

**Survei aspek psikologis atlet pencak silat kota dan kabupaten
Malang menggunakan *athletic coping stress inventory-28***

***Survey of psychological aspects of pencak silat athletes in Malang
city and district using athletic coping stress inventory-28***

Muhammad Sholeh Sholakhudin¹, Roesdiyanto², Kurniati Rahayuni³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No.5, Sumbersari, Kec. Lowokwaru,
Kota Malang, Jawa Timur 65145, Indonesia

Abstrak

Pencak silat adalah olahraga prestasi dimana penanganan aspek psikologis juga sangat penting. Penanganan aspek psikologis di tim pencak silat se-Kota dan Kabupaten Malang belum menjadi perhatian. ACSI-28 (*Athletic Coping Stress Inventory-28*) adalah alat ukur untuk mengukur aspek-aspek psikologis yang dibutuhkan dalam berkompetisi olahraga, yaitu (1) mengatasi hambatan (*coping with adversity*); (2) beraksi di bawah tekanan (*peaking under pressure*); (3) penetapan tujuan/persiapan mental (*goal setting/mental preparation*) (4) konsentrasi (*Concentration*); (5) bebas dari kekhawatiran (*Freedom from worry*); (6) kepercayaan diri dan motivasi berprestasi (*Confidence and Achievement motivation*), serta (7) kesediaan dilatih (*Coachability*). Penelitian ini berusaha untuk mengidentifikasi aspek-aspek psikologis unggul yang dimiliki oleh pesilat tim Kota dan Kabupaten Malang melalui penggunaan ACSI-28. Sebanyak 105 Pesilat telah mengisi kuesioner ACSI-28. Hasil analisis data skor ACSI-28 atau aspek-aspek psikologis atlet pencak silat masih banyak yang berada pada kategori rata-rata sedang dan rendah. Temuan penelitian ini menunjukkan kebutuhan adanya pelatihan-pelatihan psikologis atau edukasi mengenai aspek-aspek mental yang dibutuhkan dalam berolahraga terhadap pesilat Kota dan Kabupaten Malang.

Kata kunci: Pencak silat, ACSI-28, psikologis.

Abstract

Pencak silat is an achievement sport were handling the psychological aspect is also very important. Managing psychological aspects in pencak silat teams throughout the City and Malang Regency has not been a concern. ACSI-28 (Athletic Coping Stress Inventory-28) is a measuring tool to measure the psychological aspects needed in competing in sports, namely (1) overcoming obstacles (coping with adversity); (2) acting under pressure (peaking under pressure); (3) goal-setting/mental preparation (goal setting/mental preparation) (4) concentration (Concentration); (5) free from worry (Freedom from worry); (6) self-confidence and achievement motivation (Confidence and Achievement motivation), and (7) willingness to be trained (Coachability). This study seeks to identify the superior psychological aspects possessed by the Malang City and Regency team fighters through ACSI-28. A total of 105 Pesilats have filled out the ACSI-28 questionnaire. The results of the data analysis of the ACSI-28 score or the psychological aspects of pencak silat athletes are still in the medium and low average categories. The findings of this study indicate the need for psychological training or education regarding the mental aspects needed in exercising for the Malang City and District fighters.

Keywords: Pencak silat, ACSI-28, psychology.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga yang tujuannya meningkatkan performa atlet mulai bermunculan. Keberhasilan tercapainya suatu prestasi olahraga sangat membutuhkan kontribusi ilmiah penelitian ilmu-ilmu olahraga agar prestasi olahraga dapat meningkat. Aspek psikologi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga, sehingga penelitian-penelitian mengenai aspek psikologi atlet sangat penting. Dalam olahraga rasa cemas merupakan emosi yang besar pengaruhnya pada penampilan serta prestasi (Zen Fadli, 2017). Aspek psikologi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan tercapainya suatu prestasi. Faktor psikologi dan tingkah laku dapat meliputi; motif-motif berprestasi, intelegensi, aktualisasi diri, kemandirian, agresivitas, emosi, percaya diri, motivasi, semangat, rasa tanggung jawab, rasa sosial, hasrat ingin menang dan sebagainya (Rahayuni et al., 2021).

Pencak silat adalah olahraga prestasi yang berakar dari gerak tradisional bela diri warisan budaya Indonesia (MUNAS IPSI, 2012). Dalam rangka meningkatkan prestasi atlet, selain menjalani program latihan yang efektif, penanganan aspek psikologis juga sangat penting. Namun permasalahan mendasar yang dihadapi oleh atlet pencak silat di Indonesia adalah penanganan aspek psikologis belum menjadi perhatian, khususnya di tim pencak silat se-Kota dan Kabupaten Malang. Di tim pencak silat se-Kota Kabupaten Malang, belum ada penerapan program pembinaan psikologi mental pada atlet secara khusus dalam sistem pembinaan prestasi olahraga. Padahal ketika berlatih maupun pada saat pertandingan, performa atlet pasti dipengaruhi oleh kondisi mentalnya. Salah satu usaha untuk menanggulangi hal ini adalah melalui usaha pengukuran psikologis pada atlet-atlet pencak silatnya, sehingga keunggulan dan kelemahannya dapat diketahui terlebih dahulu.

ACSI-28 (*Athletic Coping Stress Inventory-28*) adalah alat ukur untuk mengukur aspek-aspek psikologis unggul dalam berolahraga, yaitu (1) mengatasi hambatan (*coping with adversity*); (2) beraksi di bawah tekanan

(*peaking under pressure*); (3) penetapan tujuan/persiapan mental (*goal setting/mental preparation*) (4) konsentrasi (*concentration*); (5) bebas dari kekhawatiran (*freedom from worry*); (6) kepercayaan diri dan motivasi berprestasi (*confidence and achievement motivation*), dan (7) kesediaan dilatih (*Coachability*). ACSI-28 terdiri dari 28 item pernyataan, yang waktu pengerjaannya membutuhkan waktu antara 1-5 menit. ACSI-28 telah diterjemahkan ke beberapa bahasa, antara lain bahasa Yunani (Goudaset al, 1998), Cina (Lin & Chou, 2017) dan Brazil (Miranda et al, 2018). Di Indonesia, usaha adaptasi atau penerjemahan ACSI-28 ke dalam Bahasa Indonesia telah dilakukan oleh Rahayuni, Yunus dan Fadhil (2015). ACSI-28 telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan hasil terjemahannya telah dianalisis secara psikometrik (Rahayuni et al, 2015). Penggunaan inventori ACSI-28 dapat digunakan sebagai alat bantu untuk membantu atlet mengidentifikasi keunggulan dan kelemahan dalam aspek psikologisnya, atau sebagai piranti penelitian psikologis atlet. Dengan demikian, ACSI-28 dapat digunakan untuk mengetahui aspek-aspek mental psikologis yang unggul yang dimiliki pesilat-pesilat Kota dan Kabupaten Malang. Artikel ini memaparkan hasil tes pengukuran menggunakan ACSI-28 pada atlet-atlet pencak silat se-Kota dan Kabupaten Malang.

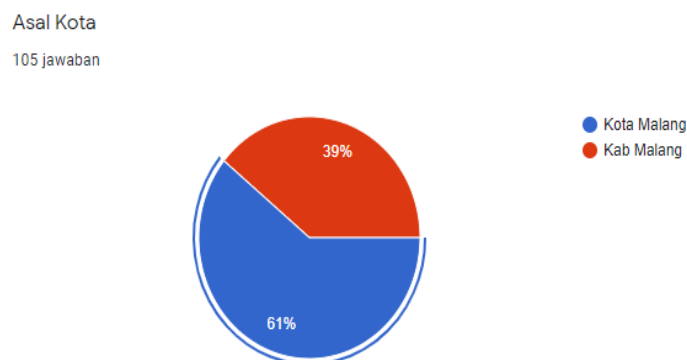
METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Menurut Resseffendi (2010:33) penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggunakan observasi, wawancara atau angket mengenai keadaan subjek yang sedang kita teliti. Menurut Nana Syaodih (dalam Saepulloh, Asep, & Bahrudin 2012:6) mengatakan bahwa survey digunakan untuk mengetahui gambaran umum dari karakteristik populasi dan sampel. Populasi dalam penelitian ini merupakan pesilat usia Remaja dan Dewasa anggota IPSI Kota Malang dan Kabupaten berjumlah 100 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah populasi sama dengan jumlah sampel. Sampel penelitian dengan target jumlah 100 orang (Ishar, 2021). Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat anggota

IPSI kota Malang dan kabupaten Malang yang berusia 18 sampai 28 tahun; dan sedang menjalani latihan untuk mengikuti pertandingan. Instrumen penelitian adalah Kuesioner ACSI-28 versi Bahasa Indonesia hasil adaptasi dari Rahayuni et al (2015). Kuesioner terdiri dari 28 item yang kemudian diolah dalam bentuk *google forms*. Setelah mendapatkan ijin dari Universitas Negeri Malang dan IPSI kota dan Kabupaten Malang, *link google forms* disebar kepada para pesilat se-Kota dan Kabupaten Malang melalui whatsapp antara tanggal 1 hingga 15 November 2021. Pada tanggal 8 November 2021, jumlah responden yang mengisi kuesioner sejumlah 105 orang.

HASIL

105 atlet pencak silat se-Kota Kabupaten Malang telah mengisi kuesioner ACSI-28, berjumlah 61 putra dan 46 putri. Usia atlet yang mengisi kuesioner adalah antara 19 hingga 23 tahun, dengan rata-rata usia 21 tahun. Terdapat 61% Atlet dari Kota Malang dan 46% Atlet dari Kabupaten Malang. Semua atlet dapat secara mudah memahami kuesioner dan tidak mengalami kesulitan dalam pelaksanaannya. Atlet menginginkan untuk dapat mengetahui hasil dari kuesioner ini, dengan hasilnya dapat dikirimkan melalui Whatsapp sejumlah 90 %, dan melalui email 15%.



Gambar 1. Presentase Atlet Pencak Silat yang Mengisi Kuesioner

Meskipun dalam panduan penggunaan ACSI-28 (Rahayuni, in press) penghitungan skor dapat dilakukan secara manual, dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Microsoft Excel. Dari hasil analisis, dapat diketahui hasil aspek-aspek psikologis pesilat kota dan kabupaten Malang.

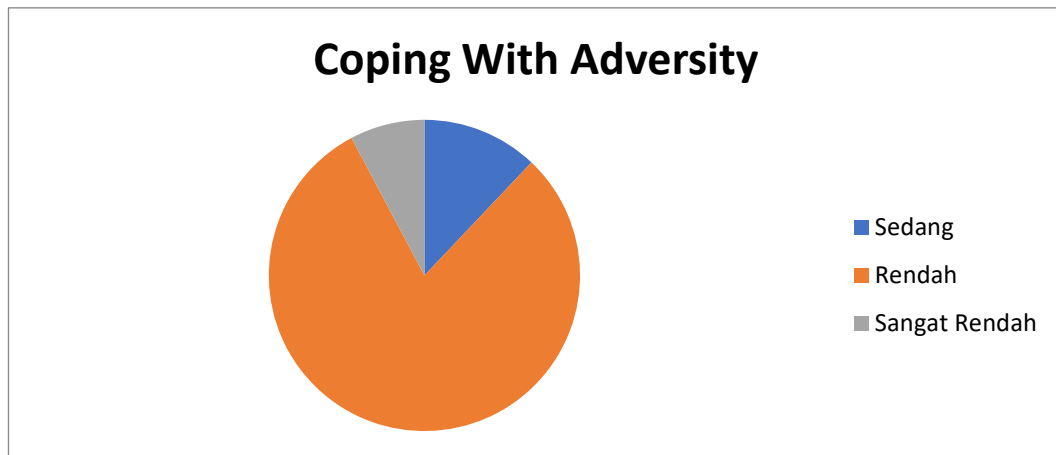
PEMBAHASAN

Keberhasilan tercapainya suatu prestasi olahraga sangat membutuhkan kontribusi ilmiah penelitian ilmu-ilmu olahraga, termasuk Psikologi olahraga. Penggunaan tes psikologis dalam olahraga di Indonesia kebanyakan dilakukan hanya pada atlet elit di tim daerah atau tim nasional, namun masih jarang di tingkat kota maupun kabupaten. ACSI-28 dapat menjadi solusi untuk assessment psikologis yang mudah dan terjangkau untuk atlet pencak silat se-Kota Kabupaten Malang (Rahayuni & Fadil, 2013).

Penggunaan inventori ACSI-28 dapat digunakan sebagai alat bantu untuk membantu atlet mengidentifikasi keunggulan dan kelemahan dalam aspek psikologisnya, atau sebagai piranti penelitian psikologis atlet. Penjelasan setiap aspek secara detail adalah sebagai berikut:

1. Mengatasi Hambatan (*Coping with Anversity*)

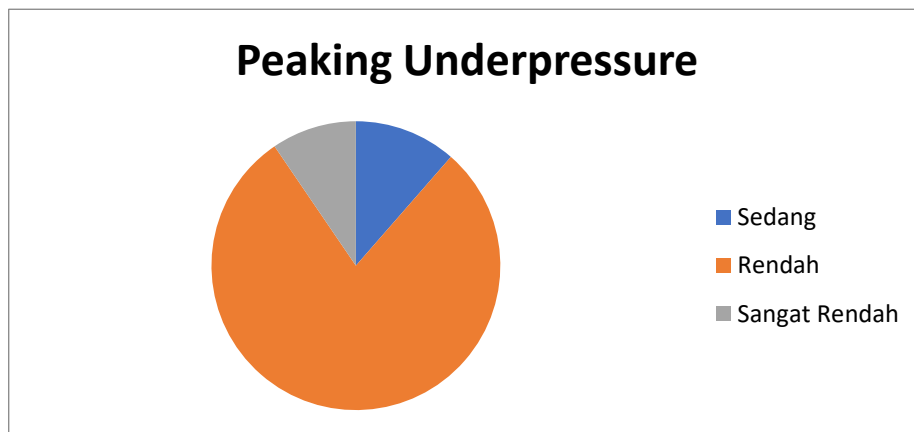
Tetap berpikir positif dan mempertahankan antusiasme bahkan di saat situasi memburuk; tetap tenang dan terkontrol dalam situasi sulit; dapat memulihkan diri dengan cepat dari kesalahan dan kegagalan. Dari hasil pengisian kuesioner, diketahui bahwa kemampuan psikologis mengatasi hambatan pada pesilat Kota dan Kabupaten Malang 80% masih rendah, sedangkan 12% pada tingkat sedang dan 8% sangat rendah.



Gambar 2. Presentase Hasil Kuesioner untuk Aspek Kemampuan Mengatasi Hambatan/*Coping with Adversity*.

2. Beraksi di bawah tekanan (*peaking under pressure*)

Beraksi di bawah tekanan; merasa tertantang bila ada tekanan; tampil baik meski di bawah tekanan; semakin ditekan, semakin merasa tertantang. Dari hasil pengisian kuesioner, diketahui bahwa kemampuan psikologis pesilat Kota dan Kabupaten Malang untuk dapat tampil maksimal meskipun berada di bawah tekanan pada 83% masih rendah, sedangkan 12% pada tingkat sedang dan 10% sangat rendah.

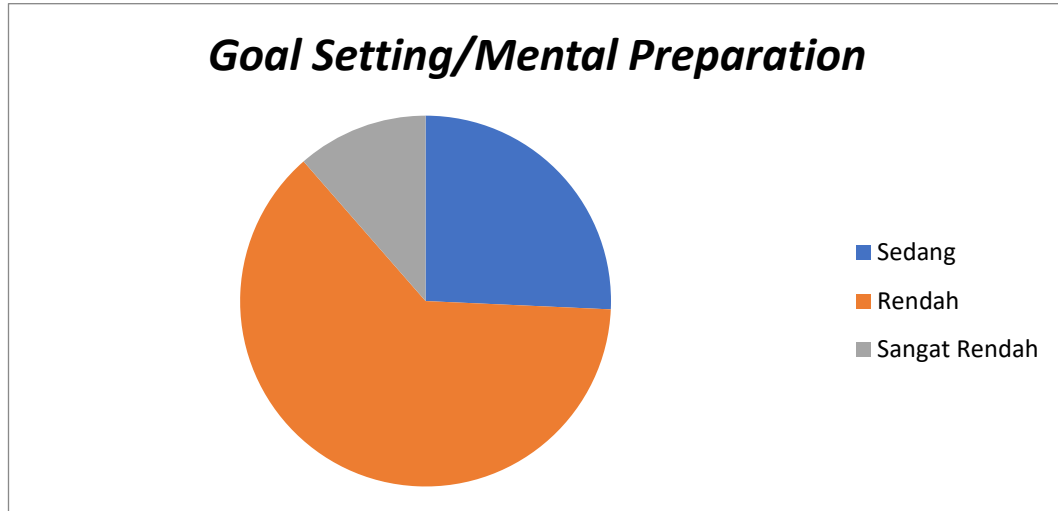


Gambar 3. Presentase hasil kuesioner untuk aspek memuncak di bawah tekanan/*peaking under pressure*

3. Penetapan Tujuan/Persiapan Mental (*Goal Setting/Mental Preparation*)

Menetapkan dan melaksanakan latihan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan secara spesifik; merencanakan permainan secara mental (imajiner), serta memiliki "game plan" mengenai jalannya pertandingan. Dari

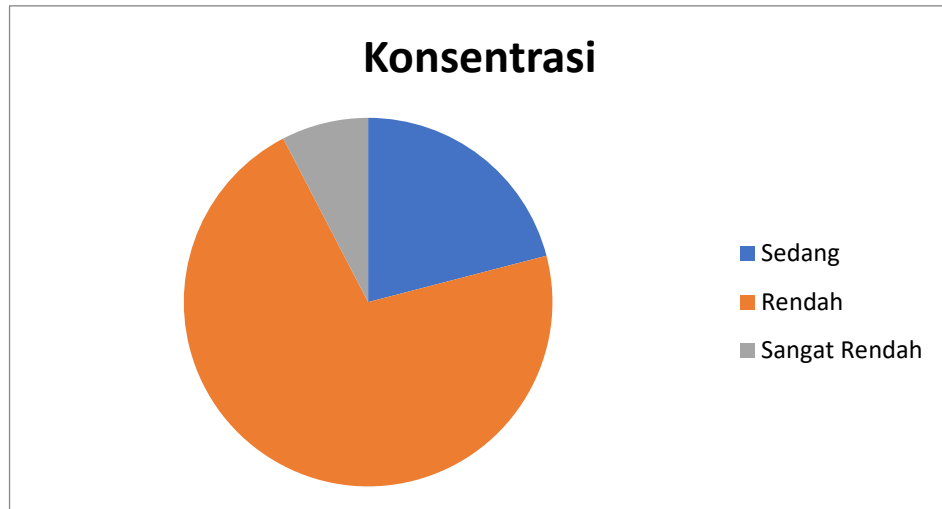
hasil pengisian kuesioner, diketahui bahwa kemampuan psikologis pesilat Kota dan Kabupaten Malang untuk mempersiapkan diri secara mental, 66% berada pada level masih rendah, sedangkan 27% pada tingkat sedang dan 12% sangat rendah.



Gambar 4. Presentase Hasil Kuesioner untuk Aspek Persiapan Mental/*Goal Setting & Mental Preparation*

4. Fokus (Konsentrasi)

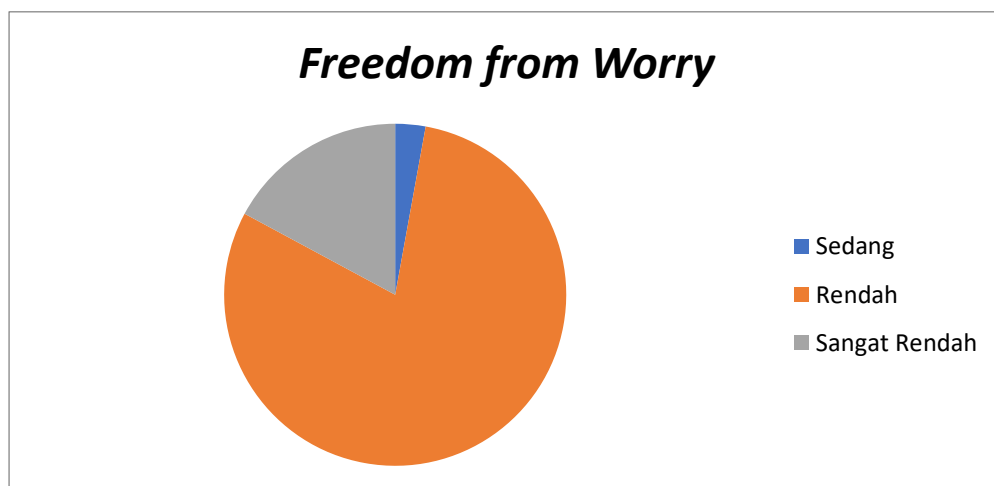
Yaitu kondisi pikiran tidak mudah terganggu; pikiran terfokus saat berlatih dan bertanding, bahkan ketika situasi tak terduga terjadi Artinya, proses terjadinya konsentrasi selalu didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih (Nusufi, 2016). Dari hasil pengisian kuesioner, diketahui bahwa kemampuan pesilat Kota dan Kabupaten Malang untuk berkonsentrasi 75% berada pada level masih rendah, sedangkan 22% pada tingkat sedang dan 8% sangat rendah.



Gambar 5. Presentase Hasil Kuesioner untuk Aspek Konsentrasi/*Focus*

5. Bebas dari kekhawatiran (*Freedom from Worry*)

Tidak membebani diri sendiri dengan khawatir membuat kesalahan atau gagal; tidak memikirkan bagaimana pemikiran orang lain tentang penampilannya. Dari hasil pengisian kuesioner, diketahui bahwa pada aspek bebas dari kekhawatiran, pesilat Kota dan Kabupaten Malang sebanyak 84% berada pada level masih rendah, sedangkan 3% pada tingkat sedang dan 18% sangat rendah.

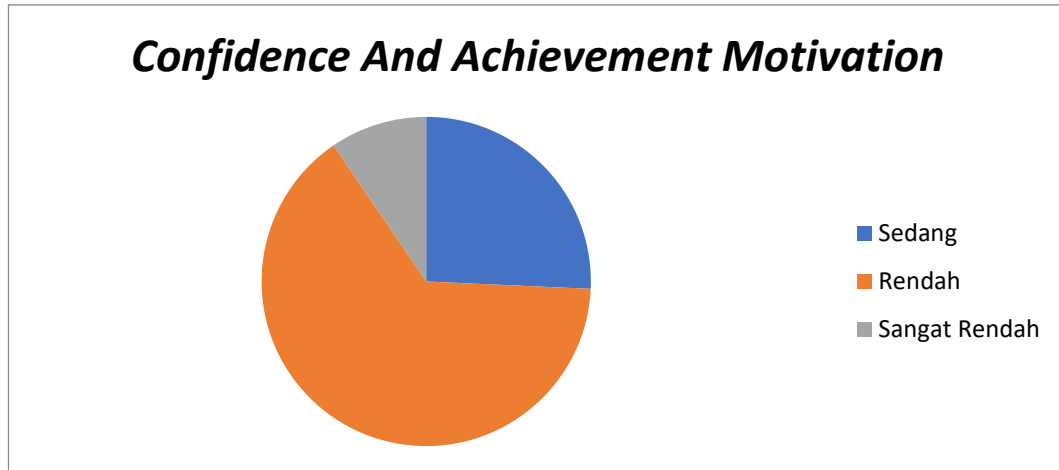


Gambar 6. Presentase Hasil Kuesioner untuk Aspek Bebas Dari Kecemasan/*Freedom from Worry*

6. Kepercayaan Diri Dan Motivasi Berprestasi (*Confidence And Achievement Motivation*)

Percaya diri dan termotivasi secara positif; secara konsisten

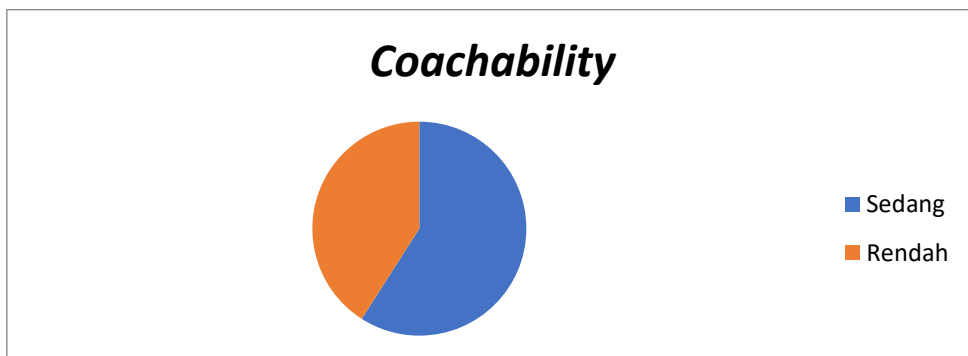
memberikan kemampuan maksimal dalam berlatih dan bertanding; berupaya keras untuk meningkatkan kemampuannya. Dari hasil pengisian kuesioner, diketahui bahwa kepercayaan diri pesilat Kota dan Kabupaten Malang, 68% berada pada level masih rendah, sedangkan 26% pada tingkat sedang dan 10% sangat rendah.



Gambar 7. Presentase Hasil Kuesioner untuk Aspek Kepercayaan Diri dan Motivasi Berprestasi/*Confidence & Achievement Motivation*

7. Kesiediaan Dilatih (*Coachability*)

Membuka diri dan mau belajar dari saran-saran dan instruksi pelatih; menerima kritik secara konstruktif tanpa menjadi marah atau dimasukkan ke hati. Dari hasil pengisian kuesioner, diketahui bahwa pada aspek kesiediaan dilatih, pesilat Kota dan Kabupaten Malang untuk mempersiapkan diri secara mental, 43% berada pada level masih rendah dan 62% sisanya pada tingkat sedang.



Gambar 8. Presentase Hasil Kuesioner untuk Aspek Kesiediaan Dilatih/*Coachability*

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan tentang survey Aspek-aspek Psikologis Atlet Pencak Silat se-Kota Kabupaten Malang, maka dapat disimpulkan bahwa skor ACSI-28 atau aspek-aspek psikologis atlet Pencak Silat masih banyak yang berada pada kategori Rata-rata Sedang dan Rendah. Dari besarnya persentase yang diperoleh, tentunya untuk mendapatkan prestasi puncak haruslah lebih melatih aspek-aspek Psikologis dengan lebih baik lagi, karena peranan aspek psikologis ini merupakan faktor yang sangat mempengaruhi atlet saat pertandingan. Temuan penelitian ini menunjukkan kebutuhan adanya pelatihan-pelatihan psikologis atau edukasi mengenai aspek-aspek mental yang dibutuhkan dalam berolahraga terhadap pesilat Kota dan Kabupaten Malang.

REFERENSI

- Adi, S. (2016, December). Latihan mental atlet dalam mencapai prestasi olahraga secara maksimal. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana UM* (pp. 143-153).
- Dwi Ayu, S., Khusniya, I., & Dai, M. (2019). Konsep dan aplikasi konseling olahraga bagi atlet; peluang dan tantangan. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120192331>
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 1-12.
- Ishar, A. A. (2021). Survei Motivasi Olahraga Sepakbola pada SMA Negeri 14 Sinjai. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 1(1).
- Iswanto, T., & Wahyudi, A. R. (2018). Tingkat Pemahaman Atlet Terhadap Peraturan Pertandingan Pencak Silat Kategori Tanding Hasil Munas IPSI Tahun 2012 (Studi pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(2).
- MUNAS IPSI. (2012). *peraturan-pertandingan-ipsi-2012*.
- Nugroho, A. T. (2014). Survei Motivasi Siswa Kelas XI SMK Negeri Se-Kabupaten Semarang Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Tahun Pelajaran 2012/2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(11).
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/view/6139/5439>

Rahayu, K. (2016). *psikologi olahraga atau pelatih mental wilayah kompetensi profesi dalam penanganan aspek psikologi atlet.*

Rahayuni, K., & Fadil, R. (2013). *Analisis Psikometri Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Athletic Coping Stress Inventory-28 (CSAI-28) DALAM BAHASA INDONESIA.* 28, 17–31.

Rahayuni, K., Keolahragaan, F. I., Malang, U. N., & Indonesia, D. (2021). *Pemanfaatan ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory-28) Versi Bahasa Indonesia Sebagai Alat Ukur Psikologis Atlet.* 28(1), 1–13.

Rahayuni, K., Keolahragaan, F. I., Malang, U. N., & Indonesia, D. (2021). *Pemanfaatan ACSI-28 (Athletic Coping Skills Inventory-28) Versi Bahasa Indonesia Sebagai Alat Ukur Psikologis Atlet.* 28(1), 1–13.

Rohmansyah, N. (2017). *Kontribusi Psikologi Olahraga Terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga.*