

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga anggar dapat diartikan sebagai permainan bela diri yang menggunakan pedang. Menurut IKASI (2002: 1). Anggar dapat diartikan sebagai permainan beladiri yang menggunakan pedang. Menurut Cheri (2002: 1) “Sebelum adanya bentuk Anggar seperti sekarang, pedang digunakan pada masa Persia, Yunani, Romawi dan Babilonia. Relief yang terdapat di candi Luxor di Mesir menggambarkan adegan pertandingan anggar sekitar abad 119 sebelum Masehi, menggunakan pedang sebagai alat.” Saat itu, permainan pedang juga sudah menggunakan pelindung muka juga pelindung pada ujung pedang agar tidak mencelakakan orang. Disamping itu, ada seorang yang bertugas mencatat hasil pertandingan yang digambarkan dengan indah dalam relief tersebut.

Anggar masuk ke Indonesia pada zaman Belanda, para tentara Kerajaan Belanda membawa serta olahraga anggar masuk ke Indonesia. Pada saat itu terdapat dua macam tujuan permainan anggar, nyaitu untuk berkelahi dan olahraga. Kemampuan bermain anggar untuk berkelahi diwajibkan bagi setiap tentara Hindia Belanda (KNIL) dengan menggunakan kelewang (pedang) atau sangkur. Sedangkan, permainan anggar untuk olahraga dipersilakan bagi para bintang, perwira, serta mahasiswa.

Olahraga anggar merupakan suatu olahraga bela diri yang bersifat perorangan atau individu. Permainan anggar bersifat menyerang dan bertahan dari serangan lawan main, pada saat pertarungan (*sparring*), sehingga dibutuhkan penguasaan reaksi emosi untuk selalu dapat berkonsentrasi dengan baik selama pertandingan supaya mendapatkan *perpormance* yang baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi penampilan yang baik adalah faktor psikologis.

Pengaruh faktor psikis pada atlet anggar biasanya bisa tidak langsung atau non teknis misalnya, sepatu, baju anggar dan senjata yang tidak nyaman pada saat pertandingan, hal tersebut akan mempengaruhi penampilannya. Adapun faktor psikis yang bersifat langsung, misalnya atlet dituntut untuk memberikan

penampilan yang baik untuk mencapai gelar juara pada saat bertanding oleh seorang pelatih sehingga menjadikan ketegangan emosi atau kecemasan yang berlebih pada atlet anggar.

Kecemasan ini akan menyertai disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Menurut Richard Streers & Stewart Black 1994 dalam Ibrahim dan Komarudin (2008: 243). “Kecemasan adalah suatu perasaan tidak mampu menghadapi suatu bahaya yang mengancam. Jadi, rasa cemas atau khawatir akan muncul ketika seseorang tidak memiliki respons yang sesuai untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.”

Kecemasan yang dirasakan seseorang dapat dibedakan menjadi ke dalam dua jenis kecemasan. Pertama, “*State Anxiety*” ialah kecemasan yang dirasakan seseorang dalam waktu tertentu, dan lebih bersifat sementara. Kedua, “*Trait Anxiety*” ialah sifat pencemas yang melekat dalam kepribadian seseorang.

Kondisi emosi seperti cemas adalah sesuatu yang wajar muncul. Bahkan dalam situasi-situasi tertentu, kondisi ini dibutuhkan agar membangkitkan gugahan emosi dalam bentuk kegairahan untuk melakukan sesuatu dalam berkompetisi, meskipun dibayang-bayangi oleh kekuatan akan gagal. Jika seorang atlet pada dasarnya memiliki trait anxiety, maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikhisnya. Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk dapat berpenampilan baik.

Masalah kecemasan ini bukan tidak mungkin untuk diatasi, sebenarnya banyak cara yang bisa dilakukan. Tiap orang mempunyai caranya sendiri untuk mengatasi kecemasan salah satunya dengan kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan atlet itu sendiri misalnya berbincang-bincang, makan coklat, makan permen dan mendengarkan musik.

Menurut Djohan (2005: 23) “Musik secara psikologis penentuan aktifitas musik termasuk persepsi dan kognisi ditanggapi secara apriori walapun perilaku musikal merupakan salah satu aspek penting bagi manusia.” Dalam berbagai

penelitian ilmiah. Menurut Lane (2007: 112) dikatakan bahwa “... *psychological effects entail the impact music has on mood, emotion, affect (feelings of pleasure/displeasure), cognitive (thought processes) and behavior.*” Efek psikologis memerlukan musik dampak pada suasana hati, emosi, mempengaruhi (perasaan senang/ ketidak senangan), kognitif (proses berpikir) dan perilaku. Musik telah terbukti dapat mengurangi kecemasan dan stres. Menurut Aizid (2011: 99) “Seseorang yang sering mendengarkan musik, khususnya musik klasik atau musik-musik yang menenangkan jiwa, maka kemungkinan untuk mengalami stres dan kecemasan sangat kecil.” Menurut Djohan (2005: 223) “Penggunaan musik sebagai peralatan terapis untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Kemampuan nonverbal, kreativitas dan rasa alamiah dari musik menjadi fasilitator untuk hubungan, ekspresi diri, komunikasi, dan pertumbuhan.”

Menurut Milyartini dalam Aizid (2011: 99) berdasarkan hasil penelitian bahwa:

Musik dapat meningkatkan kreativitas, membangun kepercayaan diri, mengembangkan keterampilan sosial, dan meningkatkan keterampilan motorik, persepsi, serta perkembangan psikomotorik musik juga bisa dijadikan terapi untuk berbagai kebutuhan, seperti pengganti obat depresan bagi mereka yang akan menghadapi meja operasi di rumah sakit.

Musik menurut Aizid (2001: 102) “Musik diyakini dapat digunakan untuk relaksasi, meringankan stres, dan mengurangi kecemasan karena musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang terorganisasi, yang terdiri atas melodi, ritme, harmoni, bentuk, dan gaya.” Menurut Campbell dalam Hermaya (2002: 97) “... ada salah satu cara dalam mengurangi kecemasan, salah satunya dengan mendengarkan musik Mozart/musik klasik. Musik klasik adalah musik yang mampu memperbaiki konsentrasi, ingatan dan persepsi social.”

Berdasarkan uraian di atas peneliti menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian, khususnya penelitian mengenai terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan atlet sebelum bertanding. Oleh sebab itu, peneliti berkeinginan untuk membuat penelitian tentang terapi musik terhadap penurunan kecemasan, dan mengambil judul. Pengaruh terapi musik terhadap penurunan kecemasan atlet anggar sebelum pertandingan.

B. Rumusan Penelitian

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut : “Apakah terapi musik klasik memberi pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan atlet anggar sebelum bertanding.”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan atlet anggar sebelum pertandingan.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang penulis paparkan, maka penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi seluruh mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK), atlet UKM anggar UPI dan atlet Jawa Barat, para pelatih dan insan olahraga dan pihak lain yang berkepentingan dalam bidang olahraga anggar.

1. Secara Teoritis

- a. Diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi bagi ilmuwan psikologi dan pelatih sehingga dapat mengembangkan ilmu psikologi khususnya yang berkaitan dengan pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan.
- b. Untuk memperoleh pemahaman dan gambaran secara teoritis mengenai pengaruh terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan atlet sebelum Pertandingan.

2. Secara Praktis

- a. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan atau acuan bagi para pelatih, atlet dan insan olahraga khususnya untuk penurunan tingkat kecemasan dengan terapi musik klasik dalam proses pembinaan yang dijalankan.
- b. Dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas sumber daya manusia terutama para pelatih, pembina

olahraga dan atlet dalam proses latihan terutama untuk penurunan kecemasan atlet dengan terapi musik klasik.

E. Anggapan Dasar

Dalam melaksanakan suatu penelitian, anggapan dasar merupakan suatu asumsi yang menjadi tumpuan segala pandangan kegiatan terhadap masalah yang diteliti. Arikunto (2010: 65) “Anggapan dasar adalah suatu gagasan tentang letak persoalan atau permasalahan dalam hubungannya yang lebih luas.”

Dalam penelitian ini anggapan dasar yang diajukan adalah sebagai berikut:

Kecemasan bagi atlet dalam bertanding itu hal bisa dan lumrah karena acaman bahaya yang tidak jelas bagi atlet dalam dirinya dan setiap orang mengalaminya, kecemasan berpengaruh terhadap perilaku dan penampilan atlet sebelum bertanding seperti dikemukakan oleh Mun & Frenalt, 1969; Holme, 1972; Bernard, 1972, Levitt, 1980 dalam Husdarta (2010: 73) “Kecemasan dapat didefinisikan sebagai salah satu perasaan subjektif terhadap salah satu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik.” Adapun terapi menurut Djohar (2005: 223) dalam psikologi musik:

Terapi pada umumnya untuk menanggulangi seseorang dalam bentuk hal apapun agar menjadi lebih baik, seperti penyakit ataupun kecemasan dan terapi yang tepat untuk kecemasan sendiri ialah Terapi musik adalah penggunaan musik sebagai peralatan terapis untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Kemampuan nonverbal, kreativitas dan rasa alamiah dari musik menjadi fasilitator untuk hubungan, ekspresi diri, komunikasi, dan pertumbuhan.

Musik pada umumnya setiap orang menyukai musik tergantung kepada individu seseorang musik apa yang disukai, karena banyak jenis dan aliran musik itu sendiri, musik adalah produk pikiran, seperti dikemukakan Parker, 1990 dalam Djohar (2005: 24).

Elemen vibrasi (fisika dan kosmos) atas frekuensi, bentuk, amplitudo, dan durasi belum jadi musik bagi manusia sampai semua itu ditransformasi secara neurologis dan diinterperstasikan melalui otak menjadi: *pitch*, warna suara, keras lembut dan waktu (dalam krangka total). Transformasi kedalam musik dan respon manusia (perilaku) adalah unik untuk dirasa (afeksi) karena otak manusia (kognisi) berkembang dengan amat pesat sebagai akibat pengalaman musikal.

Menurut Campbell dalam Hermaya (2002: 97) “Musik klasik pada dasarnya musik yang dimainkan dengan not-not rendah yang enak untuk di dengarkan. Musik klasik seperti Haydn dan Mozart memiliki kejernihan dan keanggunan dan kebeningan. Musik ini memperbaiki konsentrasi ingatan dan persepsi spesial.”

Musik dikatakan Djohan (2005: 26) “Hubungan (interaksi) antara konsep psikologi dan musik juga ditunjukkan olah tumbuh kembang disiplin terapi musik dalam kontek pentingnya pengalaman musikal bagi kehidupan manusia.” Seperti yang dikemukakan Adisasmito (2007: 64) “Bahwa melalui musik yang menjadikan kegemaran atlet yang sedang mengalami ketegangan atau kecemasan.” Dalam jurnal Karageorghis dan Terry (1997) *Music in sport and exercise: Theory and practice. The Sport*. Menyatakan “*In the hotbed of competition, where athletes are often very closely matched in ability, music has the potential to elicit a small but significant effect on performance.*” Dalam ajang kompetisi, dimana atlet seringkali sangat erat cocok dalam kemampuan, musik memiliki potensi untuk menimbulkan efek yang kecil tapi signifikan terhadap kinerja.

Menurut Campbell dalam Hermaya (2002: 17) “Berdasarkan penelitian mengurangi stres ataupun kecemasan bisa dengan terapi musik dan kemungkinan bisa juga mengurangi kecemasan atlet anggar sebelum menghadapi pertandingan. Pemberian musik mozart hanya belasan menit.”

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesa merupakan suatu jawaban sementara yang perlu diuji kebenarannya Arikunto (2010: 110) bahwa: “Hipotesis adalah suatu jawaban yang sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.” Berdasarkan anggapan dasar yang maka disusun hipotesis

sebagai berikut: “Terdapat pengaruh yang signifikan terapi musik klasik terhadap penurunan kecemasan atlet anggar sebelum pertandingan.”

G. Lokasi dan Sampel Penelitian

Dalam suatu penelitian dibutuhkan adanya sumber data penelitian. Sumber data tersebut diperoleh dari lokasi dan sampel penelitian, berikut ini adalah lokasi dan sampel dalam penelitian ini.

1. Lokasi

Lokasi penelitian digedung GOR trilomba juang dan *Sport Hall*, UKM atlet anggar UPI Bandung dan atlet Jawa Barat.

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut (Sugiyono, 2011: 81). Menurut Arikunto (2010: 183) “Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu.” Menurut Sugiyono (2011: 91) “Mengatakan bahwa batas sampel untuk *quasi eksperimen* sederhana antara 10-20 orang.” Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Jawa Barat yang tergabung dalam UKM anggar UPI Bandung.