

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Pengertian Profil**

Profil menurut Kamus Bahasa Indonesia berarti pandangan dari samping, sketsa biografi, dan penanpang yang tampak Peorwadarminta dan Setyoningrum (2014). Profil adalah pandangan mengenai seseorang. Profil merupakan grafik diagram atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada seseorang atau sesuatu. Menurut Resnawati (2010) profil merupakan salah satu komponen penting pada individu/organisasi. Profil dapat diartikan sebagai rupa, dan penampilan yang terlihat. Profil lebih dipengaruhi oleh individu/organisasi itu sendiri. Profil cenderung dilihat dari segi fisik yang terlihat.

Profil adalah identitas dari individu atau organisasi yang memberikan informasi kepada yang membutuhkan, dengan maksud untuk mengenali, memahami, dan mempelajari individu atau organisasi tersebut Pratama (2013).

Dari sumber diatas penelitian menyimpulkan profil merupakan gambaran individu mengenai fakta dari hal-hal khusus. Sehingga dapat dikaitkan untuk mengetahui fakta tentang profil tingkat kecemasan atlet angkat besi.

#### **B. Hakikat Kecemasan**

##### **1. Definisi Kecemasan**

Beberapa pengertian mengenai kecemasan ini telah banyak dikemukakan oleh para ahli. antara lain dikemukakan oleh Aptu Mylsidayu

dalam (Kusumawati & Apta, 2015) kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif *Anxiety*, atau kecemasan dapat muncul kapan saja, salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama.

Menurut Weinberg & Gould (2003) *anxiety* atau kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan yang terkait dengan kegairahan pada tubuh (Kusumawati & Apta, 2015). Menurut Levit (Gunarsa, 2008) kecemasan dirumuskan sebagai “*subjektif feeling of apprehension andheightens physiological arousal*”. Kecemasan berada dari rasa takut biasa. Rasa takut dirasakan jika ancaman

Berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik, dan terpusat. Sementara itu, kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya lebih umum dan subjektif. Kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan. (Zulfan & Maya, 2017).

Berdasarkan beberapa pendapat yang disampaikan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang bersifat subjektif dari seseorang akibatsuasi yang dirasakan mengancam, karena ketidakpastian serta akan terjadi sesuatu yang buruk yang menimpa dirinya.

## 2. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi, biasanya kecemasan disebabkan oleh faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, yang dapat mengakibatkan kecemasan, akan tetapi, kecemasan atlet tergantung dari masing-masing atlet yang menanggapinya. Menurut Harsono (1998: 266) ada lima faktor yang menyebabkan kecemasan antara lain :

- 1) Takut kalau gagal dalam pertandingan. Ketakutan akan kegagalan adalah ketakutan bila dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga merupakan suatu ancaman terhadap ego atlet.
- 2) Takut cedera atau yang berkaitan dengan kondisi fisiologisnya. Ketakutan akan serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera fisik merupakan ancaman yang serius bagi atlet.
- 3) Takut akan akibat sosial atas mutu prestasi mereka. Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet. Kecenderungannya masyarakat akan memberikan penilaian positif kepada atlet yang berhasil memenangkan pertandingan dan akan cenderung memberikan penilaian yang negatif terhadap atlet yang kalah. Pengakuan sekolah, hadiah, persetujuan teman dekat dan pemberitaan surat kabar secara intensif serta kesempatan untuk ikut

serta di tingkat yang lebih tinggi dimungkinkan bagi atlet yang berhasil.

- 4) Takut akan akibat agresi fisik baik yang dilakukan oleh lawan maupun oleh diri sendiri.
- 5) Takut bahwa fisiknya tidak mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingan dengan baik akibat kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang pecemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga. Selain faktor yang telah dijelaskan diatas, faktor lain yang sangat berpengaruh terhadap kecemasan bertanding adalah rasa percaya diri. Bahwa rasa percaaya diri merupakan faktor yang terpenting dalam menentukan apakah rasa takut menyebabkan kecemasan atau dapat menyebabkan seorang atlet menjadi berani dan bersemangat. Apabila atlet memiliki rasa percaya diri maka atlet terhindar dari kecemasan, sebaliknya apabila rasa percaya diri atlet rendah, maka atlet tersebut akan mengalami kecemasan. Seorang atlet biasanya takut sebelum menghadapi pertandingan, takut gagal memenuhi harapan pelatih, teman dan keluarga. Walaupun ada kemungkinan takut mengalami cedera atau mungkin takut oleh perasaan diasingkan, diejek dan lain bila gagal

dalam suatu pertandingan. Seorang atlet yang terlalu cemas menghadapi suatu pertandingan adalah anggota yang tidak mampu mengatasi permasalahannya dengan baik. Atlet tersebut secara psikologis sudah kalah sebelum bertanding, namun kecemasan yang dialami atlet tidak selamanya mengganggu atau merugikan dalam keadaan tertentu kecemasan dapat memberi nilai lebih bahkan diperlukan untuk mencapai prestasi yang optimal. Dari beberapa pendapat menurut Singgih (2008) mengenai faktor-faktor yang dapat menyebabkan seorang atlet mengalami kecemasan pada saat menjelang pertandingan dapat dibedakan menjadi 2 macam yaitu:

- 1) Berasal dari dalam diri atlet
  - a) Moral Menurut Harsono (2000) “Moral atlet merupakan suatu sikap yang mampu menatap segala kesulitan, perubahan, frustasi, kegagalan, dan gangguan-gangguan emosional dalam menghadapi pertandingan dengan penuh kesabaran dan rasa percaya diri.” Moral yang tinggi terlihat dalam kemampuan yang keras, kemantapan niat untuk menang dan tidak cepat menyerah, meskipun atlet menghadapi kegagalan maupun keberhasilan dalam suatu pertandingan. Atlet yang mengeluh, emosi labil, pura-pura sakit, menyalahkan orang lain, konsentrasi menurun dan lain sebagainya merupakan contoh moral yang kurang baik dan merupakan pertanda atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan.

- b) Pengalaman bertanding Menurut Singgih yang dikutip Endang (2011) Perasaan cemas pada atlet berpengalaman berbeda dengan atlet yang belum berpengalaman. Seorang atlet yang kurang bahkan belum pernah bertanding kemungkinan tingkat kecemasannya tinggi sehingga dapat menurunkan semangat dan kepercayaan diri dalam pertandingan, Begitu pula atlet yang sudah terbiasa bertanding dapat mengalami kecemasan walaupun relatif kecil karena sudah pernah mengalami dan dapat menguasainya.” Atlet yang belum pernah mengikuti pertandingan akan mengalami kesulitan dalam menghadapi gangguan yang timbul dalam pertandingan, pengorbanan yang dituntut untuk mencapai suatu kemenangan, tekanan-tekanan yang dihadapi, pahitnya suatu kelelahan, dan nikmatnya suatu kemenangan merupakan keseluruhan hal yang belum pernah merasakan pengalaman bertanding.
- c) Adanya pikiran negatif dicemooh/dimarahi Singgih (2008) mengemukakan bahwa dicemooh atau dimarahi adalah sumber dari dalam diri atlet. Dampaknya akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tertahan sehingga menjadi suatu yang menimbulkan frustasi yang mengganggu penampilan pelaksanaan pertandingan. Perasaan takut dimarahi oleh pelatih apabila gagal dalam suatu pertandingan, membuat seorang atlet menjadi tertekan. Atlet tersebut tidak dapat

mengembangkan kemampuannya dikarenakan adanya pikiran-pikiran kurang percaya akan kemampuan yang dimilikinya.

d) Adanya pikiran puas diri Menurut Singgih (2008) Bila dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka dalam diri atlet tersebut tanpa disadarinya telah tertanam kecemasan. Atlet dituntut oleh dirinya sendiri untuk mewujudkan satu yang mungkin berada diluar kemampuannya. Harapan yang terlalu tinggi padahal tidak sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya membuat atlet angkat besi tidak waspada akan situasi dan kondisi yang ada di lapangan, atlet menjadi lengah, tingkat konsentrasi menjadi menurun dan lain sebagainya.

2) Berasal dari luar diri atlet

a) Penonton Pengaruh penonton yang tampak terhadap seorang atlet pada umumnya berupa menurunnya keadaan mental, sehingga tidak dapat dengan sempurna menampilkan penampilan terbaiknya. Atlet seolah-olah mengikuti apa kata penonton dan bagaimana atlet angkat besi bermain sehingga menurunkan kepercayaan dirinya. Akan tetapi dalam diri hal-hal tertentu kehadiran penonton dapat menjadi hal positif misalnya atlet menjadi lebih semangat karena adanya yang mendukung dalam menghadapi suatu pertandingan.

b) Pengaruh lingkungan keluarga merupakan wadah pembentuk pribadi anggota keluarga. Apabila lingkungan keluarga sangat

menekankan kepada atlet untuk harus menjadi juara, atlet angkat besimengjadi tertekan. Sehingga Atlet tidak yakin akan kemampuannya sehingga atlet tersebut membayangkan bagaimana kalau dirinya gagal sehingga tidak dapat memenuhi harapan keluarganya, hal ini akan menurunkan penampilan atletnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

- c) Saingan yang bukan tandingannya Lawan tanding yang dihadapi merupakan pemain berprestasi akan menimbulkan kecemasan. Menurut Singgih (2008). Atlet yang mengetahui lawan yang dihadapinya adalah pemain nasional atau lebih unggul dari dirinya, maka hati kecil seorang atlet tersebut telah timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang.
- d) Peranan Pelatih Menurut Singgih (2008) Sikap pelatih yang khawatir berlebihan dapat mempengaruhi sikap atlet, salah satunya akibatnya adalah atlet takut cedera, dan gemetar saat bertanding sehingga cenderung bertahan dari pada untuk menyerah dan merebut poin/angka. Begitu pula dengan ketidak hadiran pelatih dalam pertandingan akan mengurangi penampilan atlet, hal ini disebabkan karena atlet merasa tidak ada yang memberi dorongan atau dukungan pada saat yang diperlukan. Selain itu apabila terjadi hubungan yang tidak serasi antara atlet dan pelatih, atlet tidak dapat berkomunikasi dengan baik dengan pelatih, tidak ada keterbukaan mengenai

gangguan-gangguan mental yang dialaminya dan hal itu akan menjadi beban seorang atlet.

- e) Cuaca Panas Menurut Singgih (2008) keadaan yang diakibatkan oleh panasnya cuaca atau ruangan akan mengakibatkan kecemasan. Cuaca panas yang tinggi akan mengganggu beberapa fungsi tubuh sehingga atlet merasa lelah dan tidak nyaman serta mengalami rasa pusing, sakit kepala, mual dan mengantuk. Kondisi ini disebut sebagai kelelahan oleh panas (*heat exhaustion*). Penyebab lainnya seorang atlet mengalami kecemasan sebelum pertandingan antara lain: latar belakang atlet itu sendiri, kegagalan atau keberhasilan pada pertandingan yang lalu, keadaan tempat pertandingan, fasilitas penerangan, makanan, cuaca, porsi latihan yang kurang, dan lain sebagainya.

### **3. Jenis-jenis Kecemasan**

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Kecemasan terdiri dari subkomponen, yaitu kecemasan kognitif dan somatik, yang mempengaruhi kinerja sebelum dan selama bertanding (Naimatul, Sugiharto., & Oktia, 2015). (Martinent, Ferrand, Guillet, & Gautheur, 2010)

telah menawarkan definisi kecemasan adalah keadaan emosi negatif dengan perasaan gugup, khawatir dan khawatir terkait dengan aktivasi atau gairah tubuh (Jarvis, 2006).

Menurut (Yane, 2013). Dengan diperkuat oleh Martens et al (Ngo, Richards, & Kondric, 2017) kepentingan terbaik oleh pelatih dan atlet untuk menghadapi tekanan utama yaitu kehadiran penonton, kompetisi, imbalan berbasis kinerja dan hukuman dan relevansi dari ego dari tugas tersebut jenis kecemasan di bagi menjadi 2 yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik.

Kecemasan kognitif, kecemasan somatik yang cenderung selalu berprasangka khawatir, ketakutan akan gagal, jantung berdebar-debar, gelisah, tegang, dan sembrono dalam menghadapi sebuah tekanan atau tantangan dalam (Algani & Yuniardi, 2018). Seperti pernyataan Komarudin menyatakan kecemasan somatik adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. Kecemasan somatik ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Kecemasan kognitif adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersama dengan kecemasan somatis. Pikiran-pikiran cemas antara lain kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Kedua jenis rasa kecemasan tersebut terjadi secara bersamaan.

#### **4. Sumber Kecemasan (*Anxiety*)**

Sumber kecemasan bermacam-macam, seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang

bersangkutan, standard prestasi individu yang dimilikinya, seperti misalnya kecenderungan perfeksionis, perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kekurangsiapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, ataupun terhadap diri sendiri.

Sumber-sumber kecemasan menurut Greta,et al, Martens, dan Syarkey (Kusumajati, 2011) bermacam-macam seperti:

1. Tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum terpenuhi oleh individu yang bersangkutan
2. Standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya
3. Perasaan yang rendah diri pada individu yang bersangkutan
4. Kekurang siapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada
5. Pola berpikir dan persepsi negativ terhadap situasi yang adan ataupun diri sendiri.

Menurut Gunarsa (2008) dan Aptu Mylsidayu(2015) sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta dapat pula berasal dari luar diri atlet atau lingkungan. Berikut ini merupakan sumber-sumber kecemasan atlet.

a. Sumber dari dalam

1. Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, pikiran seorang anggota didominasi yang pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.

2. Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet harus menginspirasi suatu kejadian negatif.
  3. Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan dalam diri atlet. Padahal hal tersebut sering kali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi kainginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.
- b. Sumber dari luar
1. Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan diri.
  2. Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sehingga ketegangan yang ada pada atlet menjadi positif. Dalam keadaan yang demikian atlet akan baik. Ketegangan yang positif akibat pengaruh lingkungan dapat

membangkitkan suatu upaya untuk mengalahkan lawan dengan gerakan atau pukulan yang luar biasa, seakan-akan secara tiba-tiba muncul ketakutan baru. Sebaliknya, reaksi massa juga dapat berdampak negatif, yaitu jika penonton berada dalam suasana emosi yang meluap-luap dan menuntut sehingga mengeluarkan teriakan yang negatif. Hal ini menyebabkan anggota menjadi serba salah dalam bertindak, sehingga penampilannya menjadi sangat buruk.

3. Saingan-saingan lain yang bukan lawan tandingannya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaan menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam akan muncul berbagai pemikiran-pemikiran negatif, seperti: “jika saya gagal dalam pertandingan ini, maka saingan saya yang nantinya akan maju atau “jika saya kalah dalam pertandingan ini, maka saya akan dicoret sebagai atlet tim inti dari regu ini, lalu saingan saya akan menggantikan posisi saya”.
4. Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa atlet sudah berusaha sebaik-baiknya. Pelatih seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat mengguncangkan kepribadian atlet.

5. Hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai

## 5. Kecemasan

Kecemasan berpengaruh terhadap diri seorang baik berupa gangguan fisiologis maupun nonfisiologis. Para ahli menjelaskan bahwa kecemasan mengakibatkan gangguan (Mylsidayu, 2015). Kecemasan atlet dapat didektesi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Menurut Gunarsa (2008:) kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet bersangkutan. Menurut Apti mylsidayu (2015) gejala kecemasan/*anxiety* bermacam-macam dan kompleksitas tetapi dapat dikenali, seperti:

1. Individu cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau orang lain dikenalnya dengan baik.
2. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung atas mengalami kesulitan tidur.
3. Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah olahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, membesarnya pupil mata, sesak napas, mual,

muntah, diare, Mengeluh sakit pada persendian, ototkaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan. Misalnya, pada saat duduk menggoyangkan kaki atau merenggangkan leher secara terus-menerus.

Menurut gunarsa (Kusumajati, 2011) gejala-gejala dapat dibedakan atas dua macam yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala kecemasan bervariasi dan individu untuk setiap anggota, tetapi mereka umumnya dapat dikenali pada tingkatan (Yane, 2013)

1. Gejala kognitif berkaitan dengan proses berpikir, termasuk rasa takut, keraguan, konsentrasi yang buruk, hilangnya kepercayaan dan mengalah self-talk.
2. Somatik (fisik) termasuk gejala ketegangan otot, tangan dan kaki berkeringat, peningkatan denyut jantung, dan berkeringat.
3. Perilaku berhubungan dengan pola perilaku, termasuk postur terhambat, kuku menggigit, menghindari kontak mata dan menampilkannya seperti biasanya perilaku introver atau ekstrover. Gunarsa berpendapat lain, seperti (Prasetya, Yoyon,& Amir 2011)

Menurut Gunarsa(Kusumajati, 2011)gejala-gejala dapat dibedakan atas dua macam yaitu gejala fisik dan gejala psikis

- 1) Gejala fisik
  1. Perubahan tingkah laku
  2. Gelisah atau tidak tenang

3. Sulit tidur
  4. Terjadi peregangan otot-otot pundak,lengan,perut
  5. Terjadi perubahan irama pernapasan
  6. Terjadi kontraksi otot setempat, dagusekitar mata,rahang
- 2) Gejala psikis
1. Gangguan pada perhatian dan konsentrasi
  2. Perubahan emosi
  3. Menurunnya kepercayaan diri
  4. Timbul obsesi
  5. Tiada motivasi
- 3) Ciri fisik dan psikis

adalah adanya beban latihan yang diperlukan karena beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis,sikap, dan sosial olahragawan, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik.

## 6. Tingkat Kecemasan

Kecemasan (*Anxiety*) memiliki tingkatan Gail W. Stuart (2006) dalam (Annisa & Ifdil, 2016) mengemukakan tingkat asientas, diantaranya:

- a. Kecemasan ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsi. Ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

b. Kecemasan sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu tidak mengalami perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

c. Kecemasan berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

d. Tingkat panik

Berhubungan dengan terpengaruh, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali. Individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik menancapkan disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya

kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

## 7. Proses Terjadinya Kecemasan

Proses terjadinya kecemasan merupakan gejala psikologis yang sifatnya subjektif dan tidak dapat terlihat secara nyata. Proses terjadinya kecemasan, terutama dalam situasi pertandingan yang bersifat kompetitif, Kecemasan dalam diri seorang anggota pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator, menurut Adisasmoro terbagi menjadi kecemasan kompetitif (*Competitif Anxiety*), kecemasan kognitif (*Kognitf Anxiety*), kecemasan somatic (Hengki et al., 2018). Gelanggang kompetisi olahraga memiliki pengaruh terhadap anxiety. Proses yang barlangsung selama kompetisi merupakan proses anxiety yang terjadi dalam diri individu sebagai akibat dari situasi kompetisi.

Kecemasan saat atlet akan menghadapi pertandingan, terlihat bahwa atlet akan mengalami puncak ketegangan beberapa jam sebelum pertandingan. pada saat memasuki pertandingan menit-menit akhir menjelang pertandingan sampai dengan dimulainya pertandingan. Martens (2014) menjelaskan proses terjadinya rasa cemas sebagai berikut:

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan bahwa keadaan cemas merupakan respon terhadap ancaman-ancaman yang datang melalui rangsangan dari dalam diri sendiri maupun dari luar (Darmanto & Khuddus, 2018)

## 8. Gangguan Kecemasan

Situasi pertandingan adalah dimana seorang pemain menggambarkan perasaannya dengan positif. Tuntutan penonton, pelatih, orang-orang terdekat agar dapat mempu memenangkan pemain menjadi daya dorong munculnya kecemasan.

Dalam suatu keadaan tertentu sebelum maupun saat bertanding dapat terjadinya gangguan kecemasan atau anxiety disorder yaitu rasa cemas yang berlebihan yang dapat mempengaruhi suatu pertandingan (Hengki et al., 2018). Menurut Wirmihraj (Nindyowati & Priyonoadi, 2016) Jenis-jenis gangguan kecemasan dapat digolongkan menjadi beberapa pendekatan yaitu

1. Panik disorder, yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya satu atau dua serangan atau panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang laur biasa.
2. Hobi lainnya (*Phobia*) merupakan pernyataan perasaan cemas takut atas suatu yang tidak jelas, tidak rasional, tidak relisis
3. Obsesif kompulsif (*Obsessive-compulsive*) yaitu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dari dalam diri seseorang, sedangkan komplusif adalah tindakan yang didorong oleh impuls yang berulang kali dilakukan.
4. Gangguan kecemasan tergolong relisikan yang ditandai adanya rasa khawatir yang eksesif dan kronis dalam istilah lama disebut (*Free Floating Anxiety*) kecemasan mengambang bebas.

## 9. Hubungan Tingkat kecemasan

Kecemasan-kecemasan tersebut membuat atlet menjadi tegang saat menghadapi pertandingan, maka penampilannya tidak akan optimal dan munculnya gejolak emosi dalam bentuk kecemasan. Hal ini terjadi karena seseorang mempersepsikan sesuatu secara negatif. Situasi dalam olahraga khususnya saat pertandingan sangat memungkinkan atlet merasa cemas. Dilihat dari gejala gejala, begitu besar pengaruh kecemasan terhadap penampilan atlet. Dengan tingkat kecemasan yang tinggi, atlet tidak dapat berkonsentrasi sehingga penampilannya memburuk.

Ahli psikologi olahraga telah meneliti mengenai hubungan kecemasan dengan penampilan/performa. Beberapa ahli tersebut menghasilkan teori-teori yang dapat diimplikasikan untuk membantu menaikkan fisik dan performa yang baik. Salah satu teori yang dihasilkan oleh ahli spikologi tersebut yaitu

### 1. Teori kecemasan multidimensi (*Multidimensional anxiety theory*)

Komponen kognitif dan somatik yang mempengaruhi penampilan pada cara yang sama. Kedua komponen ini secara umum memiliki pengaruh yang berbeda terhadap penampilan. Teori kecemasan multidimensi (*Multidimensional anxiety theory*) memprediksi bahwa kecemasan keadaan kognitif (cognitif state anxiety) memiliki hubungan negatif terhadap penampilan. Hal ini berarti peningkatan pada cognitif state anxiety akan menyebabkan penurunan pada penampilan. Teori ini memprediksi bahwa kecemasan keadaan somatic (*somatic state anxiety*)

ada hubungan terhadap penampilan dalam pertandingan. Peningkatan kecemasan (*anxiety*) akan memfasilitasi penampilan mencapai tingkat optimal, tetapi kecemasan (*anxiety*) yang meningkat terus menerus akan menyebabkan penurunan performa.

Menurut (Mylsidayu, 2015) hubungan antara kecemasan (*anxiety*) dengan pertandingan pada umumnya antara lain:

1. Kecemasan (*anxiety*) meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.
2. Selama pertandingan berlangsung tingkat anxiety mulai menurun karena mulai beradaptasi.
3. Ada saat mendekati akhir pertandingan, tingkat anxiety mulai naik kembali terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit.

## **10. Ciri-ciri Atlet Yang Mengalami Kecemasan**

Ketika atlet dihadapkan pada pertandingan yang tingkatannya tak berbeda jauh dengan kegagalan-kegagalan yang lalu, maka motivasi berprestasinya dikalahkan oleh rasa cemas takut gagal meskipun sebenarnya dia mampu bertanding dengan baik (Wattimena Ferry Y., 2015). Seseorang mengalami kecemasan pasti pula terdapat ciri-ciri tertentu, berikut adalah ciri-ciri kecemasan berdasarkan jenis kecemasan. Menurut Muthmainnah dalam kecemasan somatik (*somatic*

*anxiety*) ini adalah tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan.

Menurut Jeffery S, dkk (2005) dalam (Annisa & Ifdil, 2016)

a. Ciri- ciri fisik dari kecemasan, diantaranya:

1. Kegelisahan, kegugupan
2. Anggota tubuh gemetar
3. Banyak berkeringat
4. Mulut atau kerongkongan terasa kering
5. Sulit berbicara
6. Sulit bernafas
7. Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang
8. Jari jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin
9. Pusing
10. Merasa lemas
11. Leher atau punggung terasa kaku
12. Terdapat gangguan sakit perut atau mual dan diare
13. Sering buang air kecil
14. Panas dingin
15. Merasa sensitif

b. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya:

1. Khawatir tentang sesuatu
2. Perasaan terganggu atan ketakutan sesuatu yang terjadi di masa depan

3. Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi,tanpa ada penjelasan yang jelas
4. Terpaku dan sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan
5. Merasa terancam oleh orang atau peristiwa
6. Ketakutan akan kehilangan control
7. Ketakutan akan hilangnya akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
8. Berfikir bahwa semua tidak bisa di kendalikan
9. Khawatir dengan hal-hal yang sepele
10. Berfikir hal-hal yang mengganggu secara berulang-ulang
11. Pikiran campur aduk dan kebingungan
12. Sulit berkonsentrasi

## **11. Cara Mengatasi Kecemasan**

Kecemasan saat atletakan menghadapi pertandingan, terlihat bahwa atlet akan mengalami puncak ketegangan beberapa jam sebelum pertandingan. Kecemasan yang berlebihan pada atlet, dapat menimbulkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan yang mengakibatkan kondisi fisik dalam keadaan yang kurang seimbang. Akibatnya, atlet terpaksa memfokuskan energi psikologinya untuk kembali pada kondisi yang seimbang dan konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi berkurang (Mylsidayu, 2015). Namun kecemasan dapat diatasi dengan berbagai cara, menurut (Mylsidayu, 2015) antara lain:

1. Menggunakan obat-obatan tergolong anti obat kecemasan (*anxiety drugs*)
2. Menggunakan simulasi, yaitu membuat suatu keadaan seolah-olah sama dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya.misalnya sparing partner
3. Menggunakan metode meditasi, metode relaksasi yaitu relaksasi sederhana sampai pada visualisasi untuk mengubah sikap. Keadaan relaks adalah keadaan saat seorang atlet berada dalam kondisi emosi yang tenang, artinya tidak bergelora/ tegang. Artinya merendahnya gairah untuk bermain melainkan dapat diatur atau di kendalikan.Dan diperlukan teknik-teknik tertentu melalui berbagai prosedur baik aktif maupun pasif.
4. Menggunakan pendekatan kognitif melalui konseling, yaitu atlet dibantu untuk lebih menyadari akan kemampuan dirinya (motivasi verbal), belajar berfikir positif, mengerti makna dan usaha, dan belajar menerima keadaan yang harus dihadapinya.

Strategi mengatasi kecemasan menurut (Muthmainnah, 2017), antara lain:

1. Reaksi, salah satu bentuk time out dari rutinitas kegiatan sehari-hari. Misalnya atlet dapat meninggalkan tempat latihan.
2. Varian latihan, salah satu cara yang baik untuk mengatasi stres yang ditimbulkan oleh rasa bosan dalam mengikuti program latihan.yang perlu dierhatikan adalah harus dirancang sedemikian rupa agar tidak

mengganggu manfaat latihan secara menyeluruh dan tidak mengganggu prosedur dasar yang menghambat kerja otot.

3. Perumpamaan (*Imagery*), proses membuat bayangan secara nyata tanpa didahului oleh adanya stimulus dari luar. Proses ini melibatkan indera-indera yang dimiliki oleh manusia. proses imagery penting dalam rangka mempersiapkan mental sekaligus otot untuk menghadapi pertandingan.
4. Bicara sendiri (*Self talk*), proses pengajaran self talk sangat mempengaruhi penampilan, bagi seorang atlet yang kurang dalam mengatasi kecemasan atau rasa khawatir.
5. Kesempatan Komunikasi, atlet diberikan kesempatan untuk berkomunikasi dan pelatih berusaha untuk mendengarkan keluhan atlet.
6. Relaksasi, program relaksasi bervariasi. Relaksasi diberikan menjelang pertandingan dan harus benar-benar diwaspadai agar janga sampai menimbulkan efek boomerang sehingga atlet menjadi terlalu relaks dan tidak tergugah untuk bertanding.
7. Program Konseling, cara ini diberikan untuk mengubah cara pandang atlet dan penalaran atlet sehingga menjadi lebih realistik sesuai kemampuan yang dimiliki.
8. Medikasi, dalam berbagai kasus, stres atlet telah demian tinggi dan mengganggunya sehingga dibutuhkan obat-obatan khusus untuk menanggulanginya. Pelatih harus berkonsultasi dengan tenaga medis

dan membiarkan atlet untuk melakukan pengobatan sendiri karena kesalahan komposisi obat dapat berakibat fatal bagi atlet yang bersangkutan.

Angkat besi atau angkat berat adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin (sangat penting), atletis, fitness, teknik, mental dan kekuatan fisik. Kata angkat besi biasanya secara resmi digunakan sebagai latihan beban.

Angkat besi ialah cabang olahraga dimana masing-masing atlet berlomba mengusung beban berat berupa barbel yang dilaksanakan dengan kekuatan, kelentukan, konsentrasi, ketahanan, keseimbangan, teknik, mental, kemampuan, dan disiplin.

Angkat besi adalah olahraga mengusung beban. Angkat besi dapat diperlombakan oleh atlet lelaki dan wanita. Yang setiap mempunyai spesifikasi dan ketentuan sendiri-sendiri laksana cabang olahraga yang lainnya. Dalam olahraga angkat besi terdapat dua jenis angkatan yang tidak jarang dilombakan, yaitu angkatan clean and jerk dan snatch. Setiap divisi dipecah menjadi 2 sub-even, yakni angkatan langsung (*snatch*) dan angkatan tidak langsung (*clean & jerk*) dan masing-masing atlet diberi peluang untuk mengusung tiga kali di setiap jenis angkatan. Angkatan yang terbaik dari dua jenis angkatan itu akan dijumlah dan juara ditentukan dari peringkat total kedua jenis angkatan tersebut.

Angkat besi atau angkat berat adalah cabang olahraga yang bersaing untuk mengangkat beban berat yang disebut dengan barbel, yang dilakukan dengan kombinasi dari kekuatan, fleksibilitas, konsentrasi, kemampuan, disiplin(sangat penting), atletis, fitness, teknik, mental dan kekuatan fisik. Kata angkat besi biasanya secara tidak resmi digunakan sebagai latihan beban.

### 1. Peralatan dan perlengkapan angket besi

Dalam olahraga angkat besi atau angkat berat terdapat beberapa perlengkapan yang umum dipakai seperti:

Barbel, Piring bumper, Piring besi Persaingan, Collars, Singlet, sabuk, kapur, tape, dan sepatu. Berikut ini penjelasan..

#### a) Angakt berat (*Barbell*)

Barbel adalah peralatan latihan olahraga yang digunakan untuk latihan beban dan angkat besi. Angkat berat pada Olimpiade menggunakan batang baja (juga dikenal sebagai barbel) dengan diameter lengan putar lebih besar di kedua ujungnya, pegangan pelat berat berlapis karet dengan bobot yang berbeda. Rotasi lengan ini penting untuk lifter Olimpiade, terutama gerakan clean and jerk, karena secara drastis mengurangi inersia rotasi pelat. Tanpa putaran lengan, lifter olimpiade menghadapi lift yang lebih menentang dan resiko cedera yang lebih besar. Barbell olimpiade pria memiliki berat 20 kg (44 lbs) dengan diameter poros 28 mm dan panjang 2.200 mm, sendangan pasa olimpiade wanita berbobot 15 kg (33

lbs) dan memiliki diameter poros 25 mm dengan panjang 2010 mm. jarak antara lengan, adalah sama untuk batang pria dan wanita yakni 1310 mm. tekstur pegangan bar disebut knurling, dan didistribusikan berbeda antara batang pria dan wanita: pria itu telah mengurung di tengahnya tapi wanita tidak. Tongkat Olimpiade yang digunakan dalam kompetisi disertifikasi oleh IWF.

b) Piring (Pelat "bemper")

Pelat beban yang digunakan dalam kompetisi angkat besi dan angkat berat kadang kala disebut pelat "bemper", karena harus aman dibanting dari ketinggian di atas kepala, karena itulah pelat ini dilapisi karet solid. Pelat latihan beban (hipertropi) yang dibuat dari besi cetak tanpa pelapis karet biasanya lebih murah. Pelat berat badan, biasanya disebut sebagai piring bumper karena desain dilapisi karetnya, memiliki berat antara 10 kg dan 25 kg dalam penambahan 5 kg. pelat logam yang lebih kecil dari 0,5 kg sampai 5 kg disebut perubahan atau pelat pecahan digunakan untuk jumlah berat yang kecil. Pelat bumper dilapisi karet untuk membiarkan beban dijatuhkan dari berbagai ketinggian, baik setelah angkatan yang berhasil atau yang tidak berhasil. Pelat bemper olimpiade sesuai dengan standar internasional akan diwarnai. Artinya 10 kg berwarna hijau, 15 kg berwarna kuning, 20 kg berwarna biru, dan 25 kg berwarna merah.

c) Piring besi Persaingan

Selain bemper karet, pelat besi kompetisi yang lebih kecil dapat digunakan untuk menambah berat badan secara bertahap ke bar.

Penentuan warna untuk pelat besi ini adalah sebagai berikut:

1 kg berwarna hijau, 1,5 kg berwarna kuning, 2 kg berwarna biru, 2,5 kg berwarna merah, 5 kg dan 0,5 kg berwarna putih. Hal ini berguna untuk mencatat penugasan warna dari pelat besi ini sesuai dengan pelat bumper yang lebih berat (yaitu 1 kg dan 10 kg berwarna hijau, 1,5 kg dan 15 kg berwarna kuning, dll.)

d) Kerah(Collars

pelat berat diamankan ke bar menggunakan collars pada masing-masing lengan yang memiliki berat masing-masing 2,5 kg.

e) Singlet

Pengangkat biasanya mengenakan sarung tangan one-piece, pakaian ketat yang sering disebut singlet. Memakai T-shirt di bawah singlet adalah opsional.

f) Sabuk

Sabuk angkat besi dengan lebar maksimum 120 mm juga bisa dipakai untuk memberikan dukungan punggung bawah.

g) Kapur

Kapur secara teratur digunakan oleh lifter Olimpiade. Pada umumnya sebelum mengangkat lifter menggosok tangan mereka dengan kapur untuk meningkatkan kekeringan dan mencegah batang bergerak di tangan mereka. Selain tangan, kapur bias

diaplikasikan ke leher, biasanya di atas tulang selangka, yang merupakan titik kontak utama pada bar saat clean dan jerk

h) Plester

Pengangkat Olimpiade sering menggunakan plester untuk menutupi area tubuh mereka yang terkena gesekan sambil menyelesaikan lift Olimpiade plester paling banyak ditemukan di ibu jari pengangkat Olimpiade. Sebuah jempol yang dibalut plaster tidak hanya mengurangi risiko kepalan, namun juga mengurangi rasa sakit

i) Sepatu

Mungkin jenis sepatu yang dipakai oleh Olympic Weightlifters adalah peralatan paling khas mereka. Sepatu angkat besi biasanya dirancang dengan tumit terangkat 0,5 "sampai 1,5" dan satu atau dua tali metatarsal yang mengencangkan sepatu. Tumit yang terangkat membantu pengangkatnya mempertahankan torso tegak saat menangkap bar dan juga memungkinkan jongkok lebih dalam di bawah mistar. Sol sepatu juga cukup kaku, membantu menahan kompresi saat berada di bawah beban berat. Sepatu ini dirancang untuk stabilitas maksimal sambil tetap fleksibel dalam "toebox". Hal ini memungkinkan pengangkat untuk muncul di jari kaki dan untuk menangkap beban pada bola kaki belakang selama gerakan "brengsek" dari lift

2. Teknik Angkat Besi

Selanjutnya mari kita bahas satu per satu apa saja yang menjadi teknik-teknik yang digunakan dalam olahraga angkat besi.

#### Melakukan Pemanasan Cepat

a) Sit up dan push up adalah pemanasan cepat dan dasar yang perlu dilaksanakan oleh masing-masing atlet angkat besi. Lakukan setiap olahraga pemanasan tersebut sejumlah set sekaligus telah termasuk dengan tidur yang lumayan singat diantara tiap set. Pertama-tama, mulailah dengan 10 repetisi pada tiap set dan setelahnya dapat ditingkatkan hingga 50 repetisi.

#### b) Peregangan Dinamis

Pada teknik angkat besi, jangan lupa untuk melakukan peregangan dinamis supaya otot dapat lebih fleksibel dan meregang dengan baik. Telah dibuktikan oleh sebuah penelitian bahwa peregangan dinamis bisa dilakukan supaya kekuatan latihan meningkat sekaligus menurunkan risiko cedera pada atlet.

Gerakan peregangan dinamis ini akan meliputi ayunan lengan ke arah atas dan bawah supaya seluruh bagian otot bahu dapat meregang sempurna. Hal ini perlu dilakukan terutama sebelum latihan shoulder press. Peregangan dinamis akan membantu juga agar risiko cedera berkurang.

#### c) Set Piramida

Dalam teknik angkat berat alias angkat besi, melakukan set piramida juga penting sebagai salah satu cara memaksimalkan repetisi. Tingkatkan jumlah repetisi yang dilakukan tiap set dan sangat penting untuk melatih satu repetisi di mana ini bisa dilakukan dengan menambah berat beban secara bertahap hingga tak bisa lagi mengangkat beban secara nyaman

d) Memperluas Rentang Gerak secara Maksimal

Dalam meningkatkan kemampuan dan teknik dalam angkat besi, pastikan Anda tak memakai bentuk sama ketika melakukan bench press ketika latihan seperti yang dilakukan ketika dead lift. Pada setiap angkatan, justru disarankan untuk memperluas rentang dan menyelesaikan gerakan secara sempurna. Dalam latihan bench press, hal ini perlu dilakukan sambil dada ikut diturunkan, lalu kemudian kuncilah setelah memperoleh perluasan secara penuh dan maksimal pada bagian atas gerakan. Setiap repetisi bisa dilakukan secara tepat dan lengkap ketika melakukan latihan apapun.

e) pernapasan

Dalam hampir semua olahraga, selalu ada teknik latihan pernapasan yang perlu untuk dilatih. Begitu juga saat melakukan latihan angkat besi di mana tubuh perlu Anda

oksidasi dengan mengembuskan napas melalui mulut sewaktu beban diangkat dan napas kembali dihirup lewat hidung saat menurunkannya. Hindari bernapas terlalu cepat dan sebaiknya juga tak berfokus pada pernapasan Anda ketika sedang berlatih.

f) Pendingin

Bila berlatih angkat besi dimulai dengan pemanasan, maka tentu ada pula langkah pendinginan. Anda bisa melakukan latihan yang disukai atau boleh juga jika ingin mengulangi pemanasan. Latihan selesai ketika Anda meregangkan tubuh secara ringan. Hal tersebut akan sangat berguna dalam meminimalisir rasa pegal pada otot untuk esok harinya.

3. Jenis Angkatan Menurut (Mujiatun, 2008) dalam cabang olahraga ini, ada dua jenis angkatan yang sering dilombakan, yakni angkatan clean and jerk dan snatch.

1) Snatch

Jenis angkatan snacth adalah jenis angkatan langsung tanpa jeda, di sampai kedua tangan mengangkat beban (barbel) lurus di atas kepala dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tanda angkatan sah.

Kesimpulan dari penjelasan diatas mengenai Snatch dilakukan dengan cara sebagai berikut:

- a) Langkah awal dalam melakukannya adalah letakkan barbel di lantai

- b) Rengangkan kaki selebar bahu
  - c) Posisikan tubuh sobat seperti jongkok
  - d) Pegang erat pegangan barbel
  - e) Posisikan pinggang sobat tegak keatas
  - f) Busungkan dada kedepan
  - g) Buat lengan sobat dalam keadaan rileks
  - h) Mulailah berdiri dengan posisi lengan tetap memegang barbel sampai posisi barbel sepinggang
  - i) Lakukan seperti gerakan tiba – tiba atau biasa dibilang ledakan saat barbel berada dekat lutut
  - j) Lalu, angkat barbel hingga melewati atas kepala
- 2) Clean and jerk

Jenis angkatan Clean and Jerk atlet mengangkat barbel dalam dua tahap. Pertama, mengangkat beban dari lantai sampai batas dada dengan posisi jongkok. Setelah jeda sebentar untuk mengambil ancang-ancang, atlet kemudian mengangkat barbel sampai kedua tangan lurus di atas kepala, dengan posisi berdiri sempurna beberapa detik, sampai juri membunyikan bel tsobat angkatan sah.

Kesimpulan dari penjelasan diatas apabila diringkas menjadi seperti dibawah ini:

- a) Langkah awal dalam melakukannya adalah letakkan barbel di lantai

- b) Rengangkan kaki selebar bahu
- c) Posisikan tubuh sobat seperti jongkok
- d) Pegang erat pegangan barbel
- e) Posisikan pinggang sobat tegak ke atas
- f) Busungkan dada ke depan
- g) Buat lengan sobat dalam keadaan rileks
- h) Mulailah berdiri dengan mengangkat barbel dan letakkan barbel di dada
- i) Kemudian angkat barbel melewati kepala dengan melakukan sedikit lompatan kecil
- j) Lakukan angkat besi harus dilakukan dengan teknik serta cara yang benar agar terhindar dari cedera yang parah

#### 4. Kompetesi

Lifter melakukan dua macam angkatan yaitu (*snatch*) dan "*(clean and jerk)*". "*Snatch*" adalah mengangkat barbel dari tangan lalu ke atas kepala dengan satu gerakan. "

*(Clean and jerk)*" adalah mengangkat barbel ke pundak, berdiri dengan tegap, lalu mengangkat barbel ke atas kepala. Lifter mempunyai tiga kali kesempatan di setiap angkatan, dan "*snatch*" dan *(clean and jerk)* paling baik yang akan dinilai untuk menentukan pemenangnya. Menurut (Mujiatun, 2008) berikut di bawah ini kelas angkat besi berdasarkan berat badan, yaitu :

a) Kelas putra yang dipertandingkan dengan berat badan:

55kg putra, 61kg putra, 67kg putra, 81kg putra, 89kg putra,  
96kg putra, 102kg putra, 109kg putra, +109kg putra.

b) Untuk kelas putri yang dipertandingkan dengan berat badan:

45kg putri, 49kg putri, 55kg putri 59kg putri 64kg putri, 71kg  
putri, 76kg putri, 81kg putri, 87kg putri, dan +87kg putri

## 5. Latihan Otot Inti

Ada latihan-latihan otot inti tertentu yang sangat mendukung peningkatan teknik ketika angkat besi. Maka berikut ini adalah sejumlah ini bisa Anda simak dan coba praktikkan:

a) Bangku tekan (*Bench Press*)

Latihanlah dan awali dengan berbaring telentang di bangku angkat beban, lalu ambil barbel lalu genggam erat selebar bahu. Kaki bisa diposisikan pada kedua sisi bangku dan posisi barbel yang digenggam ada di atas dada. Beban atau barbel dapat diturunkan hingga menyentuh dada secara perlahan dan kemudian angkat dengan mendorongnya sekuat tenaga lalu mengarahkannya ke belakang.

b) Ikal dada (*Chest Curl*)

Pada latihan ini pada dasarnya sama dengan bench press walau memang lengan harus dijaga tetap lurus sambil membentangkannya ke arah luar. Posisi di sini mirip dengan burung yang tengah mengepakkan sayapnya.

c) *(Deadlift)*

Angkat beban ini adalah angkat beban tingkat lanjut dan dengan bantuan spotter kita baru boleh melakukannya. Supaya angkat besi menjadi lebih mudah, maka latihan ini adalah yang wajib dilakukan dengan mengangkat barbel dari lantai dan kemudian mengangkatnya secara tegak.

d) Baris halter (*Dumbbell Row*)

Dalam teknik angkat besi atau angkat beban, penting juga untuk melakukan latihan satu lengan di satu waktu. Ambil posisi berlutut di bangku latihan dan ambil satu dumbbell untuk diangkat dari lantai kemudian bawa ke arah dada. Turunkan kembali dan ulangi dalam beberapa kali repetisi sebelum melakukannya dengan lengan lainnya.

e) Ikal bisap (*Bicep Curl*)

Untuk bisep yang kuat, bangunlah dengan bicep curl di mana Anda menggenggam dumbbell di sisi tubuh dan angkat serta bawa ke arah dada. Lakukan dengan lengan lainnya secara bergantian dalam beberapa kali repetisi.

f) Jongkok (*Squat*)

Tangan sudah, kini giliran kaki. Lakukan squat sambil mengangkat beban dan posisikan di bahu. Pegang secara aman dibelakang kepala lalu perlahan ambil posisi jongkok sambil punggung dijaga

6. Agar manfaat melakukan latihan fisik angkat beban terasa bagi tubuh bukan sekedar merasa letih saja. Pastikan lakukan dengan cara yang benar. Para pemula harus lebih memperhatikan baik itu teknik maupun frekuensi dari latihan angkat beban. Jadi membebani tubuh dengan memaksakan latihan fisik. Ada baiknya jika mengikuti tips melakukan olahraga angkat beban berikut ini:

a) Melakukan pemanasan

Mencoba melakukan latihan fisik dengan mengangkat beban bukan seperti olahraga sederhana seperti yang Anda lakukan sebelumnya. Hal pertama yang harus dilakukan sebelum melakukan olahraga ini adalah pemanasan. Pemanasan penting dilakukan untuk membuat otot Anda menjadi lebih lentur dan santai sebelum digunakan secara optimal di latihan angkat beban.

Lakukan pemanasan sederhana seperti peregangan atau jogging. Lamanya pemanasan bisa disesuaikan dengan kebutuhan tapi minimal lakukan selama 10 menit.

b) Melakukan Gerakan Sesuai Arahan Instruktur

Seorang pemula biasanya tidak mengenal peralatan gym dengan baik, bahkan mungkin baru melihat untuk yang pertama kalinya. Agar tidak salah menggunakan peralatan dan mencederai diri sendiri pastikan untuk selalu mengikuti arahan yang diberikan oleh instruktur.

c) Menggunakan Beban Tubuh Sendiri

Sebagai seorang pemula terkadang Anda ingin mencoba berbagai peralatan angkat beban yang terdapat di gym seperti barbell atau dumbbell. Tapi, ada baiknya lakukan aktivitas fisik dengan menggunakan beban tubuh sendiri.

### **C. Penelitian Relevan**

1. Penelitian Skripsi yang dilakukan oleh Deddy Andrianto. (2006) Dengan Judul “Tingkat Kecemasan Pemain PSIM Yogyakarta Sebelum Bertanding”. Metode penelitian ini adalah metode penelitian survei. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase tingkat kecemasan pemain PSIM Yogyakarta sebelum bertanding yang terbagi dalam: faktor intrinsik sebesar 60,09% dengan rincian: (1) faktor moral sebesar 56,14%, (2) faktor pengalaman bertanding 68,42%, (3) faktor pikiran negatif sebesar 55,26%, (4) faktor pikiran puas diri sebesar 60,52%. Sedangkan persentase untuk faktor ekstrinsik sebesar 65,79% dengan rincian: (1) faktor pelatih dan manajemen sebesar 62,40%, (2) faktor penonton sebesar 70,05%, (3) faktor lawan sebesar 55,26%, (4) faktor wasit sebesar 71,05%, (5) faktor sarana prasarana sebesar 73,68%, (6) faktor cuaca sebesar 63,16%.
2. Penelitian Skripsi yang dilakukan oleh YERIHO ERIK PEDAI.(2021) Dengan Judul “Survei Tingkat Kecemasan Atlet Karate KKI BANK Papua Club U 13 – 16 Tahun” Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa Atlet Karate KKI

Bank Papua Club memiliki rata-rata tingkat Agak Rendah dari kecemasan, secara keseluruhan dapat dikategorikan tingkat kecemasan agak rendah dari kecemasan dengan skor 40,8% dengan skor tersebut atlet dapat mengendalikan permainan.

#### **D. Kerangka Pikir**

Menjelang pertandingan merupakan saat terberat bagi seorang atlet angkat besi, karena harus siap menghadapi apapun resikonya. Hal ini dapat mempengaruhi mental atlet dalam penampilannya karena dalam menghadapi pertandingan, atlet tidak mungkin menghindari dan pengaruh rasa cemas yang timbul pada dalam dirinya. Sampai pada batas-batas tertentu seorang atlet wajar mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, Karena kecemasan justru dapat meningkatkan kewaspadaan atlet dalam menghadapi lawan. Penonton dalam hal lainnya yang dapat mengakibatkan kecemasan. Seorang atlet dalam bertindak menjadi lebih berhati-hati, dan bersikap waspada untuk mengantisipasi keadaan, akan tetapi apabila seorang atlet mengalami kecemasan secara berlebihan akan menimbulkan turunnya konsentrasi dan dapat menimbulkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan bagi atlet tersebut sehingga kondisi mental berada dalam keadaan tidak seimbang. Hal ini disebabkan karena fokus perhatian atlet terpecah-pecah pada saat bersamaan sehingga mengalami penurunan dalam penampilannya.

Rasa cemas dapat terjadi pada atlet dalam pertandingannya misalnya, kecemasan timbul dalam sebelum pertandingan berlangsung. Atlet sebelum bertanding akan selalu berada dibawah pengaruh kecemasan yang disebabkan

oleh lawan, penonton, pengaruh lapangan, sarana prasarana dan sebagainya. Seringkali mereka sudah membayangkan kegagalan dan melebih-lebihkan kemampuan lawan meskipun pertandingan belum dimulai. Kadang-kadang perenang membayangkan nomor pertandingannya sebagai sesuatu yang sulit dilakukan dan tipis harapan untuk berhasil. Rasa cemas akan ketidakmampuan dirinya menghadapi pertandingan dapat menyebabkan hambatan, sehingga sulit untuk mengembangkan kemampuan yang dimilikinya.

Berdasar hal tersebut diatas penulis akan menindak lanjuti atlet angkat besi Papua untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan dan stress yang atlet alami. Penulis akan menetapkan atlet angkat besi sebagai responden dengan memberikan pertanyaan angket yang didalamnya dijabarkan berbagai permasalahan berhububungan dengan kecemasan dan stress menjelang pertandingan berlangsung. Semua hal tersebut diatas yang akan dijadikan sumber data dalam penelitian ini.