BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan olahraga pada dasarnya adalah suatu proses belajar yang memanfaatkan aktivitas fisik dan olahraga untuk membawa perubahan menyeluruh dalam kualitas fisik, mental, dan emosional individu (GS, 2021). Pendidikan jasmani terjadi ketika seseorang bergerak dengan kekuatan yang sesuai dengan berat olahraganya, yang kemudian menghasilkan energi. Pencak silat sendiri merupakan olahraga yang memiliki tingkat intensitas tinggi. Kholifatuzzuhro (2020) Eksplorasi merupakan kegiatan pembelajaran yang mengarah pada penelitian untuk mendapatkan pengetahuan lebih banyak tentang suatu keadaan atau fenomena melalui pengumpulan data dan menghasilkan wawasan baru.

Pencak silat memiliki berbagai fungsi, mulai dari seni pertunjukan, seni kompetisi, olahraga berbasis prestasi, hingga yang terpenting yaitu untuk kebugaran fisik serta untuk mengembangkan karakter, moral, dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Teknik dan serangkaian gerakan dalam pencak silat dapat meningkatkan daya tahan seseorang, di mana pencak silat mengandung aspek olahraga, prestasi, dan pembentukan karakter, yang sangat mendukung peningkatan sumber daya manusia yang bertakwa, bertanggung jawab, tangguh, dan berakhlak mulia. dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pencak silat didefinisikan sebagai keahlian bela diri yang mencakup teknik menyerang, bertahan, dan

menangkis, baik dengan senjata maupun tanpa senjata. Penerapan pencak silat di sekolah bukan hanya untuk menciptakan atlet yang berprestasi, tetapi juga untuk menanamkan nilai sportivitas, tanggung jawab, dan rasa percaya diri. Namun,ketika pencak silat berhadapan dengan kompetisi, ada tantangan psikologis yang sering kali tidak terlihat secara langsung. (Nugroho et al., 2024)

Selama latihan, siswa diajarkan untuk menghormati lawan, bertindak rendah hati saat menang, dan bersikap mental kuat saat mengalami kekalahan. Dengan cara ini, pencak silat bisa menjadi sarana untuk membentuk karakter yang sejalan dengan tujuan pendidikan nasional. Kompetisi pencak silat terbagi menjadi empat kategori, yaitu kategori individu, ganda, beregu, dan tarung. Dalam pencak silat, kategori individu, ganda, dan beregu terdiri dari pertunjukan yang memerlukan presisi, konsistensi, perencanaan yang matang, efektivitas, serta estetika gerakan, baik dilakukan secara solo, duet, maupun oleh tiga atlet. Pertandingan dalam pencak silat adalah ajang di mana dua pesilat dari daerah berbeda bertontang, menggunakan elemen pertahanan seperti menangkis, menghindar, menyerang target, dan menjatuhkan lawan. (Hamid et al., 2023)

Olahraga adalah aktivitas yang memerlukan tenaga, semangat, dan tujuan dari seorang atlet. Semangat sangat terkait dengan psikologi internal yang memengaruhi atlet, sehingga pencapaian di berbagai bidang memerlukan pengawasan dari atlet terkait gerakan fisik dan mental (Erzamiya, Dalva dan Irsyada, 2020). Mental dapat diartikan sebagai nyawa, sukma, jiwa, serta semangat yang terintegrasi dalam diri seseorang. Dengan demikian, mental berhubungan erat dengan kondisi psikis individu yang dapat memengaruhi cara bertindak mereka

(P, Rendriyana dan Ismalasari, 2020). Kemampuan atlet adalah penilaian positif yang dimilikinya terkait kemampuan dalam menghadapi beragam situasi dan tantangan serta kekuatan mental untuk mengurangi dampak negatif dari keraguan. Rasa percaya diri adalah sikap positif dari atlet untuk mengembangkan nilai-nilai baik dari dalam dirinya dan lingkungan sekitar, atau ketika menjalani latihan maupun saat berlaga di kompetisi. Menurut Bandura, pengertian lain dari kepercayaan diri adalah perasaan yang menyangkut kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menciptakan sesuatu berdasarkan keyakinan akan kesuksesan (Bandura, 1986; Mirhan, 2016).

Konsep percaya diri berkaitan erat dengan pencapaian diri dan keyakinan akan kemampuan pribadi. Atlet dengan tingkat percaya diri tinggi umumnya merasa yakin bisa berprestasi sesuai yang diharapkan. Kepercayaan diri di kalangan atlet menunjukkan kemampuan mereka untuk melaksanakan tugas dengan baik serta keyakinan pada kemampuan menguasai keterampilan yang diperlukan, baik secara fisik maupun mental. Kepercayaan diri diartikan sebagai sikap positif terhadap kemampuan diri, sehingga individu dapat bertindak tanpa merasa khawatir dan bertindak bebas. Sementara itu, istilah "mental" berasal dari bahasa Latin, yakni kata mens atau metis, yang berhubungan dengan jiwa, roh, atau semangat. Oleh karena itu, mental merujuk pada aspek psikologis yang dapat memengaruhi perilaku individu. Setiap sikap dan gerakan individu mencerminkan keadaan mental mereka. Sangat penting bagi seorang atlet untuk berada dalam kondisi optimal, yang berarti atlet perlu memiliki elemen teknis, fisik, dan taktis yang baik untuk bisa tampil baik. (Yaqin et al., 2021)

Kecemasan ditandai dengan rasa takut yang samar dan tidak nyaman, serta sikap berhati-hati. Gejala kecemasan bisa berbeda dari orang ke orang. Ketakutan dan kecemasan adalah dua emosi yang sering kali menunjukkan bahaya. Ketakutan muncul ketika terdapat ancaman nyata dari lingkungan yang tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sementara itu, kecemasan biasanya berasal dari perasaan bahaya internal atau konflik dalam diri. Psikologi olahraga diterapkan untuk membantu atlet mencapai potensi maksimal mereka, memungkinkan bakat mereka berkembang tanpa terhalang oleh faktor-faktor dalam kepribadian mereka (Wilczyńska et al., 2021).

Berdasarkan hasil observasi awal yang peneliti laksanakan pada tanggal 16 September 2025, yang dilakukan di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar, didapatkan informasi bahwa kegiatan ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci telah terlaksana dengan baik dan mendapat dukungan dari pihak sekolah, baik dalam hal fasilitas, pendampingan pelatih, maupun motivasi dari guru olahraga. Para atlet menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti latihan, meskipun masih terdapat perbedaan tingkat keyakinan diri (self-efficacy) dan kecemasan bertanding antar individu. Sebagian atlet tampak percaya diri, berani, dan fokus saat latihan, sedangkan sebagian lainnya masih menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti gugup dan kurang percaya diri ketika menghadapi latihan intensif atau persiapan lomba. Variasi ini diduga dipengaruhi oleh pengalaman bertanding, dukungan sosial, serta kondisi psikologis masing-masing atlet. Hal ini sejalan dengan temuan Djafar, Hasyim, dan Khan (2023) yang menyatakan bahwa dukungan emosional

dan spiritual dari pelatih berperan penting dala meningkatkan kepercayaan diri sekaligus menurunkan kecemasan sebelum bertanding.

Selain itu, keterbatasan sarana latihan dan pendanaan juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi kualitas latihan dan kesiapan mental atlet. Zhao, Chen, dan Xu (2024) menegaskan bahwa dukungan lingkungan dan ketersediaan fasilitas yang memadai memiliki pengaruh positif terhadap pengendalian kecemasan dan peningkatan self-efficacy atlet muda. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya pembinaan mental yang terarah untuk menumbuhkan kepercayaan diri serta mengelola kecemasan sebelum bertanding. Dengan demikian, hasil observasi ini memperlihatkan bahwa perlu dilakukan penelitian lebih lanjut guna memahami hubungan antara self-efficacy dan kecemasan bertanding pada atlet Tapak Suci. Temuan penelitian seperti ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merumuskan strategi pembinaan yang efektif untuk meningkatkan performa dan kesiapan mental atlet (Vasileiou et al., 2023; Woodman & Hardy, 2021).

Hasil wawancara dengan 8 atlet Tapak Suci di Sekolah tersebut semakin menguatkan temuan ini. Salah satu atlet mengungkapkan sering mengalami gangguan tidur menjelang pertandingan karena ketakutan akan kekalahan. Atlet lainnya mengaku merasakan kecemasan berlebih, detak jantung yang cepat, dan tangan yang bergetar. Bahkan, ada yang merasa ragu terhadap kemampuan diri meskipun telah berlatih keras. Pelatih pun melihat banyak atlet mengalami "penurunan mental" saat pertandingannya dimulai, meskipun secara teknis mereka sudah siap. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohendi dan Rustiawan (2024), yang menyatakan bahwa kecemasan kompetitif adalah salah satu

penyebab utama penurunan performa atlet muda. Kecemasan tidak hanya muncul dalam bentuk emosi negatif, tetapi juga berdampak pada kesiapan fisik serta proses pengambilan keputusan. Safitri dan Masykur menambahkan bahwa pendekatan multidisipliner yang menggabungkan aspek psikologi dalam pelatihan sangat penting untuk membentuk atlet kuat dalam aspek mental dan kondisi fisik.

Menurut penjelasan yang telah disampaikan, sangat penting untuk melakukan studi yang mendalami bagaimana self-efficacy dan kecemasan kompetisi berpengaruh terhadap kinerja atlet pencak silat di kalangan pelajar, khususnya di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar. dengan judul **"eksplorasi self efficacy dan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat tapak suci di sekolah fajar hidayah aceh besar**." Studi ini diharapkan mampu memberikan sumbangan dalam memahami elemen psikologis yang selama ini tidak banyak diperhatikan, dan juga menjadi patokan bagi pelatih serta lembaga pendidikan dalam menyusun program pengembangan yang lebih menyeluruh dan efisien.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasi sebagai berikut:Atlet pencak silat Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah memiliki kemampuan teknik yang baik saat latihan. namun, performa mereka sering menurun saat mengikuti pertandingan.

1. Gejala psikologis seperti kecemasan, kurang percaya diri, dan gugup sering muncul menjelang kompetisi.
2. Aspek psikologis seperti self-efficacy dan kecemasan belum menjadi fokus utama dalam pembinaan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah peneliti uraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat di identifikasi sebagai berikut;

1. Bagaimana analisis self-efficacy atlet pencak silat Tapak Suci Sekolah Fajar Hidayah ?
2. Bagaimana analisis kecemasan yang dialami oleh atlet pancak silat fajar hidayah menjelang dan saat pertandingan ?
3. Apa faktor-faktor yang mempengaruhi self-efficacy dan kecemasan bertanding pada atlet sekolah Fajar hidayah ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka di dalam penelitian ini terdapat tiga tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti, diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Menganalisis self-efficacy atlet pencak silat Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar.
2. Menganalisis kecemasan yang dialami atlet pencak silat menjelang dan selama pertandingan
3. Menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi self-efficacy dan kecemasan bertanding.

1.5 Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menargetkan dua manfaat yang diharapkan dapat diperoleh, yaitu:

a. Secara teoritis

1. Memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya terkait self-efficacy dan kecemasan bertanding pada atlet pelajar.
2. Menjadi referensi akademik bagi penelitian sejenis yang membahas aspek psikologis dalam pencapaian prestasi atlet.

b. Secara praktis

1. Memberikan informasi kepada pelatih dan guru olahraga mengenai pentingnya pembinaan mental dalam menghadapi pertandingan.
2. Menjadi dasar bagi sekolah untuk merancang program latihan yang mengintegrasikan aspek teknik dan psikologis secara seimbang.
3. Memberikan gambaran nyata kepada atlet dan pembina dalam mengenali serta mengelola kecemasan menjelang pertandingan.

1.6 Definisi Operasional

Agar tidak terjadi perbedaan penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka berikut adalah definisi operasional dari beberapa istilah kunci:

a) Self-Efficacy

Dalam penelitian ini, self-efficacy diartikan sebagai keyakinan atau kepercayaan diri seorang atlet pencak silat terhadap kemampuannya dalam menghadapi pertandingan. Self-efficacy akan dikenali melalui ekspresi verbal, sikap mental, serta cara atlet memandang dirinya sendiri saat menghadapi tantangan di arena pertandingan. Aspek ini akan dieksplorasi melalui wawancara mendalam dan pengamatan perilaku selama masa persiapan dan kompetisi.

b) Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding dalam penelitian ini merujuk pada perasaan tegang, gugup, atau takut yang dialami atlet menjelang dan selama pertandingan. Kecemasan ini mencakup gejala fisiologis (seperti jantung berdebar, tangan berkeringat), kognitif (pikiran negatif, rasa ragu), dan emosional (takut gagal, tekanan mental). Peneliti akan mengidentifikasi gejala-gejala ini melalui observasi langsung dan wawancara dengan atlet dan pelatih.

c) Atlet Pencak Silat Tapak Suci

Yang dimaksud dengan atlet pencak silat dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang tergabung dalam ekstrakurikuler Tapak Suci di Sekolah Fajar Hidayah Aceh Besar, yang aktif mengikuti latihan rutin serta mewakili sekolah dalam kejuaraan pencak silat tingkat daerah atau nasional.

d) Performa Saat Bertanding

Performa saat bertanding mengacu pada penampilan atlet di arena kompetisi, yang ditinjau dari segi penguasaan teknik, keberanian, fokus, ekspresi emosional, dan ketenangan selama pertandingan berlangsung.