

PENGARUH KECEMASAN TERHADAP KEBERHASILAN DAN KEGAGALAN TEKNIK JATUHAN ATLET PENCAK SILAT ATLET PPLM DKI JAKARTA PADA KEJURNAS ANTAR PERTI UNJ OPEN 1 2018

Tirto Apriyanto¹, Hendro Wardoyo²

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, Jalan Pemuda No.10 Jakarta Timur
tapriyanto@unj.ac.id, hwardoyo@unj.ac.id

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh kecemasan terhadap keberhasilan dan kegagalan teknik jatuhan atlet Pencak Silat atlet PPLM DKI Jakarta pada Kejurnas Antar Perti UNJ Open 1 2018. Metode penelitian ini akan menggunakan metode survey dengan teknik korelasional, yaitu suatu penelitian untuk mengumpulkan data yang diperoleh dengan menyebarkan angket kecemasan dan mencatat hasil dari Keberhasilan dan kegagalan teknik jatuhan atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta. Pengambilan data dilakukan pada kejurnas antar perti UNJ Open tanggal 14-17 Mei 2018, di GOR Ciracas, Jakarta Timur. Hipotesis penelitian ini adalah; Diduga terdapat pengaruh kecemasan terhadap keberhasilan dan kegagalan teknik jatuhan atlet Pencak Silat atlet PPLM DKI Jakarta pada Kejurnas Antar Perti UNJ Open 1 2018. Hasil penelitian diperoleh persamaan regresi Y terhadap X1 adalah $\hat{y} = 1,07 + 0,36 X_1$ kemudian diperoleh thitung = 3,2063 < ttabel = 2,18 dengan demikian tolak Ho berarti koefisien korelasi 0,3912 adalah **signifikan** (pada $\alpha = 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecemasan memberikan sumbangan 39.12% terhadap keberhasilan teknik jatuhan atlet pencak silat atlet PPLM DKI Jakarta pada kejurnas Antar Perti UNJ Open 1 2018.

Kata Kunci: Kecemasan, teknik jatuhan, pencak silat

PENDAHULUAN

Dalam cabang olahraga untuk mencapai prestasi atau meningkatkan keterampilan teknik dasar diperlukan proses latihan yang terarah, baik, berkesinambungan dan terprogram. Latihan harus dilakukan dari mulai usia dini sampai dengan puncak usia seorang atlet. Agar dapat menguasai teknik dasar permainan haruslah melalui proses latihan terlebih dahulu, karena dengan proses latihan atlet terlebih dahulu diarahkan untuk menguasai keterampilan teknik dasar. Untuk mencapai kemampuan terbaik tentunya harus memperhatikan aspek-aspek latihan terlebih dahulu. Terdapat empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu: a). Latihan fisik, b). Latihan teknik, c). Latihan taktik, d). Latihan mental. Keempat aspek latihan tersebut harus menjadi pegangan utama para pelatih dalam rangka meningkatkan kemampuan atlet

agar tercapai sebuah prestasi. Ini menjadikan hal mutlak yang harus digunakan dalam setiap latihan, agar pelatih dapat menentukan sasaran yang tepat terhadap atlet yang akan dilatih. Selain itu dengan menggunakan keempat aspek tersebut latihan menjadi terarah.

Salah satu faktor individu yang ditemukan paling konsisten mempengaruhi performa atlet adalah *competitive state anxiety* (kecemasan kompetitif). Kecemasan kompetitif adalah pemikiran yang berasal dari sebagian besar perasaan stres yang muncul dari persepsi tentang pentingnya situasi dan ketidakpastian tentang hasil (Burton, 1988 dalam Eys, Hardy, & Carron, 2003). Kecemasan kompetitif bersifat multidimensi dan termanifestasi dalam tiga bentuk, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri (Martens, Vealey, Burton, 1990). Pada tahun 1908, Yerkes

dan Dodson (Cox, 2003; hal.209) mengajukan hipotesis *inverted-U* mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan performa. Yerkes dan Dodson mengemukakan bahwa performa individu akan buruk ketika merasakan tingkat kecemasan yang terlalu tinggi atau terlalu rendah. Individu akan mempunyai performa yang optimal ketika memiliki tingkat kecemasan yang moderat (sedang).

Penelitian terkini mengenai pengaruh kecemasan kompetitif terhadap performa olahraga menyatakan bahwa tingginya tingkat intensitas kecemasan mempunyai pengaruh negatif terhadap performa olahraga atlet (Burton, 1998; Woodman & Hardy, 2001 dalam Besharat & Pourbohloul, 2011). Performa olahraga dipengaruhi oleh berbagai faktor individu dan situasi. Berdasarkan pernyataan ini, muncul beberapa pertanyaan; Faktor apakah yang memberikan pengaruh lebih kuat terhadap performa atlet, diantara kecemasan kompetitif pada olahraga? Selain itu, kecemasan kompetitif memberikan pengaruh terhadap performa atlet? Oleh karena itu, melalui penelitian ini, peneliti ingin menguji pengaruh kecemasan kompetitif terhadap performa atlet pada olahraga Pencak Silat.

Dalam latar belakang di atas peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana Pengaruh kecemasan terhadap keberhasilan dan kegagalan teknik jatuhan atlet Pencak Silat atlet PPLM DKI Jakarta pada Kejurnas Antar Perti UNJ Open 1 2018?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap keberhasilan dan kegagalan teknik jatuhan atlet Pencak Silat atlet PPLM DKI Jakarta pada Kejurnas Antar Perti UNJ Open 1 2018.

Dari penelitian ini diharapkan berguna dalam meningkatkan

keberhasilan teknik jatuhan dalam olahraga pencak silat, sekaligus mendeteksi kecemasan yang terjadi pada diri atlet menjelang pertandingan. Di samping itu diharapkan penelitian juga dapat dijadikan acuan dalam pelaksanaan penelitian selanjutnya.

Aspek psikologis merupakan hal yang sedikit sekali tersentuh dalam pelaksanaan latihan, pengetahuan dan pengalaman pelatih atau atlet dalam menyadari pentingnya aspek psikologis masih sebatas wacana, bahwa faktor psikologis perlu mendapat perhatian tersendiri. Pada pelaksanaannya, faktor psikologis masih belum tersentuh, sehingga melalui penelitian ini penting dilakukan agar dapat diketahui gejala awal kondisi psikologis atlet menjelang pertandingan. Dalam hal ini kecemasan sebagai salah satu faktor psikologis yang banyak dialami atlet, menjadi kajian dalam penelitian ini dan mendapatkan informasi yang akan berguna dalam penanganan masalah psikologis atlet.

Kecemasan. Suasana stres sering sekali membuat seseorang hidup penuh gairah, karena dapat mengatasi suasana penuh stres dapat menimbulkan kepuasan dan kebanggaan pada diri seseorang. Yang lebih penting dalam pembinaan atlet, yaitu meningkatkan kemampuan mengatasi stres juga akan menjauhkan kemungkinan atlet mengalami kekerasan.

Stres yang berlangsung terus-menerus dapat menimbulkan kecemasan, karena itu tingkat ketegangan yang dapat menimbulkan stres harus selalu dimonitor terus-menerus, disesuaikan dengan kemampuan atlet menghadapi suasana stres. Di samping itu tingkat berat-ringannya ketegangan yang dapat ditanggung oleh atlet, khususnya atlet junior, juga harus selalu diperhatikan karena stres atau ketegangan psikis yang terlalu besar, yang tidak tertahankan oleh

atlet, juga dapat menimbulkan kecemasan.

Sehubungan ini Cratty mengemukakan sebagai berikut; "*The degree to which Anxiety levels in an individual interfere with performance, therefore, is probably related to the individual's feelings about success vs. failure and his overall need for achievement.*"

Antara stres, "*arousal*", dan kecemasan atau "*Anxiety*", menurut Richard H. Cox ada keterkaitannya. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan subyektif berdasarkan ketakutan dan meningkatnya "*physiological arousal*" (Levitt, 1980). Mengenai hubungan stres dengan kecemasan, Soparinch dan Sumarno (1982) mengemukakan sebagai berikut; "Bila stres yang dialami seseorang terlalu besar baginya, hingga tidak dapat dilakukan tindakan untuk mengatasi; atau bila stres yang dihadapi seseorang berlangsung terus-menerus, maka akan timbul kecemasan. Kecemasan adalah suatu perasaan tak berdaya, perasaan tak aman, tanpa sebab yang jelas. Perasaan cemas atau *Anxiety* kalau dilihat dari kata "*Anxiety*" berarti perasaan tercekik".

Perasaan cemas dapat terjadi pada atlet pada waktu menghadapi keadaan tertentu, misalnya dalam menghadapi kompetisi yang memakan waktu panjang dan ternyata atlet tersebut mengalami kekalahan terus-menerus. Rasa cemas yang terjadi pada suatu keadaan tertentu disebut "*State Anxiety*". Menurut Spielberger (1985) "*state Anxiety*" adalah keadaan emosional yang terjadi mendadak (pada waktu tertentu) yang ditandai dengan kecemasan, takut, dan ketegangan; biasanya diikuti dengan perasaan cemas yang mendalam disertai ketegangan dan "*physiological arousal*".

Ketegangan (stress), kesiagaan (arousal), dan kecemasan (anxiety). Ketegangan (*stress*), kesiagaan

(*arousal*), dan kecemasan (*anxiety*) merupakan istilah yang sering digunakan secara *interchangeably* tetapi ketiga istilah tersebut mempunyai arti dan makna yang berbeda. Ketegangan lebih dikenal dengan istilah stres yaitu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang (Singgih, 1989). Stres adalah suatu ketegangan emosional yang berpengaruh terhadap proses-proses psikologik maupun proses fisiologis (Sudiby, 1989). Stres juga sebagai "*process psychobiological*" yang kompleks, dan proses ini pada umumnya terjadi dalam situasi yang mengandung hal yang dapat merugikan, berbahaya, atau dapat menimbulkan frustrasi (*stressor*) (Spielberger, 1986). *Stressor* dalam pernyataan tersebut adalah situasi-situasi atau stimuli yang secara objektif ditandai dengan adanya tekanan fisik atau psikologik.

Jenis dan Sumber Kecemasan. Kecemasan yang dialami seseorang dapat dikategorikan menjadi dua jenis yaitu, *trait anxiety* dan *state anxiety*. *Trait Anxiety* disebut juga kecemasan sebagai sifat (*trait*), maksudnya sifat cemas yang telah melekat pada diri seseorang merupakan sifat pembawaan orang tersebut. Dengan perkataan lain sifat cemas telah menjadi atribut yang menetap dalam diri orang itu, atau telah menjadi salah satu ciri kepribadiannya. Martens (1982) mengatakan *trait anxiety* adalah kecenderungan dasar pada seseorang untuk mempersiapkan diri terhadap bahaya atau ancaman pada situasi tertentu dilingkungannya dan beresponsi terhadap situasi-situasi tersebut dengan peningkatan *state anxiety*.

State anxiety merupakan kecemasan yang terjadi secara temporer yang tercermin pada respon seseorang pada suatu situasi (Spielberger, 1991). Perasaan cemas pada *state anxiety* datang apabila secara tiba-tiba

menghadapi sesuatu masalah misalnya pertandingan. Hal ini berbeda dengan *trait anxiety* dimana *trait anxiety* muncul dikarenakan faktor bawaan yang sudah melekat menjadi bagian kepribadian orang tersebut, sedangkan *state anxiety* muncul secara tiba-tiba dan bersifat sementara tatkala akan menghadapi pertandingan saja. Apruebo (2005) mengatakan *state anxiety* adalah keadaan emosi yang muncul dengan segera yang ditandai oleh kecemasan, ketakutan, ketegangan, dan peningkatan kesiagaan pada aspek fisiologi. Nitya (2003) juga menjelaskan *state anxiety* adalah intensitas kecemasan yang dialami seseorang pada saat tertentu dan sifatnya sementara.

Untuk mengetahui dari mana kecemasan itu muncul pada diri seseorang. Peneliti membagi dua sumber terjadinya kecemasan pada diri atlet yaitu sumber yang bersifat situasional dan sumber yang bersifat personal. Sumber situasional yang mengakibatkan stres dan kecemasan adalah: a) pertandingan yang penting, b) tidak menentunya hasil pertandingan (Martens, 1987). Kecemasan juga akan muncul yang bersumber dari dalam dan dari luar diri atlet. Sumber dari dalam, berarti kecemasan tersebut muncul dalam diri atlet itu sendiri, Singgih (1989) memberikan contoh sumber kecemasan dari dalam diri atlet sebagai berikut: 1) atlet sangat mengandalkan kemampuan dirinya, 2) atlet merasa bermain baik sekali atau sebaliknya, 3) ada pikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi, 4) adanya pikiran puas diri.

Sedangkan sumber dari luar, berarti sumber kecemasan tersebut datang dari luar diri atlet. Beberapa contoh kecemasan yang datang dari luar adalah sebagai berikut: 1) rangsangan yang membingungkan, 2) pengaruh masa, 3) saingan yang bukan

tandingannya, 4) kehadiran atau ketidakhadiran pelatih. Selain dua sumber ketegangan tersebut, sumber kecemasan lain yang dapat muncul pada diri atlet adalah berasal dari faktor lingkungan seperti keadaan lapangan pertandingan, tempat bertanding, cuaca, ventilasi, permukaan lapangan dan sebagainya.

Gejala terjadinya kecemasan.

Pada umumnya atlet yang mengalami kecemasan ditandai dengan gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan timbulnya ketegangan atau stress pada diri seseorang, indikator yang dapat dijadikan atlet mengalami kecemasan bisa dilihat dari perubahan secara fisik maupun secara psikis.

Gejala yang nampak pada fisik seperti peningkatan adrenalin yaitu meningkatnya denyut nadi, meningkatnya keringat, kulit terasa dingin, seiring dengan itu terjadinya penurunan aliran darah dalam kulit, sakit perut, napas cepat, otot tegang, mulut kering, dan ada keinginan untuk terus buang air kecil. Gejala secara psikis seperti cemas/khawatir, bingung dan tidak mampu konsentrasi atau sulit dalam membuat keputusan, berpikiran aneh, pikiran di luar kendali atau mudah gembira yang meluap-luap. Gejala yang nampak pada perilaku (*behavior*) seperti *nail biting, foot tapping, blinking, twitching, pacing, scowling and yawning* (Orlick, 1998). Gejala-gejala pada atlet yang mengalami kecemasan: 1) Gejala fisik: (a) adanya perubahan yang dramatis pada tingkahlaku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur, (b) terjadinya peregangan otot-otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot-otot ekstremitas, (c) terjadi perubahan irama pernapasan, (d) terjadi kontraksi otot setempat, pada dagu, sekitar mata dan rahang. 2) Gejala psikis: (a) gangguan pada perhatian dan konsentrasi, (b) perubahan emosi, (c) menurunnya rasa

percaya diri, (d) timbulnya obsesi, (e) tidak ada motivasi (Singgih, 1989).

Kecemasan menjelang pertandingan. Kecemasan menjelang pertandingan akan muncul pada diri atlet, dan akan mempengaruhi penampilan atlet, kecemasan tidak selamanya berkonotasi negatif, perasaan cemas dalam batas-batas tertentu tetap diperlukan oleh atlet untuk dapat tampil dengan baik, yang penting adalah tingkat kecemasan hendaknya terkontrol, bukan dihilangkan sama sekali. Tanpa adanya rasa cemas sedikitpun, atlet cenderung merasa tidak adanya tantangan dalam pekerjaan yang akan dilakukannya. Kemungkinan akibatnya adalah tidak ada gairah untuk bertanding sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, bahkan atlet bisa memandang enteng lawannya yang justru dapat berakibat fatal bagi penampilannya sendiri (Hoedaya, 2000). Sedangkan kecemasan dalam batas yang normal berfungsi sebagai sistem alarm yang memberikan signal (tanda-tanda) bahaya sehingga menjadi lebih siap menghadapi keadaan yang akan muncul (Greist, Jefferson & Marks, 1986).

Berdasarkan *Multidimensional Theory of Anxiety*, kecemasan merupakan “*grass roots of anxiety*” dalam penampilan olahraga. Nally (2002) menjelaskan teori ini merupakan kecemasan dalam pertandingan yang diubah ke dalam komponen kognitif dan komponen somatik. Kedua komponen tersebut, mempunyai perbedaan pengaruh pada penampilan. Komponen kognitif mempunyai ekspektasi negatif dan dipusatkan kepada kemampuan seseorang untuk menampilkan kegagalan. Sedangkan komponen somatik mempunyai pengaruh fisiologi pada penampilan terutama pengalaman cemas seseorang seperti meningkatnya kesiagaan, pada aspek fisiologi yang bersifat negatif seperti detak jantung

cepat, meningkatnya ketegangan otot, susah bernapas, tangan terasa dingin dan mual-mual.

Atlet pada malam hari sebelum pertandingan biasanya atlet merasakan berbagai ketegangan, baik ketegangan secara fisik maupun psikis seperti susah tidur sehingga atlet tidak bisa beristirahat seperti pada atlet cabang olahraga bulutangkis. Singgih (1995) mengatakan: “*feeling very tensed and stressful for a badminton player is quit normal especially if he/she has to play in a big competition. Usually, the closer the time to play, the more tension the players will feel. The night before a big event usually becomes a very hard time for the players to take some rest and sleep*”. Perasaan tegang dan stres yang dialami atlet tersebut, sebelum menghadapi pertandingan normal-normal saja dan biasanya ditandai dengan berbagai perubahan psikis pada diri atlet.

Proses terjadinya kecemasan dalam situasi olahraga, atlet sebelum bertanding menerima tuntutan situasi kompetitif yang objektif dari pelatih, pengurus atau pembina. Dalam tuntutan tersebut, pelatih mengharapkan agar atlet dapat memenangkan pertandingan yang diikutinya. Tuntutan tersebut akan menjadi stimulus bagi atlet, dimana tuntutan kepribadian yang pencemas (*trait anxiety*) Persepsi terhadap ancaman (*threat*).

Reaksi keadaan cemas tuntutan situasi tersebut dipersepsi oleh atlet sebagai ancaman terhadap egonya. Ketika atlet mempersepsi stimulus sebagai ancaman, sementara “*trait anxiety*” yang dimilikinya mempengaruhi persepsinya secara emosional, maka timbul reaksi kecemasan seketika (*state anxiety*) pada penampilan atlet sebagai respon terhadap tuntutan situasi objektif tadi.

Teknik jatuhan Pencak Silat. Pencak silat sebagai cabang olahraga yang dipertandingkan di Asian Games dan juga sebagai warisan Budaya Bangsa Indonesia memiliki Beberapa teknik Dasar.

Adapun teknik dalam pencak silat yaitu:

1. Kuda-kuda;
2. Sikap pasang;
3. Langkah;
4. Teknik bela;
5. Teknik serangan;
6. Redaman;
7. Teknik jatuhan;
8. Teknik tangkapan;
9. Teknik bantingan;
10. Teknik dasar tahanan terhadap bantingan.

Teknik jatuhan dengan tangkapan pada Pencak Silat merupakan teknik yang paling penting dalam Pencak Silat. Dengan teknik tangkapan yang benar, yang paling penting adalah keselamatan atlet dalam Pencak Silat ketika bertanding. Dalam Pencak Silat ada dua tangkapan tangkapan luar dan tangkapan dalam, tangkapan lebih aman ketika melakukan teknik jatuhan kerana tangkapan ketika lawan menyerang posisi badan menyamping dan kemudian baru menangkap, tendangan lawan tidak akan mengenai badan pesilat saat melakukan teknik jatuhan dengan tangkapan, sehingga dapat menjatuhkan lawan dengan mudah, menjatuhkan mental lawan. Tingkat kesulitan dalam melakukan teknik jatuhan dengan tangkapan. Maka peneliti mengembangkan teknik jatuhan dengan tangkapan untuk memudahkan pelatih dalam memberi latihan teknik jatuhan dengan tangkapan. dan untuk mempermudah atlet dalam melakukan teknik jatuhan saat bertanding.

Jatuhan. Jatuhan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau jauh dan sedang yang dilaksanakan

dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan. Jatuhan merupakan teknik menjatuhkan lawan sebagai pembelaan akibat tindak lanjut dari teknik tangkapan atau serangan langsung. Teknik jatuhan dapat dilakukan dengan menambah tenaga pada serangan lawan, merubah arah serangan lawan, menghilangkan tumpuan badan lawan. Teknik Jatuhan terbagi menjadi beberapa bagian yaitu“.

Sapuan. Sapuan adalah serangan menyapu kaki dengan lintasan dari luar ke dalam dan bertujuan menjatuhkan lawan. Ada dua jenis sapuan, yaitu sapuan tegak dan sapuan rebah. Sapuan tegak mengarah ke mata kaki, sedangkan sapuan rebah mengarah ke betis bawah.

Tangkapan. Tangkapan adalah bela dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara ditangkap. Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau dekat dan sedang yang dilaksanakan dengan menangkap salah satu komponen tubuh lawan. Untuk menguasai teknik tangkapan diperlukan kuda-kuda dengan keseimbangan badan, sikap tubuh dan kesesuaian penggunaan lengan/tangan untuk menangkap serangan. Teknik tangkapan dapat dilakukan dengan satu atau dua lengan. Berdasarkan penggunaan lengan, teknik tangkapan dapat dibedakan menjadi 3 (tiga), yaitu tangkapan tangan, lengan, dan ketiak/dikempit.

Tangkapan Tangan. Tangkapan tangan merupakan teknik tangkapan dengan menggunakan tangan, tangkapan tangan meliputi:

- Tangkapan dalam ke luar, yaitu suatu upaya menangkap serangan lawan yang arahnya dari dalam ke luar dengan menggunakan tangan. Gerakan ini biasanya diawali dengan gerakan hindaran/elakan terlebih dahulu.

- Tangkapan luar ke dalam, yaitu suatu upaya menangkap serangan lawan yang arahnya dari luar ke dalam dengan menggunakan tangan. Gerakan ini biasanya diawali dengan gerakan hindaran/elakan terlebih dahulu.

Tangkapan Lengan

Tangkapan lengan merupakan teknik tangkapan dengan menggunakan lengan, tangkapan lengan meliputi:

- Tangkapan dari dalam ke luar, yaitu suatu upaya menangkap serangan lawan yang arahnya dari dalam ke luar dengan menggunakan lengan bawah bagian dalam. Gerakan ini biasanya diawali dengan gerakan hindaran/elakan terlebih dahulu.
- Tangkapan dari luar ke dalam, yaitu suatu upaya menangkap serangan lawan yang arahnya dari luar ke dalam dengan menggunakan lengan bawah bagian dalam. gerakan ini biasanya diawali dengan gerakan hindaran/elakan terlebih dahulu.
- Tangkapan ketiak/kempit, yaitu suatu upaya menangkap serangan lawan dengan menggunakan ketiak dengan cara dijepit (kempit) di antara lengan dan badan.

Tangkapan dua tangan

Tangkapan ini dilakukan dengan menggunakan kedua tangan. Tangkapan dua tangan meliputi:

- Tangkapan dua tangan rapat searah, tangkapan ini dilakukan dengan menggunakan kedua tangan dengan mengikuti arah serangan lawan (searah) kemudian tangkapan dilakukan dari bawah dengan kedua tangan secara bersamaan.

Tangkapan ini biasanya digunakan untuk menangkap tendangan lurus.

- Tangkapan dua tangan rapat berlawanan. Tangkapan ini dilakukan dengan menggunakan kedua tangan berlawananarah dari serangan lawan kemudian tangkapan dilakukan dari atas ke bawah atau dari luar ke dalam. tangkapan ini digunakan untuk menangkap tendangan lurus dari luar ke dalam, untuk menangkap tendangan “T” dengan tidak menahan serangan lawan, dan menangkap dengan kedua tangan secara bersamaan.
- Tangkapan renggang searah, adalah tangkapan yang dilakukan dengan dua tangan dari arah yang sama dan posisi tangan kanan dengan kiri renggang, misalkan menangkap pukulan lurus, tangan kanan menangkap pergelangan tangan dan tangan kiri menangkap bagian siku dari arah yang sama, yang sebelumnya didahului dengan hindaran atau elakan.
- Tangkapan renggang berlawanan, adalah tangkapan yang dilakukan dengan dua tangan dari arah yang berlawanan dan posisi tangan kanan dengan kiri renggang, misalkan menangkap pukulan lurus, tangan kanan menangkap pergelangan tangan dari dalam ke luar tangan kiri menangkap bagian siku dari luar ke dalam, yang sebelumnya didahului dengan hindaran atau elakan.

Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Provinsi DKI Jakarta. Salah satu tujuan perintisan pendirian Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Mahasiswa

(PPLM) adalah sebagai salah satu alternatif untuk melakukan pembinaan dan pengembangan olahragawan mahasiswa potensial berbakat dengan minat yang tinggi dibidang olahraga untuk dikembangkan guna mencapai prestasi optimal mewakili daerah maupun menjadi salah satu tumpuan pasokan olahragawan nasional untuk mewakili bangsa dan negara dalam even olahraga internasional.

Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) Provinsi DKI Jakarta dibentuk sejak tahun 2017, dengan ciri yang paling menonjol adalah mengkombinasikan antara sistem pembelajaran dengan sistem pelatihan untuk olahragawan di perguruan tinggi DKI Jakarta. Sebagai pusat berhimpun dan berlatih olahragawan mahasiswa berbakat olahraga, maka PPLP merupakan alternatif pembibitan olahraga mahasiswa.

Pada tahun Tahun 2017 telah tercatat sebanyak 171 atlet dengan 19 orang pelatih dan 21 orang asisten pelatih yang terlibat dalam program ini. Peningkatan jumlah olahragawan mahasiswa maupun cabang olahraga memberikan dampak positif bagi olahraga di DKI Jakarta. Sebagai wadah pelatihan olahraga mahasiswa potensial sistem penjangingannya perlu dilakukan dengan ketat untuk mendapatkan bibit-bibit olahragawan berbakat. Hal ini perlu juga didukung dengan sarana, prasarana, perencanaan, pelatih dan penyediaan dana untuk mewujudkan hasil pedoman yang maksimal.

Agar tujuan dari pembentukan PPLM dapat tercapai perlu dilakukan suatu kajian secara akademik untuk mengetahui sejauh mana profil setiap atlet cabang olahraga yang telah dibina pada cabang olahraga.PPLP Provinsi DKI Jakarta sejak Tahun 2017 membina 14 cabang olahraga, yaitu Atletik,

Bulutangkis, Bola Voli Pasir, Catur, Judo, Karate, Kempo, Menembak, Petanque, Panahan, Renang, Sepak Takraw, Pencak Silat, dan Tenis Meja.

Atlet-atlet yang dibina di PPLM diharapkan menjadi tulang punggung Provinsi DKI Jakarta pada saat penyelenggaraan multievent tertinggi nasional di tingkat Mahasiswa, yakni Pekan Olahraga Pelajar Mahasiswa (POMNAS) sehingga diharapkan atlet yang dibina pada program PPLM dapat berprestasi di POMNAS dan meningkat menjadi atlet Elit DKI Jakarta.

Pada POMNAS XV Sulawesi Selatan tahun 2017 Makasar, Kontingen Provinsi DKI Jakarta berhasil menjadi juara umum pada ajang multi event nasional antar mahasiswa tersebut dengan meraih 51 emas, 32 perak dan 35 perunggu. Pada ajang tersebut renang berhasil menjadi juara umum pada perlombaan cabang olahraga renang dan sekaligus memberikan kontribusi emas terbanyak bagi kontingen Provinsi DKI Jakarta dengan 12 emas, 9 perak dan 6 perunggu.

Berdasarkan kerangka teori, tingkat kecemasan atlet dapat terjadi selama latihan, menjelang dan saat bertanding. Gejala yang nampak pada fisik seperti peningkatan adrenalin yaitu meningkatnya denyut nadi, meningkatnya keringat, kulit terasa dingin, seiring dengan itu terjadinya penurunan aliran darah dalam kulit, sakit perut, napas cepat, otot tegang, mulut kering, dan ada keinginan untuk terus buang air kecil. Gejala secara psikis seperti cemas/khawatir, bingung dan tidak mampu konsentrasi atau sulit dalam membuat keputusan, berpikiran aneh, pikiran di luar kendali atau mudah gembira yang meluap-luap.

Selain itu, beberapa tanda atlet mengalami kecemasan dapat dilihat dari perubahan raut muka misalnya menyeringai, dahi berkerut, terlihat

serius, atlet mengatup geraham lebih keras, bahkan menggerak-gerakan tubuh seperti kaki dan tangan yang dapat memperlihatkan ketidaktenangan, atlet terlihat menggigit-gigit kuku jari, menggigit bagian dalam pipi, jalan mondar-mandir dan beberapa atlet terlihat lebih banyak merokok. Selain itu, beberapa tanda yang dirasakan atlet misalnya, kepala terasa pusing, leher dan tengkuk terasa sakit, punggung sakit, sakit perut, merasa sembelit atau sukar kebelakang, rasa capek, merasa sukar tidur (insomnia), keringat yang keluar dirasa berlebihan, sangat pendiam atau bahkan banyak bicara, sakit perut, merasa sembelit atau sukar kebelakang, rasa capek, merasa sukar tidur (insomnia), keringat yang keluar dirasa berlebihan, sangat pendiam atau bahkan banyak bicara.

Kecemasan akan mempengaruhi penampilan atlet dalam pertandingan. Kecemasan yang terjadi pada diri atlet bukanlah sesuatu yang aneh, sebab atlet yang sudah mempersiapkan diri dengan baikpun untuk menghadapi pertandingan bisa mendadak mengalami gangguan fisiologis maupun psikologis, sehingga pertandingan yang sudah direncanakan tidak bisa diikutinya dengan baik.

Kondisi kecemasan menjelang dan saat bertanding jelas akan sangat mempengaruhi atlet dalam menjalankan pertandingan, baik dalam teknik pukulan, tendangan, bantingan hingga jatuhan. Dengan demikian terdapat hubungan antara kecemasan terhadap teknik jatuhan pencak silat atlet PPLM DKI Jakarta pada Kejurnas Antar Perti UNJ Open 1 2018.

Berdasarkan uraian dan penjelasan dari kerangka teoretis dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut: Diduga terdapat pengaruh kecemasan terhadap keberhasilan dan kegagalan teknik jatuhan atlet Pencak

Silat atlet PPLM DKI Jakarta pada Kejurnas Antar Perti UNJ Open 1 2018.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh kecemasan terhadap keberhasilan dan kegagalan teknik jatuhan atlet Pencak Silat atlet PPLM DKI Jakarta pada Kejurnas Antar Perti UNJ Open 1 2018. Penelitian ini dilakukan di GOR Ciracas. - Jl. Raya Bogor, Km. 15, Jakarta Timur, pada bulan Mei sampai dengan bulan September 2018.

Metode penelitian ini akan menggunakan metode survey dengan teknik korelasional, yaitu suatu penelitian untuk mengumpulkan data yang diperoleh dengan menyebar angket kecemasan dan mencatat hasil dari Keberhasilan dan kegagalan teknik jatuhan atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta.

Dalam penelitian ini yang akan menjadi populasi adalah seluruh atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sehingga yang akan menjadi sampel adalah seluruh atlet pencak silat PPLM DKI Jakarta. Instrumen dalam mengukur kecemasan atlet menggunakan angket SCAT, sedangkan untuk pengabilan data teknik jatuhan menggunakan blanko isian untuk keberhasilan dan kegagalan dengan kriteria.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi dan regresi sederhana. Untuk mengolah data, diperoleh dari hasil tingkat kecemasan (X) dan hasil teknik jatuhan pencak silat (Y). Langkah-langkahnya adalah:

Mencari Persamaan Regresi

Langkah ini dilakukan untuk memperkirakan bentuk hubungan antara variabel X dan variabel Y dengan bentuk persamaan sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + bX$$

Dimana:

\hat{Y} = Variabel respon yang diperoleh dari persamaan regresi

a = Pemotongan Y terhadap garis regresi

b = Koefisien X (Koefisiensi regresi)

Koefisien arah a dan b untuk persamaan regresi di atas dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$1. a = \frac{(\sum Y) - (\sum X^2) - (\sum X)(\sum XY)}{N(\sum X^2) - (\sum X)^2}$$

$$b = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{N(\sum X^2) - (\sum X)^2}$$

2. Mencari koefisien Korelasi.

Koefisien korelasi antar variabel X dengan Y dapat dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N(\sum X^2) - (\sum X)^2} \sqrt{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2}}$$

$$\sqrt{N(\sum X^2) - (\sum X)^2} \sqrt{N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2}$$

3. Uji Keberartian Koefisien Korelasi

Sebelum koefisien korelasi di atas dipakai untuk mengambil kesimpulan terlebih dahulu diuji mengenai keberartiannya. $H_0 : \rho = 0$
 $H_a : \rho \neq 0$

Kriteria Pengujian:

Tolak H_0 jika t hitung $>$ t tabel dalam hal lain H_0 diterima pada $\alpha = 0,05$. Untuk keperluan uji ini dengan rumus berikut:

$$t = \frac{r \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

HASIL PENELITIAN

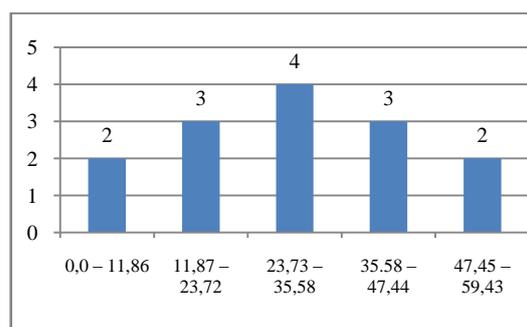
Deskripsi Data

1. Pengaruh kecemasan terhadap keberhasilan dan kegagalan teknik jatuhnya atlet Pencak Silat atlet PPLM DKI Jakarta pada Kejurnas Antar Perti UNJ Open 1 2018

Tabel 1. Pengaruh Kecemasan terhadap Keberhasilan dan Kegagalan Teknik Jatuhnya Atlet Pencak Silat Atlet PPLM DKI Jakarta

NO	NAMA	X1	Y
1	Abdul Rahman	60.92	50.00
2	Ahmad Faisal Ripai	75.68	4.35
3	Dani listianyah	73.46	38.89
4	Dzaky Fadhrlrohman	82.46	38.89
5	Encep Endaryana	78.68	12.50
6	ILVI ANNISA ZEN	65.99	45.45
7	Irfan Trilaksono	67.49	22.22
8	Isnaini Fauzan	82.09	25.00
9	Kistian Pamungkas	89.37	57.14
10	Luthfi Naufal Al J	73.96	27.27
11	Rafi Burhanudin Yusuf	78.74	27.27
12	Resa Aftiani	63.33	25.00
13	Resa Wisnuha	74.18	22.22
14	Riko Sanjaya	76.12	0.00

Selanjutnya histogram variabel Keberhasilan teknik jatuhnya atlet Pencak Silat atlet PPLM DKI Jakarta dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Grafik Histogram Data Keberhasilan teknik jatuhnya atlet Pencak Silat atlet PPLM DKI Jakarta (Y)

Tingkat kecemasan atlet Pencak Silat atlet PPLM DKI Jakarta (X)

1. Tentukan Nilai Data Tertinggi dan Data Terendah dari data mentah. Diperoleh dari data kadar

haemoglobin sebagai berikut: Data Tertinggi = 89,37 dan data terendah = 60,92.

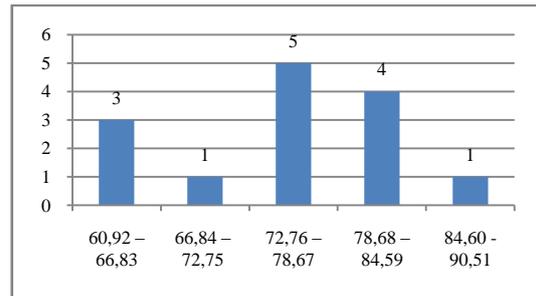
2. Tentukan Range dimana nilai data tertinggi dikurangi dengan nilai data terendah. Diperoleh dari data kadar haemoglobin sebagai berikut: $r = 89,37 - 60,92 = 28,45$.
3. Kemudian tentukan banyaknya kelas interval dengan menggunakan rumus Sturges, dimana $k = 1 + 3,33 \log n$. Dari data pengamatan dimana $n = 14$ dan diperoleh $k = 1 + 3,33 \log 14 = 1 + 3,8166 = 4,8166$ dibulatkan menjadi 5;
4. Tentukan interval dari masing-masing kelas interval. $i = R/k = 28,45/5 = 11,86$
5. Tentukan kelas interval pertama. Batas Bawah untuk kelas interval pertama adalah data terendah yaitu 60,92.

Jadi didapatkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan

No	Kelas Interval	Frekuensi		
		Absolut	Relatif (%)	Kumulatif (%)
1	60,92 – 66,83	3	21,43	11,11
2	66,84 – 72,75	1	7,14	28,57
3	72,76 – 78,67	5	35,71	64,28
4	78,68 – 84,59	4	28,57	92,85
5	84,60 - 90,51	1	7,14	100,00
Jumlah		14	100	

Selanjutnya histogram variabel tingkat kecemasan dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Grafik Histogram Data Tingkat Kecemasan (X₁)

Mencari Persamaan Regresi

1. Regresi Y atas X₁

Diketahui :

$$\begin{aligned} \sum X_1 &= 1024,47 & \sum Y &= 396,213 \\ \sum X_1^2 &= 78439 & \sum X_1 Y &= 29477,2 \\ \sum Y^2 &= 14756,5 & n &= 14 \end{aligned}$$

$$a = \frac{(\sum Y)(\sum X_1^2) - (\sum X_1)(\sum X_1 Y)}{n(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2}$$

$$= 1,07$$

$$b = \frac{n(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{n(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2}$$

$$= 0,36$$

Jadi Persamaan Regresi Y terhadap X₁ adalah $\hat{Y} = 1,07 + 0,36 X_1$

Mencari Koefisien Korelasi dan Uji Keberartian Koefisien Korelasi

1. Koefisien Korelasi r_{y_1}

$$r = \frac{n(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

$$= 0,6254$$

2. Uji Keberartian Koefisien Korelasi

$$t = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$= 3,2063$$

$$\begin{aligned} \text{Tabel dk} &= n - 2 \\ &= 14 - 2 \\ &= 12 \end{aligned}$$

$$\text{T tabel} = dk : 1 - \frac{1}{2} \alpha$$

$$\begin{aligned}
 &= 12 : 1 - \frac{1}{2} 0,05 \\
 &= 12 : 1 - 0,025 \\
 &= 12 : 0,975 = \mathbf{2,18}
 \end{aligned}$$

Berarti :

t_{tabel} dengan $\alpha = 0,05$ dan $dk = 12$ diperoleh t_{tabel} sebesar 2,18 karena $t_{\text{hitung}} = 3,2063 > t_{\text{tabel}} = 2,18$ dengan demikian tolak H_0 berarti koefisien korelasi 0,3912 adalah **signifikan**.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, M.B. (2000). *Doing sport psychology* (Edit.). Champaign IL: Human Kinetics.
- Cox, R.H. (1994). *Sport Psychology: Concepts and applications*. Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Cratty, B.J. (1989). *Psychology in Contemporary Sport*. NJ: Prentice Hall, Englewood, Cliffs.
- Erwin Setyo Kriswanto. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru.
- Gunarsa, S.D. (1990). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunarsa, S.D. (2000). *Psikologi Olahraga dan Penerapannya untuk Bulutangkis*. Jakarta: UPT. Penerbitan, UNTAR.
- Gunarsa, S.D., Satiadarma, M.P. & Soekasah, M.H.R. (1996): *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktik*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Lubis Johansyah, Hendro Wardoyo. (2016). *Pencak Silat, edisi ketiga*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Martens, R., Vealy, R.S. & Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Nideffer, R.M. (1985). *Athletes' Guide to Mental Training*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Orlick, T., Zitzelberger, L., Li-Wei, Z. & Qi-wei, M. (1992). "The effect of mental-imagery training on performance enhancement with 7-10 year-old children", *The Sport Psychologist*, 6,230-241.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Singer, R.N. (1986). *Peak Performance and More*. Ithaca, New York: Mouve-ment Publ. Inc.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign IL: Human Kinetics.