue, Derald Wing Sue, 2010) kecemasan merupakan emosi atau perasaan kurang nyaman terhadap suatu peristiwa atau kondisi yang ditakuti dan merasa cemas namun sebelum keadaan tersebut terjadi. Kecemasan adalah faktor psikologis yang menjelaskan perasaan seseorang, keadaan emosional menghadapi kenyataan atau peristiwa dalam hidupnya. Khawatir timbul dari respon stres internal dari tubuh atau dari luar, jantung dikendalikan oleh sistem saraf dan bekerja secara normal lebih cepat, sesak napas, mulut kering dan telapak tangan keringat.

Menurut (Gunarsa, 2008) Ada dua faktor kecemasan bertanding adalah: sumber dari dalam yaitu dari diri sendiri dan sumber dari luar yaitu munculnya tekanan dari masyarakat. Kecemasan yang dialami oleh atlet akan sangat mengganggu pencapaian yang diinginkan atau diharapkan dalam suatu pertandingan. Kecemasan merupakan suatu kondisi tertentu yang merupakan ancaman dan hal baru untuk dilakukan atau dialami, serta pencarian jati diri seseorang dalam kehidupan (Ramadhani & Jumain, 2019).

Seorang atlet pencak silat memiliki keyakinan dan kesadaran akan kemampuan yang ia miliki untuk mencapai suatu keberhasilan. Namun, berdasarkan data atau hasil wawancara di atas bahwa seorang atlet mengalami kecemasan bertanding, tanda-tanda yang banyak muncul seperti detak jantung yang tidak normal, berkeringat, stamina, rasa takut dan kepercayaan diri (D. S. David Sue, Derald Wing Sue & Sue, n.d.).

Dalam penelitian yang dilakukan sebelumnya (Salfina & Aulia, 2021) yang mengatakan bahwa latihan mental relaksasi terbukti berhasil dalam mengurangi kecemasan persaingan di atlet taekwondo kodim Bukittinggi. Pembinaan Prestasi Takraw Putra di Universitas Sriwijaya digunakan dalam pelatihan mental, menurut penelitian lain hal ini menunjukkan bahwa metode relaksasi secara signifikan menurunkan kecemasan bertanding. (Setiawan & Jannah, 2018) Berdasarkan fenomena dan uraian di atas dimana pelatihan relaksasi berpengaruh terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat di Bukittinggi. Sehingga penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul efektivitas pelatihan Relaksasi terhadap Kecenderungan Kecemasan Bertanding pada atlet pencak silat di Bukittinggi.

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah penelitian quasi experiment, dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Variabel dalam penelitian ini

terdapat 2 jenis yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu pelatihan relaksasi, dan variabel terikat ialah kecemasan bertanding. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat di kota bukittinggi dengan jumlah 8 orang atlet. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel yaitu teknik sampel jenuh. Instrumen penelitian yang digunakan ialah skala kecemasan bertanding (CSAI-2R) merupakan skala yang disusun oleh (Richard H. Cox, 2012) yang di adaptasi oleh (Putra dkk., 2022) dengan 17 item dan 4 alternatif jawaban dengan nilai  $r = 0,81$  pada aspek kognitif dan  $0,86$ . Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *uji wilcoxon signed rank* dengan mencari perbedaan antara mean pretest dan posttest.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Gain score bermaksud untuk mengetahui apakah ada efektifitas penggunaan suatu intervensi yaitu dengan menggunakan pelatihan relaksasi terhadap kecemasan bertanding. Data responden yang didapati bisa dilihat pada table berikut:

**Table 13. Perbandingan data pretest, posttest, dan gain score subjek**

Inisial	jumlah pretest	Kategori	Jumlah posttest	Kategori	Gain score	Keterangan
LF	47	Sedang	44	Sedang	3	Skor 3 dan kategori menurun
AA	56	Sedang	54	Sedang	2	Skor 2 dan kategori menurun
WD	61	Sedang	48	Sedang	13	Skor 13 dan kategori menurun
RA	48	Sedang	43	Sedang	5	Skor 5 dan kategori Menurun
VA	52	Sedang	48	Sedang	4	Skor 4 dan kategori Menurun
MS	58	Sedang	41	Sedang	17	Skor 17 dan kategori Menurun
AG	60	Sedang	46	Sedang	14	Skor 14 dan kategori Menurun
TR	52	Sedang	34	Rendah	20	Skor 20 dan kategori Menurun

Dapat disimpulkan bahwa atlet cenderung sama penilaian antara nilai *pretest* saat sesudah diberikan intervensi ke nilai *posttest*. disimpulkan bahwa dari kategorisasi pada *pretest* terdapat 8 orang memiliki kategori sedang. Selanjutnya mengalami pada kategori sedang 7 orang, dan rendah 1 orang. Jika disimpulkan terdapat 1 orang memiliki kategori menurun, 8 orang memiliki kategori sama.



**Gambar 2. Grafik Pergerakan Skor Pretest dan Posttest**

**Tabel 17. Uji Wilcoxon Signed Ranks Test**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest - pretest	Negative Ranks	8 <sup>a</sup>	4.50	36.00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	.00	.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	8		

**Test Statistics<sup>b</sup>**

	posttest - pretest
Z	-2.521 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

Berdasarkan hasil data yang di uji untuk 8 responden negatif rank 4.50 pada *mean rank* dan 36.00 pada *sum of rank*, kemudian untuk *positive rank* tidak ada mengalami kenaikan. Hasil Nilai Z sebesar -2.521 dan skor signifikansi (2 tailed) sebesar 0.012 dimana nilai tersebut lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini terdapat perbedaan antara kecemasan bertanding atlet pencak silat sebelum dan setelah diberikan pelatihan relaksasi.

**Hasil uji homogenitas pretest posttest skala kecemasan bertanding**

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.000	1	14	1.000

Dilihat dari hasil uji homogenitas diketahui bahwa nilai kritis sangat besar 1.000 > 0,05, hal ini cenderung beralasan bahwa nilai informasi dari kecemasan bertanding dalam penelitian ini berdistribusi homogen.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan relaksasi dapat menurunkan kecemasan bertanding pada pencak silat atlet Bukittinggi, Berdasarkan hipotesis yang diperoleh oleh penelitian ini bahwa. Dijelaskan (Ha) artinya adanya pengaruh setelah diberikan pelatihan relaksasi terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat. Negatif rank yang dimaksud disini adalah untuk melihat penurunan dari pretest ke posttest sehingga semakin tinggi tingkat rileks pada atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan atlet. Menurut teori (Cox R, 2012) aspek mental kecemasan yang disebabkan oleh kekhawatiran akan dinilai buruk dalam situasi sosial, gagal, dan kehilangan kepercayaan diri.

Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding atlet salah satunya bersumber dari dalam dirinya sendiri sehingga dilakukan pelatihan relaksasi. (Falaahudin Dkk., 2021) menjelaskan bahwa latihan relaksasi memiliki peranan yang penting bagi atlet dalam mempersiapkan kesiapan mental yang kuat dalam menghadapi pertandingan. (Prawitama & Aulia, 2020) menjelaskan bahwa pemberiann latihan relaksasi bisa menambah keyakinan diri atlet sepak bola akademi persegat padang pariaman. Salah satu latihan mental yang dapat mengurangi kecemasan bertanding yaitu teknik relaksasi (Gunarsa, 2008).

Pelatihan relaksasi juga dapat menurunkan kecemasan bertanding dikarenakan saat diberikan treatment latihan relaksasi tersebut atlet merasakan tenang dan dapat mengendalikan diri saat berada di lapangan. (Fatahilah & Rahayu, 2017) menyatakan bahwa latihan dengan teknik relaksasi memiliki kontribusi yang positif dan membantu mengurangi kecemasan sebelum bertanding. Penelitian lain juga dilakukan oleh (Ekawaldi.,I.,Z. 2014) juga menyatakan metode relaksasi pernafasan sangat membantu dalam mengurangi kecemasan atlet futsal yang akan bertanding. (Setiawan & Jannah, 2018) juga menjelaskan bahwa teknik Relaksasi dapat membantu mengatasi gangguan kecemasan olahraga, gejala fisiologis, dan performa pertandingan.

Pada saat sesi terakhir setelah dilakukannya posttest maka dilakukan diskusi mengenai perasaan yang di alami oleh atlet selama dilakukannya pelatihan mental. Sebagian atlet mengatakan bahwa awalnya mereka merasa kaku, takut, dan tidak percaya diri, tetapi setelah mengikuti latihan relaksasi atlet mulai terbiasa, lebih merasakan tenang, percaya diri, senang, dapat pengalaman baru dan merasa santai sehingga dalam suasana sebelum pertandingan atlet bisa menerapkan apa yang telah di pelajari selama diberikan pelatihan relaksasi.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti mendapatkan hasil dari pembahasan di atas, adanya perbedaan yang negative signifikan dimana semakin tinggi tingkat relaksi pada atlet maka semakin rendah tingkat kecemasan bertanding atlet pencak silat.

## SIMPULAN

Setelah diberikan intervensi pelatihan relaksasi tingkat kecemasan atlet pencak silt dibukittinggi mengalami penurunan. Terdapat pengaruh negative rank dimana adanya penurunan pada mean rank sebesar 4.50 terhadap kecemasan bertanding atlet pencak silat. Bagi Atlet pencak silat Diharapkan dapat melakukan sendiri Latihan relaksasi sehingga dapat mengontrol kecemasan yang di hadapi dan dapat memberikan performa yang maksimal saat bertanding.

Bagi Pelatih Diharapkan agar dapat membantu atlet dalam melatih kemampuan mental dari pada Teknik, fisik, strategi dan sebagai pedoman, evaluasi dalam memunculkan prestasi olahraga. Dan menggunakan pelatihan relaksasi untuk melengkapi program Latihan dan mempersiapkan mental pada atlet. Penelitian selanjutnya Untuk peneliti yang melakukan penelitian dan tertarik dengan pembahasan yang sama agar lebih mempertimbangkan desain penelitian dengan menggunakan 2 kelompok. Dan melakukan percobaan dengan cabang olahragayang lain seperti sepak bola, renang, lomba lari.

## DAFTAR PUSTAKA

- David Sue, Derald Wing Sue, D. S., & Sue, and S. (n.d.). *Tap into engagement*.
- David Sue, Derald Wing Sue, S. S. (2010). *Understanding Abnormal Behavior*.
- Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Rachman, A. (2021). *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 2, 14–19.
- Fatahilah, A., & Rahayu, S. (2017). *Journal of Physical Education and Sports Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet Abstrak*, 6(3), 211–217.
- Gunarsa. (2008). *psikologi olahraga prestasi*. PT. BPK Gunung Mulia.
- ikromi zulfri ekawaldi, L. (2014). *Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal Yang Hendak Bertanding*, 6(1), 9–14.
- margaret A. Browne. (1984). Sport psychology. *Sport Psychology*, 35, 605–625. <https://doi.org/10.4324/9780203976272>
- PRATAMA, R. Y. (2018). Perkembangan Ikatan Pencak Silat Indonesia (Ipsi) Tahun 1948-1973. *E-Journal Pendidikan Sejarah*, 6(3), 1–10. <file:///C:/Users/User/Documents/Document Fia/tugas-tugas penmas/semester 6/Bu tika/ipsi.pdf>
- Prawitama, M. R., & Aulia, P. (2020). *Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persepat Padang Pariaman*, 4(2017), 3395–3402.
- Putra, M. F. P., Cenderawasih, U., Guntoro, T. S., & Cenderawasih, U. (2022). *Competitive State Anxiety Inventory – 2R ( CSAI-2R ): Adapting and Validating Its Indonesian Version*. June. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305>
- Ramadhani, A. A., & Jumain. (2019). Penyebab Kecemasan Atlet Pencak Silat Pada Saat Uji Coba Tanding Di Smanor Tadulako. *Journal Sport Sciences and Physical Education*, 7(2), 32–40.
- Richard H. Cox. (2012). *Sport Psychology*.
- Rozi Kuniawan, R. Y. P. (2021). Perbedaan Self-Confidence Pada Atlet Pencak Silat Ditinjau Dari Parental Bonding1. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 8(5), 931–937.
- Salfina, Y. F., & Aulia, P. (2021). *Pengaruh Latihan Mental terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kodim Bukittinggi*, 5, 289–295.
- Setiawan, A., & Jannah, M. (2018). *Pengaruh Latihan Relaksasi Secara Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pembinaan Prestasi Sepak Takraw*, 4–8.
- Wulandari, Y. (2021). Pengaruh Latihan Daya Ledak Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak. *Stamina*, 4(9), 416–425. <http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>