

**TEKANAN KOMPETISI PADA ATLET REMAJA PENCAK SILAT
KATEGORI TANDING: SEBUAH ULASAN TENTANG PENTINGNYA PERAN
ORANG TUA DAN PELATIH**

Galih Prastyo Utomo¹, Bambang Purwanto², Sulistiawati³, Ardi Setyo Nugroho⁴
Universitas Airlangga, Surabaya^{1,2,3,4}
ardisetyo69@gmail.com⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membuka wawasan tentang pentingnya peran orang tua dan pelatih membantu atlet remaja dalam menghadapi tekanan kompetisi selama proses menuju puncak prestasi dan kesuksesan berkarier. Metode yang digunakan dalam menulis artikel ini adalah artikel ulasan atau “*Article Review*”. Aktivitas olahraga terbukti dari banyak studi berdampak positif bagi kesehatan mental. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan lingkungan terutama orang tua dan pelatih, berperan penting dalam membantu atlet remaja belajar tentang pengendalian diri terhadap stres (koping). Dukungan dan strategi khusus berdasarkan pada pengalaman yang diberikan orang tua dan pelatih, menjadi dorongan positif yang berharga bagi atlet remaja dalam menghadapi tekanan psikologis selama berkompetisi. Dukungan dari orang tua dan pelatih menumbuhkan faktor pelindung seperti optimisme, membantu atlet menghadapi tekanan psikologis selama kompetisi. Simpulan, dukungan yang positif dari lingkungan akan mendorong atlet remaja untuk mencapai kesuksesan dan prestasi tertinggi di masa depan.

Kata kunci: Kompetisi, Orang tua, Pelatih, Pencak Silat, Stres Psikologi

ABSTRACT

This study aims to provide insight into the important role of parents and youth coaches in dealing with competitive pressures during the process toward peak achievement and career success. The method used in writing this article is a review article or “Article Review”. Sports activity has been proven by many studies to have a positive impact on mental health. The results of this study indicate that environmental support, especially from parents and coaches, plays an important role in helping adolescent athletes learn about self-control against stress (coping). Support and strategies based on the experience provided by parents and coaches become valuable positive encouragement for adolescent athletes in dealing with the psychological pressures of special games. Support from parents and coaches fosters protective factors such as optimism, helping athletes deal with psychological stress during competition. In conclusion, positive support from the environment will encourage adolescent athletes to achieve the highest success and achievements in the future.

Keywords: Competition, Coach, Parents, Pencak Silat, Psychological Stress

PENDAHULUAN

Olahraga pada dasarnya bersifat kompetitif mulai dari tingkat pemula hingga profesional. Kompetisi untuk atlet usia muda telah rutin diselenggarakan oleh federasi olahraga baik tingkat nasional maupun internasional, dimulai dari usia di bawah 13 hingga di bawah 21, bergantung usia matang untuk berkarier profesional pada olahraga masing-masing (Steffen & Engebretsen, 2010).

Saat ini UNESCO telah menetapkan pencak silat sebagai warisan budaya dunia tak benda atau *the Intangible Culture Heritage of Humanity* yang berasal dari Indonesia (Kementerian Luar Negeri, 2019). Pencak silat selain budaya merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah lama eksis di Indonesia, karena merupakan bela diri asli Indonesia yang telah berkembang dalam lingkungan masyarakat dari generasi ke generasi yang turun temurun. Pencak silat semakin populer setelah dipertandingkan pada berbagai tingkatan, baik ajang nasional maupun internasional. Pembinaan prestasi harus dimulai sedini mungkin untuk mendapatkan potensi atlet yang maksimal. Hal tersebut, tercantum dalam Undang-Undang SKN (Sistem Keolahragaan Nasional) No. 3 Tahun 2005 di pasal 27 ayat 1 tentang olahraga prestasi. Proses pembinaan yang dilakukan untuk memperoleh atlet pencak silat profesional yang berlaga pada tingkat elit dunia, banyak melibatkan atlet remaja melalui kompetisi di berbagai jenjang dan tingkatan sebelumnya (UU RI, 2005).

Atlet yang masuk dalam katagori remaja pada olahraga pencak silat adalah atlet yang berusia 14-17 tahun (IPSI, 2012). Kompetisi untuk menjadi atlet elit pada olahraga pencak silat sudah dimulai sejak pembinaan di perguruan masing-masing. Sejak dini atlet memiliki beban menjalani pelatihan khusus dan kompetisi untuk mengejar jam bertanding (Mountjoy *et al.*, 2008). Atlet yang berasal dari siswa perguruan, harus bersaing dengan kawan dari perguruannya untuk berkompetisi mewakili perguruan. Atlet yang mewakili perguruan berkompetisi dengan wakil perguruan lain untuk mewakili regional, kemudian berkompetisi di tingkat nasional dan internasional. Gambaran tersebut cukup menjelaskan betapa beratnya kompetisi atlet remaja untuk menuju karier profesional. Kompetisi ini juga mewakili ruang promosi penting untuk atlet remaja berbakat agar dilirik untuk karier profesional masa depan (Engebretsen *et al.*, 2010).

Khususnya pada kategori tanding, olahraga pencak silat memiliki tingkat kompetitif yang tinggi. Selain karena jenis olahraga *full body contact*, kategori tanding menggunakan sistem gugur saling bertemu untuk menentukan kemenangan. Olahraga dengan *full body contact* ditandai dengan benturan fisik secara langsung, sehingga mudah memancing munculnya perasaan emosi di antara atlet. Reaksi emosional mengganggu konsentrasi dan koordinasi gerak, sehingga menjadi tekanan pada diri atlet selama berkompetisi (Sukadiyanto, 2015).

Orang tua dan pelatih juga dapat membuat tingkat stres dan kecemasan yang tinggi untuk atlet remaja, selain dari tuntutan persaingan dan kompetisi (Scanlan *et al.*, 2016). Stres dan kecemasan tersebut karena penetapan tujuan dan target untuk atlet remaja yang tidak realistis dan memaksakan minat untuk menekuni olahraga yang tidak disukai. Keterpaksaan tersebut, menjadikan tekanan psikologi pada atlet remaja menjadi lebih berat (Hedstrom *et al.*, 2004). Perilaku orang tua dan pelatih yang tidak tepat berkontribusi pada perubahan psikologi atlet remaja. Selain itu, konflik antara orang tua dan pelatih sering terjadi karena berbeda pandangan (Gould *et al.*, 2006).

Artikel ini mengulas tentang tekanan kompetisi pada atlet remaja pencak silat katagori tanding, dengan sudut pandang dari peranan orang tua dan pelatih sebagai lingkungan utama dari atlet remaja. Melihat belum banyak artikel ilmiah yang membahas tentang tekanan kompetisi dari sudut pandang tersebut. Ulasan ini bertujuan untuk

membuka wawasan tentang pentingnya peran orang tua dan pelatih membantu atlet remaja dalam menghadapi tekanan kompetisi selama proses menuju puncak prestasi dan kesuksesan berkarier.

KAJIAN TEORI

Hakikat kompetensi

Kompetisi merupakan lawan dari kerjasama khusus dimana didalamnya terdiri dari beberapa competitor yang saling memberikan tantangan agar dapat menampilkan performa yang maksimal (Mariati et al., 2018).

Kompetisi bertujuan untuk menggali potensi atlet agar dapat berkembang semaksimal mungkin baik potensi fisik, teknik, mental, dan taktik. Hal ini dikarenakan aspek ini adalah komponen penting untuk meraih kemenangan sehingga atlet dapat memperoleh prestasi puncak dalam pertandingan yang merupakan target dari setiap atlet (Faizal et al., 2019).

Kompetisi dapat membuat kecemasan dan stress pada atlet, hal ini dikarenakan tekanan – tekanan dan tuntutan agar atlet dapat memberikan hasil yang maksimal. Kecemasan ini pada tingkat tertentu dapat memberikan manfaat bagi atlet tetapi tidak jarang dapat memberikan efek yang negative sehingga mempengaruhi performa atlet sewaktu bertanding (Ilham, 2021).

Hakikat Pencak Silat

Salahsatu warisan leluhur Indonesia yang berupa olahraga adalah pencak silat. Pencak silat telah diakui oleh badan dunia UNESCO sebagai warisan budaya dunia tak benda yang berasal dari Indonesia. Pencak silat juga menjadi simbol pemersatu bangsa Indonesia dalam mencerminkan budaya Indonesia seutuhnya (Gustama et al., 2021).

Pencak silat sebagai budaya merupakan hasil cipta karsa dan karya bangsa Indonesia yang pada umumnya adalah salahsatu kekayaan seni budaya Indonesia. Pencak silat sebagai seni beladiri memiliki ciri – ciri yang mempergunakan seluruh bagian tubuh dari ujung kepala sampai ke ujung kaki dan tangan. Dapat juga mempergunakan tangan kosong atau mempergunakan senjata tetapi tidak membatasi atau terikat oleh senjata tertentu (Muhtar, 2020).

Pencak silat selain diajarkan tentang bela diri, tetapi guru silat juga mengajarkan moral dan etika, sehingga para muridnya dapat menjadi individual yang ideal, Tangguh tanggap, jujur, berbudi pekerti luhur dan mempunyai control diri yang baik di masyarakat. Oleh karena itu kegiatan olahraga pencak silat diuntut harus dapat mempraktekan nilai – nilai moral, kejujuran, kerjasama, tanggungjawab dan nilai – nilai moral lainnya. (Mufarriq, 2021)

METODE

Metode yang digunakan dalam menulis artikel ini adalah artikel ulasan atau “*Article Review*”. Alasan mendasar menulis artikel ulasan adalah untuk membuat sintesis yang dapat dibaca dari sumber literatur terbaik tentang penyelidikan atau topik penelitian yang penting (Gülpınar & Güçlü, 2013). Sumber artikel yang digunakan adalah Sinta, Pubmed, dan NCBI (*National Center for Biotechnology Information*).

HASIL PENELITIAN

Tekanan Psikologis pada Atlet Remaja

Beban latihan dan kompetisi atlet remaja dapat melampaui kemampuan yang dimiliki atlet tersebut. Walaupun aktivitas fisik terbukti berdampak positif bagi kesehatan mental, aktivitas fisik olahraga intens yang dilakukan dalam kurun waktu lama menyebabkan atlet remaja merasa tertekan justru membahayakan kesehatan mental (Daley, 2008; Hamer et al., 2009). Stres psikologis memengaruhi kinerja dan penampilan atlet dalam kompetisi, stres menyebabkan gangguan konsentrasi dan koordinasi fisik karena ketegangan otot (Herring et al., 2006). Risiko cedera 70% lebih besar terjadi pada atlet dengan tingkat stres yang tinggi (Steffen, Pensaard, & Bahr, 2009).

Tekanan kompetisi sering dikaitkan dengan tingkat kepercayaan diri atlet yang berfluktuasi menjelang kompetisi (Hanton et al., 2005). Tingkat kepercayaan diri yang tinggi membantu melindungi atlet dari kecemasan dengan mengubah respons emosional ke keadaan yang positif (Lundqvist et al., 2011). Atlet remaja lebih rentan terhadap kecemasan berkompetisi dibandingkan dengan atlet senior (Jensen et al., 2018). Atlet remaja nampaknya jarang melakukan konseling ketika mengalami masalah dalam dirinya, karena takut dianggap lemah, kehilangan waktu berlatih, kehilangan rasa hormat terhadap pelatih dan teman sebaya (Steinacker et al., 2005). Atlet remaja tidak hanya dihadapkan pada tuntutan fisik yang tinggi, tetapi juga tekanan psikologis. Tekanan psikologis berdampak pada stres emosional yang terkait dengan pelatihan intensif dan kompetisi justru berkontribusi terhadap pengurangan kemampuan kinerja dan penampilan atlet remaja (Jayanthi et al., 2013).

Ketidakkampuan untuk mengatasi stress disebut sebagai salah satu penyebab utama kejenuhan dan putus asa dalam karier olahraga pada atlet remaja, sehingga menjadi salah satu penyebab gagalnya atlet remaja untuk sukses (Crane & Temple, 2015; Goodger et al., 2007). *Sport burnout* (kebosanan berolahraga) adalah konsekuensi dari stres kronis yang mengakibatkan atlet remaja berhenti berpartisipasi dalam olahraga yang ditekuni. Beberapa teori menyebutkan spesialisasi olahraga, konflik waktu atau minat yang menyebabkan stres psikologis (Difiori et al., 2014).

Perubahan Kepribadian Akibat Tekanan Kompetisi

Lingkungan olahraga dapat memberikan stres yang berlebihan bagi atlet, dan paparan stres jangka panjang dapat menyebabkan kelelahan (Topa & Jurado-Del Pozo, 2018; Wiederhold et al., 2018). Tanda-tanda kelelahan termasuk kelelahan emosional, gangguan mood, kurangnya kesenangan dan kehilangan motivasi (Cresswell et al., 2007). Tuntutan kompetitif yang tinggi, dukungan sosial yang rendah, dan kemampuan yang tidak memadai dapat Ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang menyebabkan stres (Cho et al., 2019; Gould, 1996).

Pola perilaku yang tidak sehat seperti tidak menerima hasil negatif dan menyalahkan diri sendiri, dapat mengubah kepribadian menjadi perfeksionis yang ekstrem (Flett et al., 2005). Memaksakan keadaan untuk terus sesuai dengan harapan, justru menyebabkan tekanan psikologis yang besar pada diri sendiri. Ketidakkampuan mengendalikan stres berdampak pada kecemasan untuk bersaing. Atlet akan mengalami kelelahan akibat dari mal-adaptasi, ketidakmampuan mengatasi stres juga mengakibatkan kemarahan kronis, kebingungan, depresi, apatis dan kecemasan pada diri atlet (Ariza-Vargas et al., 2011).

Spesialisasi olahraga dan latihan berlebihan (*overtraining*) menjadi tekanan mental di kalangan atlet remaja. Pelatihan olahraga tunggal yang intens yang ditekuni

dalam waktu yang lama, yang secara signifikan memengaruhi atlet remaja mengalami kejenuhan dalam proses menuju puncak kariernya, sehingga tidak jarang atlet remaja memutuskan untuk berhenti berlatih. Lebih jauh lagi atlet dapat mengalami tekanan psikologis yang berujung depresi (Jayanthi *et al.*, 2013). Depresi dapat memengaruhi pemulihan dan kembali berolahraga, serta kemungkinan cedera tambahan dan cedera yang berulang karena defisit kognitif, fisiologis, dan neuromuskuler (Manuel *et al.*, 2002). Atlet wanita ditemukan mengalami gejala depresi yang lebih besar, kecemasan sosial, dan tidak didukung lebih sering daripada atlet pria (Gulliver *et al.*, 2012).

Risiko Gangguan Makan

Pencak silat dengan kategori tanding menggunakan berat badan atlet untuk menentukan kelas yang dipertandingkan. Atlet cenderung berusaha menggunakan berbagai cara untuk mengatur berat badannya sesuai kelas yang dipertandingkan. Gejala gangguan makan sering pada olahraga dengan tuntutan pengaturan berat badan rendah bagi atletnya (Ströhle, 2019). Studi pada 1.138 atlet remaja sehubungan dengan gangguan makan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet remaja yang paling rentan terhadap gangguan makan adalah atlet yang bersaing dalam olahraga yang bergantung pada berat badan dan ketahanan. Atlet yang melaporkan kelainan pola makan lebih cenderung mengalami kecenderungan depresi dan kecemasan (Giel *et al.*, 2016).

Keseimbangan ketersediaan energi merupakan faktor kunci untuk menjaga kesehatan atlet. Rendahnya asupan kalori dan pengeluaran energi yang berlebihan selama pelatihan, menyebabkan ketersediaan energi rendah. Pada atlet perempuan, kondisi tersebut mengakibatkan sindroma *Female Athlete Triad* (FAT) (Nattiv *et al.*, 2007). Literatur terbaru menunjukkan bahwa sejumlah populasi aktif termasuk atlet pria juga dapat mengalami konsekuensi kesehatan tulang yang negatif, gangguan kinerja fisik dan gangguan kesehatan lainnya. Gangguan kesehatan tersebut sebagai akibat dari ketersediaan energi yang rendah atau disebut *Relative Energy Deficiency in Sports* (RED-S) (Mountjoy *et al.*, 2014; Tenforde *et al.*, 2016).

Gangguan tersebut dapat mengakibatkan perubahan respons fisiologis, sehingga berpengaruh pada kondisi fisik atlet selama pelatihan atau pun kompetisi (House *et al.*, 2013; Warren *et al.*, 2001). Konsekuensi jangka panjang jika gangguan tersebut terjadi di usia remaja yang merupakan waktu puncak kepadatan tulang seharusnya dicapai, maka menyebabkan kepadatan tulang seumur hidup lebih rendah dan berakibat pada rentannya mengalami osteoporosis dini (Christo *et al.*, 2008; Thein-Nissenbaum *et al.*, 2017).

Menghadapi Tekanan Stres pada Atlet Remaja

Tekanan stres merupakan interaksi berkesinambungan antara individu dan lingkungannya. Tekanan yang berasal dari lingkungan biasanya disebut sebagai "stresor" (Fletcher *et al.*, 2012). Tingkat stres tergantung pada bagaimana penilaian individu tersebut, hasil penilaian tersebut menghasilkan banyak tanggapan fisik, psikologis, dan perilaku negatif dari individu. Terutama jika individu tidak mengatasinya secara adaptif (Arnold, Fletcher, & Daniels, 2017; Laborde *et al.*, 2016; Nicholls, Polman, & Levy, 2012).

Masa remaja merupakan transisi perkembangan yang penting dari kanak-kanak ke dewasa, melibatkan banyak perubahan fisiologis, psikologis dan sosial (Williams *et al.*, 2002). Periode ini membawa berbagai potensi stres, seperti perubahan tanggung jawab, tekanan akademik yang lebih tinggi, hubungan interpersonal yang berbeda, termasuk teman sebaya dan teman, orang tua dan hubungan percintaan, dan juga

kekhawatiran tentang masa depan. Sehingga lingkungan individu sangat berperan terhadap kemampuan atlet remaja dalam menghadapi tekanan (koping) (Seiffge-Krenke et al., 2009).

Berikut ini adalah klasifikasi koping terbaru dan komprehensif: (a) pengendalian koping, termasuk strategi yang melibatkan atlet dengan berusaha mengendalikan situasi stres dan menghilangkan stresor (misalnya, koping yang berorientasi tugas, koping yang berfokus pada masalah, keterlibatan, pendekatan); (b) koping regulasi internal, di mana atlet berusaha untuk mengelola respon internal terhadap stres (misalnya, fokus emosi, penerimaan, berorientasi gangguan); dan (c) pengelolaan ambisi, mengacu pada atlet yang menghentikan upaya untuk mencapai tujuan (misalnya, koping yang berorientasi pada merelakan (ikhlas), perilaku merelakan, mental secara mental dan emosional). Seluruh klasifikasi tersebut akan mudah dipenuhi jika terdapat dukungan dari lingkungan yang positif (Nicholls *et al.*, 2016).

Dukungan Lingkungan Positif

Orang tua dan pelatih merupakan faktor utama yang menentukan lingkungan dari atlet remaja. Orang tua dan pelatih memainkan peran penting dalam membantu atlet remaja belajar tentang pengendalian diri terhadap stres (koping) dengan dukungan dan strategi khusus untuk membantu atlet belajar tentang koping dan memberikan perspektif berdasarkan pada pengalaman yang berharga bagi atlet remaja (Tamminen et al., 2012). Pendidikan karakter sebagai seorang pesilat perlu ditekankan kepada atlet remaja yang masih dalam kondisi emosional yang labil. Sifat kesatria yang memiliki tanggung jawab pada setiap keputusan yang diambil, menjadi hal yang wajib ditanamkan.

Atlet remaja juga cenderung memiliki ego dan rasa percaya diri yang tinggi. Sikap yang tidak tepat yang dipilih oleh orang tua dan pelatih dapat berdampak negatif pada kemampuan koping pada atlet. Orang tua dan pelatih dapat secara tidak sengaja membuat anak gagal, dengan menetapkan tujuan yang tidak realistis dan memaksa seorang atlet remaja untuk berpartisipasi dalam olahraga di luar kesiapan dan minat yang dimiliki (Purcell, 2005).

Peran Orang Tua

Orang tua memainkan peran penting dalam perkembangan karier dan prestasi atlet, memperkenalkan pencak silat sejak dini dan memberi dukungan finansial dan psikologis pada fase pelatihan maupun kompetisi (Dunn *et al.*, 2006). Persepsi atlet remaja tentang keterlibatan orang tua yang berlebihan berkorelasi positif dengan kecemasan dan kejenuhan (Gould *et al.*, 2006). Harapan orang tua kepada atlet yang berlebihan, seringkali menimbulkan kritik pedas dan komentar verbal yang negatif. Mulai dari perilaku korektif hingga memarahi atlet karena belum bisa memenuhi harapan dari orang tua (Shields *et al.*, 2005).

Dukungan moral dan dorongan positif dari orang tua sangat dibutuhkan atlet remaja untuk dapat melewati tantangan menuju karier profesionalnya. Selain secara langsung dapat mempengaruhi kesehatan psikologis atlet, orang tua memainkan peran penting dalam menavigasi hubungan dengan orang lain termasuk rekan dan pelatihnya (Kerr et al., 2012).

Peran Pelatih

Pelatih memainkan peran penting dalam memberi dosis atau menyusun pengalaman yang berpotensi membuat stres bagi para atlet, memulai percakapan formal

tentang koping, menciptakan ruang belajar, dan instruksi langsung tentang koping (Tamminen *et al.*, 2012). Mengatasi stres dalam olahraga adalah faktor pengaturan diri yang penting yang mendorong tingkat pencapaian yang optimal. Faktor-faktor yang difokuskan secara individual seperti kepribadian, motivasi, dan evaluasi kognitif adalah prediktor utama dari koping yang berhubungan dengan olahraga. Indikator koping berorientasi tugas harus dicapai baik secara objektif dan subjektif (Knight *et al.*, 2011).

Atlet menyukai jika mendapatkan perhatian yang mendetail dari pelatih sebelum, selama, dan setelah kompetisi. Sebelum kompetisi, atlet menginginkan agar pelatih dapat membantu mempersiapkan diri secara fisik dan mental (Knight *et al.*, 2011). Selama kompetisi, atlet menginginkan pelatih mendorong untuk fokus pada upaya atlet daripada pada hasil kompetisi. Atlet juga perlu dukungan mental untuk menerima segala keputusan dalam pertandingan, baik yang bersifat positif maupun negatif (Tamminen *et al.*, 2012).

Dukungan dari Orang Tua dan Pelatih Berdampak Positif

Dukungan dari lingkungan terutama orang tua dan pelatih menumbuhkan faktor pelindung (proteksi) seperti optimisme, dapat membantu atlet menghadapi tekanan psikologis yang dialami (Difiori *et al.*, 2014). Optimisme dikaitkan dengan kontrol perasaan dan kepercayaan, membuat optimis lebih cenderung untuk menjadi strategi koping yang aktif dan proaktif. Dengan demikian, konsekuensi negatif dari tekanan kompetisi akan berkurang (Gustafsson *et al.*, 2012). Ketangguhan mental yang tinggi berkembang karena dorongan positif dari orang tua dan pelatih, di mana dukungan, pendampingan dan semangat juang akan menghasilkan kinerja optimal (Turner *et al.*, 2013). Semangat juang adalah karakteristik seperti sifat yang dapat memengaruhi cara individu memandang dan bereaksi terhadap keadaan yang penuh tekanan. Individu yang tangguh secara mental ditandai oleh kecenderungan yang kuat untuk melihat lingkungan pribadi mereka sebagai yang terkendali, untuk menganggap diri mampu dan yakin untuk tetap berkomitmen bahkan dalam keadaan yang merugikan sekalipun (Gerber *et al.*, 2013).

Dukungan orang tua yang bersifat positif seperti mengarahkan bakat dan minat, mendengarkan sedapat mungkin, mendukung keinginan atlet, dan melibatkan atlet dalam setiap keputusan memberi dampak positif pada atlet remaja. Begitu pula dengan dukungan dari pelatih, juga mempengaruhi motivasi dan kinerja dari atlet (Keegan *et al.*, 2010).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa pentingnya peran orang tua dan pelatih sebagai lingkungan utama dari atlet remaja untuk membantu bertahan dalam tekanan kompetisi yang harus dihadapi. Ketepatan dalam menyikapi perkembangan, proses, hasil pelatihan dan kompetisi menuju ketinggian karier yang lebih tinggi, menentukan kemampuan atlet remaja menghadapi tekanan psikologis selama pelatihan dan kompetisi. Dukungan yang positif dari lingkungan akan mendorong atlet remaja untuk mencapai kesuksesan dan prestasi tertinggi di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

Ariza-Vargas, L., Domínguez-Escribano, M., López-Bedoya, J., & Vernetta-Santana, M. (2011). The effect of anxiety on the ability to learn gymnastic skills: A study

- based on the schema theory. *Sport Psychologist*.
<https://doi.org/10.1123/tsp.25.2.127>
- Arnold, R., Fletcher, D., & Daniels, K. (2017). Organisational stressors, coping, and outcomes in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1184299>
- Cho, S., Choi, H., & Kim, Y. (2019). The relationship between perceived coaching behaviors, competitive trait anxiety, and athlete burnout: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16081424>
- Christo, K., Prabhakaran, R., Lamparello, B., Cord, J., Miller, K. K., Goldstein, M. A., Gupta, N., Herzog, D. B., Klibanski, A., & Misra, M. (2008). Bone metabolism in adolescent athletes with amenorrhea, athletes with eumenorrhea, and control subjects. *Pediatrics*. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-2392>
- Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*.
<https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>
- Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout and organizational culture: An English rugby replication. *International Journal of Sport Psychology*.
- Daley, A. (2008). Exercise and depression: A review of reviews. In *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. <https://doi.org/10.1007/s10880-008-9105-z>
- Difiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: A position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093299>
- Dunn, J. G. H., Dunn, J. C., Gotwals, J. K., Vallance, J. K. H., Craft, J. M., & Syrotuik, D. G. (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport and Exercise*.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.003>
- Engebretsen, L., Steffen, K., Bahr, R., Broderick, C., Dvorak, J., Janarv, P. M., Johnson, A., Leglise, M., Mamisch, T. C., Mckay, D., Micheli, L., Schamasch, P., Singh, G. D., Stafford, D. E. J., & Steen, H. (2010). The international olympic committee consensus statement on age determination in high-level young athletes. *British Journal of Sports Medicine*.
<https://doi.org/10.1136/bjism.2010.073122>
- Faizal, A., & Hadi, F. K. (2019). Gambaran Faktor - Faktor Penyebab Masalah Berat Badan (Overweight) Atlet Pencak Silat Pada Masa Kompetisi. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 65–78.
<https://doi.org/10.21009/JSCE.03107>
- Fletcher, D., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Neil, R. (2012). A conceptual framework of organizational stressors in sport performers. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01242.x>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x>
- Gerber, M., Kalak, N., Lemola, S., Clough, P. J., Perry, J. L., Pühse, U., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., & Brand, S. (2013). Are adolescents with high mental toughness levels more resilient against stress? *Stress and Health*.
<https://doi.org/10.1002/smi.2447>

- Giel, K. E., Hermann-Werner, A., Mayer, J., Diehl, K., Schneider, S., Thiel, A., & Zipfel, S. (2016). Eating disorder pathology in elite adolescent athletes. *International Journal of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1002/eat.22511>
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. In *Sport Psychologist*. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127>
- Gould, D. (1996). Personal motivation gone awry: Burnout in competitive athletes. *Quest*. <https://doi.org/10.1080/00336297.1996.10484197>
- Gould, D., Chung, Y., Smith, P., & White, J. (2006). Future directions in coaching life skills: Understanding high school coaches' views and needs. *Athletic Insight*.
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C., & Pennisi, N. (2006). Understanding the role parents play in tennis success: A national survey of junior tennis coaches. In *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.024927>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: a qualitative study. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>
- Gustafsson, H., & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress and Coping*. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.594045>
- Gustama, K., Firlando, R., & Syafutra, W. (2021). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Keterampilan Tendangan Lurus Atlet Pencak Silat. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5(1), 29–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2860>
- Hamer, M., Stamatakis, E., & Steptoe, A. (2009). Dose-response relationship between physical activity and mental health: The Scottish Health Survey. *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2008.046243>
- Hanton, S., Wade, R., & Connaughton, D. (2005). Debilitative interpretations of competitive anxiety: A qualitative examination of elite performers. *European Journal of Sport Science*. <https://doi.org/10.1080/17461390500238499>
- Hedstrom, R., & Gould, D. (2004). Research in Youth Sports: Critical Issues Status, White Paper Summaries of the Existing Literature. *Institute for the Study of Youth Sports College*. <https://doi.org/10.1016/j.clinbiochem.2008.04.008>
- Herring, S. A., Boyajian-O'Neill, L. A., Coppel, D. B., Daniels, J. M., Gould, D., Grana, W., Hong, E., Indelicato, P., Jaffe, R., Joy, E., Kibler, W. Ben, Lowe, W., & Putukian, M. (2006). Psychological issues related to injury in athletes and the team physician: A consensus statement. In *Medicine and Science in Sports and Exercise*. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e31802b37a6>
- House, S., Loud, K., & Shubkin, C. (2013). Female athlete triad for the primary care pediatrician. In *Current Opinion in Pediatrics*. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000033>
- Ilham, Z. (2021). Peranan psikologi olahraga terhadap atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 274–282. <http://conference.um.ac.id/index.php/pko/article/view/2177>
- IPSI. (2012). *MUNAS IPSI 2012: Peraturan Pertandingan Pencak Silat*.
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & LaBella, C. (2013). Sports Specialization in Young Athletes: Evidence-Based Recommendations. *Sports Health*. <https://doi.org/10.1177/1941738112464626>
- Jensen, S. N., Ivarsson, A., Fallby, J., Dankers, S., & Elbe, A. M. (2018). Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and

- anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.02.008>
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavalley, D. (2010). The motivational atmosphere in youth sport: Coach, parent, and peer influences on motivation in specializing sport participants. *Journal of Applied Sport Psychology*.
<https://doi.org/10.1080/10413200903421267>
- Kementerian Luar Negeri, R. (2019). Pencak Silat ditetapkan sebagai Warisan Budaya Tak Benda Dunia oleh UNESCO. *Kemlu. Go. Id*, 1–7.
- Kerr, G. A., & Stirling, A. E. (2012). Parents' Reflections on their Child's Experiences of Emotionally Abusive Coaching Practices. *Journal of Applied Sport Psychology*.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2011.608413>
- Knight, C. J., Neely, K. C., & Holt, N. L. (2011). Parental behaviors in team sports: How do female athletes want parents to behave? *Journal of Applied Sport Psychology*.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2010.525589>
- Laborde, S., Dosseville, F., Wolf, S., Martin, T., & You, M. (2016). Consequences and antecedents of debilitating precompetitive emotions. *Psychologie Française*.
<https://doi.org/10.1016/j.psfr.2016.05.002>
- Lundqvist, C., Kenttä, G., & Raglin, J. S. (2011). Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01102.x>
- Manuel, J. C., Shilt, J. S., Curl, W. W., Smith, J. A., DuRant, R. H., Lester, L., & Sinal, S. H. (2002). Coping with sports injuries: An examination of the adolescent athlete. *Journal of Adolescent Health*. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(02\)00400-7](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(02)00400-7)
- Mariati, S., Ramadi, R., & Vai, A. (2018). Pengaruh Metode Latihan Front Cone Hops Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Putra Pencak Silat Walet Puti Pekanbaru. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 1(1), 22.
<https://doi.org/10.31258/jope.1.1.22-26>
- Mountjoy, M., Armstrong, N., Bizzini, L., Blimkie, C., Evans, J., Gerrard, D., Hangen, J., Knoll, K., Micheli, L., Sangenis, P., & Van Mechelen, W. (2008). IOC consensus statement: “training the elite child athlete.” In *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjism.2007.044016>
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J., Burke, L., Carter, S., Constantini, N., Lebrun, C., Meyer, N., Sherman, R., Steffen, K., Budgett, R., & Ljungqvist, A. (2014). The IOC consensus statement: Beyond the Female Athlete Triad-Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S). *British Journal of Sports Medicine*.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2014-093502>
- Mufarriq, M. U. (2021). Membentuk Karakter Pemuda Melalui Pencak Silat. *Khazanah Pendidikan Islam*, 3(1), 41–53. <https://doi.org/10.15575/kp.v3i1.10193>
- Muhtar, T. (2020). *Pencak silat*. UPI Sumedang Press.
[ournal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/2860](http://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JPJO/article/view/2860)
- Nattiv, A., Loucks, A. B., Manore, M. M., Sanborn, C. F., Sundgot-Borgen, J., & Warren, M. P. (2007). American College of Sports Medicine position stand. The Female Athlete Triad. *Medicine & Science in Sports & Exercise*.
<https://doi.org/10.1249/mss.0b013e318149f111>
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., & Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction among athletes.

- Psychology of Sport and Exercise.*
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.12.003>
- Nicholls, A. R., Taylor, N. J., Carroll, S., & Perry, J. L. (2016). The development of a new sport-specific classification of coping and a meta-analysis of the relationship between different coping strategies and moderators on sporting outcomes. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01674>
- Purcell, L. (2005). Sport readiness in children and youth. In *Paediatrics and Child Health*. <https://doi.org/10.1093/pch/10.6.343>
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (2016). Social Psychological Aspects of Competition for Male Youth Sport Participants: I. Predictors of Competitive Stress. *Journal of Sport Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jsp.6.2.208>
- Seiffge-Krenke, I., Aunola, K., & Nurmi, J. E. (2009). Changes in stress perception and coping during adolescence: The role of situational and personal factors. *Child Development*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01258.x>
- Shields, D. L., Bredemeier, B. L., LaVoi, N. M., & Power, F. C. (2005). THE SPORT BEHAVIOR OF YOUTH , PARENTS , AND COACHES The Good , the Bad , and the Ugly. *Journal of Research in Character Education*.
- Steffen, K., & Engebretsen, L. (2010). More data needed on injury risk among young elite athletes. In *British Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1136/bjism.2010.073833>
- Steffen, K., Pensgaard, A. M., & Bahr, R. (2009). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2008.00797.x>
- Steinacker, J. M., Brkic, M., Simsch, C., Nething, K., Kresz, A., Prokopchuk, O., & Liu, Y. (2005). Thyroid hormones, cytokines, physical training and metabolic control. *Hormone and Metabolic Research*. <https://doi.org/10.1055/s-2005-870419>
- Ströhle, A. (2019). Sports psychiatry: mental health and mental disorders in athletes and exercise treatment of mental disorders. In *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. <https://doi.org/10.1007/s00406-018-0891-5>
- Sukadiyanto. (2015). Perbedaan Reaksi Emosional Antara Olahragawan Body Contact dan Non Body Contact. *Jurnal Psikologi (Yogyakarta)*, 33(1), 50–62. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7085>
- Tamminen, K. A., Holt, N. L., & Crocker, P. R. E. (2012). Adolescent athletes: Psychosocial challenges and clinical concerns. In *Current Opinion in Psychiatry*. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283541248>
- Tenforde, A. S., Barrack, M. T., Nattiv, A., & Fredericson, M. (2016). Parallels with the Female Athlete Triad in Male Athletes. In *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0411-y>
- Thein-Nissenbaum, J., & Hammer, E. (2017). Treatment strategies for the female athlete triad in the adolescent athlete: current perspectives. *Open Access Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s100026>
- Topa, G., & Jurado-Del Pozo, J. (2018). Emotional Exhaustion and Health Complaints as Indicators of Occupational Diseases Among Civil Servants in Spain. *Journal of Clinical Medicine*. <https://doi.org/10.3390/jcm7120523>
- Turner, M. J., Jones, M. V., Sheffield, D., Slater, M. J., Barker, J. B., & Bell, J. J. (2013). Who thrives under pressure? Predicting the performance of elite academy

- cricketers using the cardiovascular indicators of challenge and threat states. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.4.387>
- UU RI. (2005). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/40234/uu-no-3-tahun-2005>
- Warren, M. P., & Perlroth, N. E. (2001). The effects of intense exercise on the female reproductive system. *Journal of Endocrinology*. <https://doi.org/10.1677/joe.0.1700003>
- Wiederhold, B. K., Cipresso, P., Pizzioli, D., Wiederhold, M., & Riva, G. (2018). Intervention for physician burnout: A systematic review. *Open Medicine (Poland)*. <https://doi.org/10.1515/med-2018-0039>
- Williams, P. G., Holmbeck, G. N., & Greenley, R. N. (2002). Adolescent health psychology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.3.828>