

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Perkembangan Beladiri Tarung Derajat

Perkembangan setelah empat tahun kemudian, tepatnya 18 Juli 1972. Masyarakat semakin banyak ingin belajar beladiri Tarung Derajat, maka waktu inilah Sang Guru memproklamasikan berdirinya aliran beladiri AA-BOXER atau “metode beladiri Drajat” yang sekarang disebut Perguruan Pusat Kawah Tarung Derajat. Dalam perjalannya beladiri ini dikenal dengan nama Boxer. Pada perguruan pusat inilah Tarung Derajat dikembangkan, baik dari segi ilmu dan keilmuannya maupun dari segi pemasalannya kepada masyarakat. Dari tahun ke tahun perguruan semakin banyak memiliki murid, tapi tidak semuanya berniat untuk belajar utuh.

Kenyataanya masih banyak orang-orang yang ingin “mencoba-cobanya”. Caranya mereka pura-pura masuk menjadi anggota boxer, niatnya hanya mencari sisi lemah perguruan saja. Jadi cukup banyak suka dan dukanya, bahkan lima tahun sejak perguruan berdiri (1972 sampai 1978) banyak kendala dan rintangan yang dihadapi. Suatu hal yang lumrah dalam sebuah perjuangan. Kendala dan rintangan datang bukan hanya dari dalam perguruan sendiri, tapi juga datang dari luar. Kendati demikian, sang Guru berusaha tetap tegar dan ulet dalam menyikapi setiap kendala yang datang, malah Sang Guru menjadikan hal itu sebagai potensi untuk mendukung perguruan agar lebih maju lagi. Keadaan yang demikian menunjukkan bahwa, beladiri Tarung Derajat bukan lagi miliknya pribadi Sang Guru, akan tetapi kepemilikannya itu sudah melibatkan banyak pribadi masyarakat luas dari berbagai kalangan, suku, agama dan budaya.

Menyadari hal yang demikian dalam kurun waktu antara 1978 sampai 1983, Sang Guru mengadakan penelitian dan mengembangkan beladirinya, yaitu dengan menata ulang dasar teknik dan meramu seni gerak dari jurus Boxer kemudian mematenkan lambang Boxer (Tarung Derajat) sebagai hasil ciptaannya. Pada waktu ini, sang guru menemukan sebuah buku tentang ilmu hayat, buku tersebut mengilhami beladiri ini mengenai fungsi dan anatomi tubuh manusia

yang menunjukkan bagian mana saja yang bisa dikuatkan untuk memukul dan menendang serta bagian mana sisi lemah dari kemampuan manusia.

Dari sinilah Sang Guru dapat menemukan teknik jurus yang mengoptimalkan kekuatan pukulannya, yaitu dengan menggabungkan *lima unsur utama khas Boxer*, yakni: *kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan*. Semua unsur itu dapat berfungsi sebagai pertahanan diri dan menerapkan prinsip “menyerang untuk menang” dengan menerapkan falsafah dalam pembentukan keuletan diri untuk berlatih adalah “berlatih beladiri tarung derajat adalah untuk menaklukan diri sendiri, tapi bukan untuk ditaklukkan orang lain”. Setelah penataan teknik boxer dilakukan sebagai kemampuan otot (pisik), serta untuk keseimbangan pikiran (intelektual) dan nurati (sikap mental) untuk menemukan jati diri sebagai “Kesatria Pejuang dan Pejuang Kesatria”, maka sang guru menerapkan sebuah motto yaitu: “Aku ramah bukan berarti takut, aku tunduk bukan berarti takluk” Pesan ini selalu ditekankan kepada anak didik yang menekuni Tarung Derajat yang diformulasikan pada setiap latihan dilakukan.

Semua kemampuan otot, otak, dan nurani diaplikasikan dalam urutan materi latihan yang sudah disusun berdasarkan “kurikulum” formalitas beladiri Tarung Derajat dan materi latihan disesuaikan dengan tingkatan (Kurata) singkatan kuat, berani, dan tangkas SK Sang Guru Tarung Derajat no. 16/KEP GUTAMA/STD/XII/1991. Kurata terdiri dari tujuh tingkatan Kurata I s/d Kurata VII. Tingkat lanjutan Kurata adalah tingkat “ZAT” yang ditandai memakai sabuk hitam. Di samping penatan teknik beladiri yang dipelajari secara khusus, kemudian juga dikemas melalui perguruan ini teknik bertarung yang diperlombakan atau yang mengarah kepada olahraga prestasi yang memakai peraturan dan ketentuan yang harus diikuti oleh semua atlet/petarung. Dalam olahraga ini juga dikenal rangkaian gerak (Ranger) dan beladiri praktis.

Perkembangan Boxer dari tahun 1981 s/d 1983 agak mengalami stagnasi, yaitu peminatnya malah berkurang, padahal kurikulum dan materi latihan sudah disesuaikan dengan tuntutan tingkatan dan seni geraknya telah dipermantap tak jauh berbeda dengan kata dalam olahraga karate, nomor seni dalam pencak silat. Sang Guru pernah berkata, mungkin karena beladiri ini terlanjur dicap sebagai

olahraga keras, sehingga konotasinya olahraga Boxer berkelahi jalanan.

Dari tantangan tersebut Sang Guru lebih banyak belajar lagi, baginya seolah tiada hari tanpa belajar. Ilmu-ilmu beladiri lain, iajadikan sebagai bahan bandingan dari hasil penelitian-pengembangan, kemudian diuji, sebelum resminya berdiri olahraga Tarung Derajat dijadikan olahraga prestasi dan dipertandingkan.

2.1.1.1 Prinsip Dasar Tarung Derajat

Tarung Derajat adalah seni ilmu beladiri yang memiliki ciri khas dan kemandirian sendiri, seperti sistem pembelaan diri reaksi cepat yang praktis dan efektif dengan gerak anggota tubuh yang realistik dan rasional. Hal ini adalah logika dan tindakan moral yang memanfatkan senyawa daya gerak otot, otak serta nurani untuk digunakan terutama pada upaya pemeliharaan keselamatan dan kesehatan hidup, seperti menghindari dan mempertahankan diri dari segala bentuk kekerasan yang merusak derajat moral kemanusiaan dan menghormati persamaan hak dan kewajiban dalam pergaulan umum dimanapun berada, serta pencegahan dan pemulihan penyakit fisik dan mental yang menumbuhkan kerusakan pada tatanan kehidupan, misalnya : persaingan hidup dan keserakahahan.

Seni beladiri Tarung Derajat yang merupakan salah satu cabang olahraga, tentunya dapat dilihat efektivitas dan produktifitasnya terhadap pelaku kegiatan Olahraga dari aspek teknis dan non-teknisnya olahraga Tarung Derajat adalah suatu seni keperkasaan diri reaksi cepat yang mempelajari dan melatih teknik-teknik, dan strategi pergerakan kaki, tangan, kepala serta anggota tubuh lainnya secara praktis dan efektif dalam pola dan bentuk latihan bertahan menyerang, dengan kemampuan otot dan jiwa dalam rangka menguasai suatu ilmu pertahanan diri yang mengandung lima (5) unsur daya gerak khas, yaitu : Kekuatan, Kecepatan, Ketepatan, Keberanian dan Keuletan. Senyawa Daya Gerak Otot, Otak serta Nurani di atas tadi berasal dan diperoleh dari proses Fikiran Rasa dan Keyakinan atas dan tentang berbagai macam sifat, motif dan bentuk serta cara datang kemudian menerima dan menyikapi serta menjawab peristiwa-peristiwa terjadinya suatu kejadian hidup yang dialami dan teralami sendiri di dalam menjalani kehidupan sehari-hari sesuai dengan bidang garapan hidup yang ditekuni secara Realistik dan Rasional pada setiap tatanan ruang lingkup, tataran

dan tingkatan kehidupan yang diganti selaras dengan adab- adabnya dalam rangka berinteraksi hidup keluarga, masyarakat, hingga bernegara dan berketuhanan Yang Maha Esa. Pengalaman tersebut bergulir secara alamiah dari waktu ke waktu sejak masa kecil bergerak sepanjang hayat.

Prinsip Tarung Derajat adalah “Menyerang Untuk Menang”, falsafah latihannya adalah “Aku Belajar Dan Berlatih Beladiri Adalah Untuk Menaklukkan Diri Sendiri, Tetapi Bukan Ditaklukkan Orang Lain”, dan motto pengamalannya adalah “Aku Ramah Bukan Berarti Takut, Aku Tunduk Bukan Berarti Takluk”, serta komando penguasaannya adalah Jadikanlah Dirimu Oleh Diri sendiri”, Kemudian pengabdiannya adalah untuk “ Menegakkan Kehormatan Hidup Dan Meninggikan Derajat Kehidupan”.



PRIBADI MANDIRI

Gambar 2. 1 Lambang Tarung Derajat

Sumber : Alnedral dan Sari, D, T

- a. Kepalan tangan berwarna kuning dengan lingkaran pada kepalan dan arah tangan memukul kedepan. Hal itu menggambarkan bahwa kepalan tangan sebagai lambang yang mewakili gerakan-gerakan beladiri. Lingkaran dua buah melambangkan bahwa gerakan-gerakan Olahraga Tarung Derajat berdasarkan kemampuan Otak dan Otot. Gambar tangan memukul kedepan melambangkan menuju masa depan yang lebih baik, khususnya dalam Olahraga Tarung Derajat.
- b. Gambar kilat berwarna merah melambangkan suatu cita-cita yang luhur serta tekad yang membara dengan semangat juang yang tinggi.
- c. Lingkaran tebal dengan tiga per empat berwarna hitam dengan lima kotak putih melambangkan wadah atau tempat pembinaan diri yang dilakukan atas dasar lima unsur daya gerak, yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian dan keuletan.

Dari kurun waktu lima tahun yakni tahun 1984 sampai 1988, meskipun peminat dan pecinta Boxer pada waktu ini agak mengalami penurunan, namun itu tidak menjadi halangan bagi Sang Guru untuk lebih mengembangkan beladirinya ke semua strata masyarakat termasuk pada kalangan militer diberbagai kesatuan. Pada saat ini pulalah Sang Guru banyak mendapat tantangan terutama kritikan yang muncul dimasyarakat yakni “kalau mau jadi jagoan, jangan cuma dijalanan, cobalah buat kejuaraan/pertandingan yang bisa melihat kemampuan beladiri Boxer pada suatu arena (matras/reng)”. Dari kritikan inilah Sang Guru mencoba menata struktur organisasi dari perkumpulan Satuan Latihan (Satlat) yang ada di Kota Bandung dan daerah sekitarnya. Tekad pertama adalah bagaimana mengujudkan boxer bisa dipertandingkan sama dengan cabang beladiri lain.

Membentuk olahraga prestasi yang dibuktikan melalui pertandingan, harus ada kaidah-kaidah, ketentuan-ketentuan, dan peraturan yang baku untuk diterapkan dalam sebuah parameter keolahragaan. Untuk memenuhi tuntutan maka dirancanglah teknik- teknik yang khas Aa-boxer untuk dipertandingkan. Merancang sarana untuk pertandingan, seperti arena tarung, pakaian tanding, dan alat-alat yang digunakan oleh tenaga pelaksana. Mencetak para wasit-juri yang akan menjalankan ketentuan-ketentuan dan peraturan pertandingan. Mengkondisikan bagaimana supaya pertandingan itu ramai disaksikan oleh penonton, memikat dan menarik. Pada tahun 1988, Boxer pertama kali mengadakan kejuaraan yang disebut “Tarung Bebas AA-BOXER CUP” di Kota Bandung. Semenjak itulah beladiri ini semakin dikenal oleh masyarakat. Malah yang sangat tertarik secara emosional waktu itu adalah Panglima Daerah Militer (Pangdam) III/Siliwangi yaitu Mayor Jenderal Arie Sudewo. Kedekatan beliau dengan Boxer, sampai sekarang Bapak Arie Sudewo masih setia menjadi Pembina Utama pada Pengurus Besar (PB) Tarung Derajat.

Disamping itu, tercatat juga Wali Kota Bandung waktu itu Bapak Otje Djundjunan (suami) Ibu Dra. Ny. Hj Popong R. Otje Djundjunan yang sampai sekarang Ibu Otje masih menjadi pembina PB Tarung Derajat. Kejuaraan pertama yang disebut “Tarung Bebas” menerapkan beberapa faktor teknis yang

berkembang secara almiah, yaitu memakai prinsip “menyerang untuk menang” sebagai tabu bagi petarung. Perolehan nilai atau poin untuk pemenang, memakai sistem perkenaan langsung full body contact sebagai khas utama olahraga Boxer. Dasar penerapan teknik bertanding, menerapkan lima unsur beladiri, yaitu memukul, menendang, menangkis, membanting dan mengelak. Pembentukan mental yang membaja petarung menerapkan lima kunci unsur kemampuan, yaitu kekuatan, kecepatan, ketepatan, keberanian, dan keuletan (Sang Guru 1996). Sebelum peterung diterjun kearena kejuaraan, semuanya dibekali dengan kualitas teknik yang sama dan memiliki sertifikasi petarung minimal pemegang tingkatan Kurata IV. Kemudian, supaya perbedaan bobot badan jangan mencolok, pertimbangan berat badan adalah menjadi ukuran nomor atau kelas pertandingan yang diklasifikasikan mulai dari kelas ringan (49 kg ke bawah) sampai kelas bebas (65 kg ke atas).

Atas dasar penilaian kemampuan petarung yang memiliki indikasi kemampuan yang sama secara kualitas teknik, maka tidak ada dikenal istilah petarung unggulan. Semua petarung dianggap sama, tidak dipersoalkan ia dari tingkatan kurata IV (sabuk biru), kurata VI (sabuk merah), dan tingkatan Zat (sabuk hitam). Atas dasar itulah, penempatan lawan tanding ditentukan secara undian (acak), mereka mengenal lawan tanding hanya beberapa saat menjelang pertandingan akan dimulai. Pengalaman dan pengembangan kemajuan telah banyak menunjukkan, bahwa petarung berperingkat kurata IV atau V menaklukan petarung tingkat zat. Untuk itu, keterujian petarung tergantung kematangan menerima materi latihan dari pelatih dan pengalaman.

2.1.2 Kecemasan

2.1.2.1 Pengertian Kecemasan

Weinberg dan Gould dalam Rohmansyah (2017) “kecemasan merupakan sebuah perasaan negatif yang memiliki ciri gugup, rasa gelisah, ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, dan yang terjadi pergerakan atau kegairahan dalam tubuh”. Sedangkan menurut Ramaiah (2003) mengatakan bahwa “kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya”. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat

menekan kehidupan seseorang. Kecemasan biasanya muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi.

Menurut Fauziah & Widuri (2007) “kecemasan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup” (hlm. 73). Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Sedangkan menurut Lubis (2011) menjelaskan bahwa “kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal” (hlm. 14). Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi.

Kecemasan adalah salah satu gejala mental yang identik dengan perasaan negatif. Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam kegiatan olahraga. Ketegangan yang dialami oleh setiap individu akan berbedabeda, hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menanggapi situasi. Dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada olahragawan antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelentukan, dan koordinasi. Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017) “kecemasan memiliki dua komponen yaitu terdiri dari kecemasan kognitif (*cognitive anxiety*) yang ditandai dengan rasa gelisah dan ketakutan akan sesuatu yang akan terjadi, sedangkan yang kedua adalah kecemasan somatik (*somatic anxiety*) yang ditandai dengan ukuran keadaan fisik seseorang” (hlm. 49).

Kesimpulan yang dapat diambil dari beberapa pendapat diatas bahwa kecemasan merupakan rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

2.1.2.2 Gejala-gejala Kecemasan

Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017) berikut gejala-gejala apabila holahragawan mengalami anxiety yang dilihat dari ciri-ciri *cognitive anxiety* dan

somatic anxiety, diantaranya :

a. Gejala *cognitive anxiety*, meliputi:

(1) Individu cenderung terus menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk yang akan menimpa dirinya/orang lain yang dikenalnya dengan baik, (2) Biasanya cenderung tidak sabar, (3) Mudah tersinggung,(4) Sering mengeluh misalnya sakit pada persendian, otot kaku, merasa cepa lelah, tidak mampu rileks,(5) Sulit berkonsentrasi,(6) Sering terkejut, dan (7) Mudah terganggu tidurnya atau mengalami kesulitan tidur.

b. Gejala *somatic anxiety*, meliputi: (1) Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah berolahraga, (2) Jantung berdegup cepat/percepatan nadi dan detak jantung, (3) Tangan dan kaki terasa dingin, (4) Mengalami gangguan pencernaan, (5) Mulut dan tenggorokan terasa kering (6) Tampak pucat, (7) Sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, (8) Gemetar, (9) Berpeluh dingin,(10) Membesarnya pupil mata, (11) Sesak nafas, (12) Mual, muntah, murus atau diare, dan (13) Kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan, misalnya pada saat duduk menggoyangkan kaki atau meregangkan leher secara terus menerus.

2.1.2.3 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan

Kecemasan sering kali berkembang selama jangka waktu dan sebagian besar tergantungan pada seluruh pengalaman hidup seseorang. Peristiwa peristiwa atau situasi khusus dapat mempercepat munculnya serangan kecemasan. Menurut Ramaiah (2003) ada beberapa faktor yang menunjukkan reaksi kecemasan, diantaranya yaitu :

a. Lingkungan

Lingkungan atau sekitar tempat tinggal mempengaruhi cara berfikir individu tentang diri sendiri maupun orang lain. Hal ini disebabkan karena adanya pengalaman yang tidak menyenangkan pada individu dengan keluarga, sahabat, ataupun dengan rekan kerja. Sehingga individu tersebut merasa tidak aman terhadap lingkungannya.

b. Emosi yang ditekan

Kecemasan bisa terjadi jika individu tidak mampu menemukan jalan keluar untuk perasaannya sendiri dalam hubungan personal ini, terutama jika dirinya menekan rasa marah atau frustasi dalam jangka waktu yang sangat lama.

c. Sebab-sebab fisik

Pikiran dan tubuh senantiasa saling berinteraksi dan dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. Hal ini terlihat dalam kondisi seperti misalnya kehamilan, semasa remaja dan sewaktu pulih dari suatu penyakit. Selama ditimpa kondisi-kondisi ini, perubahan-perubahan perasaan lazim muncul, dan ini dapat menyebabkan timbulnya kecemasan. (hlm. 11)

2.1.2.4 Jenis-jenis Kecemasan

Menurut Tangkudung & Mylsidayu (2017) Berdasarkan jenis-jenisnya, anxiety dibagi menjadi dua macam yaitu sebagai berikut :

a. *State anxiety*

State anxiety merupakan keadaan emosional yang terjadi mendadak/pada waktu tertentu yang ditandai dengan kecemasan, takut, tegang, dan biasanya kecemasan ini terjadi saat menjelang pertandingan, kecemasan lainnya yang terjadi pada olahragawan biasanya takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya, takut cedera atau hal lain menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan tugasnya atau pertandingannya dengan baik

b. *Trait anxiety*

Trait anxiety merupakan rasa cemas yang merupakan sifat pribadi/bawaan (sifat pencemas). Menurut Gunarsa dalam Intani & Mulyadi (2020) “*trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Seorang olahragawan pada dasarnya memiliki *trait anxiety* maka manifestasi kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya” (hlm.24). Hal ini merupakan kendala yang serius bagi olahragawan tersebut untuk dapat bernampilan baik.

2.1.2.5 Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistik, juga irrasional, dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas. Menurut Fauziah & Widuri (2007) membagi gangguan kecemasan dalam beberapa jenis, yaitu :

1) **Fobia Spesifik**

Yaitu suatu ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap obyek atau situasi yang spesifik.

2) **Fobia Sosial**

Suatu ketakutan yang tidak rasional dan menetap, biasanya berhubungan dengan kehadiran orang lain. Individu menghindari situasi dimana dirinya dievaluasi atau dikritik, yang membuatnya merasa terhina atau dipermalukan.

3) **Gangguan Panik**

Gangguan panik memiliki karakteristik terjadinya serangan panik yang spontan dan tidak terduga. Beberapa simptom yang dapat muncul pada gangguan panik antara lain ; sulit bernafas, jantung berdetak kencang, mual, rasa sakit didada, berkeringat dingin, dan gemetar. Hal lain yang penting dalam diagnosa gangguan panik adalah bahwa individu merasa setiap serangan panik merupakan pertanda datangnya kematian atau kecacatan.

4) **Gangguan Cemas Menyeluruh (Generalized Anxiety Disorder)**

Generalized Anxiety Disorder (GAD) adalah kekhawatiran yang berlebihan dan bersifat pervasif, disertai dengan berbagai simtom somatik, yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sosial atau pekerjaan pada penderita, atau menimbulkan stres yang nyata. (hlm. 77)

5) **Dampak Kecemasan**

Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang, terutama jika ada tekanan perasaan ataupun tekanan jiwa. Menurut Ramaiah (2003) kecemasan biasanya dapat berdampak sebagai berikut :

- a. Kepanikan yang amat sangat dan karena itu gagal berfungsi secara normal atau menyesuaikan diri pada situasi
- b. Gagal mengetahui terlebih dahulu bahayanya dan mengambil tindakan pencegahan yang mencukupi” (hlm. 9).

2.1.3 Manipulasi Eftriction (*Effleurage dan Friction*)

1) *Effleurage* (menggosok)

Prosedur pertama dalam *massage* dengan gerakan ringan berirama, yaitu melakukan gerakan-gerakan seperti gerakan mengusap, mendorong-dorong, dan menekan-tekan kulit. Teknik manipulasi ini cukup sederhana dan digunakan dengan seluruh telapak tangan, satu atau dua telapak tangan pelaku. Begitu pula dapat dilakukan dengan bagian belakang telapak tangan (punggung telapak tangan) dengan jari-jari rapat atau terbuka luruss atau sedikit bengkok. Gerakan kedua belah telapak tangan itu dapat disimultan atau alternatif.

Pada daerah sempit atau bulat, manipulasi ini dilakukan dengan tiga ujung jari. Pada permukaan yang luar, manipulasi dilakukan dengan seluruh telapak tangan, dan pada daerah yang luas sekali, manipulasi dilakukan dengan seluruh telapak tangan serta jari-jari tangan itu lurus dan terbuka. Tekanan cukup lemah saja, sekedar untuk mempengaruhi permukaan kulit. Untuk mempengaruhi jaringan-jaringan dibawah kulit tekanan harus sedikit kuat, dan untuk jaringan yang lebih dalam, tekanan harus lebih kuat lagi. Ini dilakukan dengan bagian cubital telapak tangan atau dengan kepalan tangan yang tertutup rapat. Tekanan harus meningkat sedikit demi sedikit sampai pada akhir dan tekanan menjadi maksimum di tengah-tengah jarak segmen, untuk kemudian menjadi berkurang sedikit demi sedikit. Juga waktu melaksanakan manipulasi sama halnya seperti tersebut diatas.

Jadi, tekanan- tekanan dalam gerakan manipulasi tadi harus disesuaikan kepada bagian tubuh yang sedang dirawat. Seandainya ingin mempengaruhi syaraf dan pembuluh-pembuluh darah pada kulit, tekanan harus berkurang. Sirkulasi darah dan pembuluh-pembuluh darah pada jaringan subcutan akan bertambah aktif karena pengaruh tekanan sedang yang tengah dilakukan. Sedangkan sirkulasi di daerah jaringan yang paling dalam dan diotot-otot hanya dapat dipengaruhi dengan manipulasi bertekanan kulit. Pada pembuluh linva sirkulasinya lebih dilakukan hanya dengan gerakan lamban dan dengan tekanan sedang.

Supaya jangan mengganggu sirkulasi darah arteri, mengingat arus darah arteri ini berlawanan arahnya dengan manipulasi arah gerakan maka gerakan manipulasi harus dilakukan tersendat-sendat, tekanan dilakukan terputus-putus, tetapi dengan berirama seperti dengan jarak yang sama dan terus-menerus tanpa berhenti. Kecepatan gerakan manipulasi harus sedikit melampaui kecepatan aliran darah vena. Hal ini dapat kita lihat pada waktu memberikan manipulasi dengan tekanan dan kecepatan sedang pada bagian muka lengan atas seseorang yang kurus disertai vena permukaan (superfisial) yang besar dan menonjol, bahwa gerakan panjang akan kehilangan tekanannya dan menjadi lambat. Sedangkan gerakan pendek yang berirama akan hidup serta mempunyai tekanan yang besar.

Jadi dapat kita lakukan manipulasi pendek dengan tekanan besar, yang akan diberikan dalam hal pengobatan pada rasa nyeri dan bengkok (tonjolan) pada jaringan di daerah permukaan tubuh. Umumnya gerakan dilakukan secara memanjang pada anggota badan atau sekumpulan otot, tetapi dapat juga dilakukan secara transversal atau melingkar, seperti gerakan ular.

Efek yang paling penting dan paling pokok dari *effleurage* itu adalah melancarkan aliran darah vena serta kapiler superfisial, dan mempercepat pengaliran cairan limfa dalam ruinterseluler serta pada saluran linfa. Efek perangsang sirkulasi ini timbul pertama-tama sebagai hasil dari aksi mekanik langsung manipulasi *effleurage*. Manipulasi *effleurage* mempengaruhi aliran darah dan limfa, terutama yang melalui saluran reflex. Gosokan *effleurage* beraksi terhadap ujung reseptör saraf perifer dengan mengadakan perubahan-perubahan dari reaksi saraf otot, dan hormon yang pada kenyataannya mengatur aliran darah dari limfa.

Seluruh organisme aksi mekanik dari gosokan dan tekanan lamban menghasilkan vasodilatasi lokal dengan waktu lama yang disebut hyperaemia. *Effleurage* mempengaruhi langsung saraf *porifer*, motor *sensitif* dan *trophyc*. Gosokan panjang dan ringan yang dilakukan lamban dan berirama atau dibarengi dengan vibration dapat menenangkan orang yang cepat terangsang (iritasi), orang yang gugup (*nervous*), dan mengurangi rasa sakit atau

mengendorkan ketegangan otot pada daerah (segmen) *massase*. Jika yang dikehendaki efek penenang, maka yang pokok dan diperbolehkan ialah manipulasi persiapan dalam *massase*.

Diberikannya *efflaurage* sebelum manipulasi lain yang lebih kuat, menghasilkan adaptasi yang lebih baik pada organisrne, sehingga untuk manipulasi berikutnya *massase* akan lebih baik dan lebih berhasil lagi. Bersamaan dengan berkurangnya perasaan sensitif akan dihasilkan penurunan ketegangan jiwa yang sering timbul sewaktu akan dimulainya *massase* pada orang yang beremosi atau yang tidak terbiasa dan terutama pada anak-anak penakut dan yang mudah terkejut. Mengaktifkan aliran dan mempercepat pergantian nutrisi, akan memperbaiki fungsi keseluruhan kulit dan jaringan-jaringan superfisial. Dalam otot, hal ini menimbulkan kuantitas besar darah yang menghasilkan jumlah banyak darah yang beroksigen dan penuh dengan bahan-bahan energi dan menjauhkan dengan cepat penimbunan racun. Manipulasi gosokan pendek dan dapat dilaksanakan dengan irama cepat dan energik, dan merangsang seluruh organisme. Jadi pada olahragawan dipakai *massase* persiapan atau pemanasan sebelum bertanding. (Sudarsini, 2015)

Manipulasi *effleurage* merupakan manipulasi pokok dalam *sport massage*, tata caranya yaitu dengan menggunakan seluruh permukaan tapak tangan dan jari- jari untuk mengosok daerah-daerah tubuh yang lebar dan tebal, umpama daerah paha, daerah pinggang dan daerah punggung. Priyonoadi (2008) mengatakan “untuk daerah tubuh yang sempit, umpama untuk menggosok daerah antara tulang rusuk dan daerah jari-jari, kadang-kadang digunakan bagian tapak tangan atau bahkan hanya jari-jari dan ujung-ujunganya” (hlm. 8). Salvano (dalam Malingga 2018) menyatakan bahwa “*effleurage* merupakan gerakan urut mengusap secara ritmis atau berirama dan berturut-turut dari arah bawah ke atas” (hlm. 20). *Effleurage* dilakukan dengan telapak tangan dan jari merapat. Pada saat tangan bergerak meluncur di atas permukaan tubuh, tangan harus mengikuti kontur tubuh, gerakan ini harus mengalir tanpa terputus.



Gambar 2. 2 Manipulasi *effleurage*

Sumber : E-book tata laksana *sport massage* Galih priyambada dan Tjetjep Rohidi

2) *Friction* (menggerus)

Friction merupakan prosedur yang sangat tua dan banyak dipergunakan dalam semua bantuk *massage*, kalau *effleurage* adalah manipulasi khusus untuk kulit dan jaringan superfisial, sedangkan *friction* ditunjukan kepada jaringan yang lebih dalam dibawah kulit. Prosedur ini terdiri dari (terutama) dari penekanan kulit dan jaringan-jaringan lunak subcutanant pada sesuatu bagian yang keras (tulang), dalam, dan perpindahan gerakan secara melingkar (circular) atau garis.

Friction dilakukan pada permukaan, baik yang sempit maupun yang luas dari tubuh, dengan sebelah tangan atau kedua belah tangan. khususnya pada bagian-bagian kecil digunakan bagian permukaan ketiga jari yang di tengah (jari telunjuk, tengah dan manis), sedangkan pada bagian yang lebih luas dengan bagian seluruh telapak tangan pada bagian yang perasa (sensitif) *friction* dilakukan dengan bagian pangkal telapak tangan yang sedikit perasa. *Friction* dilakukan dengan bagian punggung telapak tangan atau tonjolan dengan sikap tangan mengepal rapat. Manipulasi *friction* dapat super fisial atau dalam. Jari-jari atau tangan dipergunakan pada kulit dibawah sudut yang bervariasi antara 30° dan 70° - 80° dengan kekuatan manipulasi disesuaikan pada keinginan yang dikehendaki serta gerakan dilakukan melingkar yang arahnya mundur kedalam atau sebaliknya mundur keluar dan memindah-mindahkan tangan disesuaikan pada mobilitas dan elastisitas normal dari

jaringan di *massase*.

Friction dapat dipergunakan pada bagian mana saja dari seluruh tubuh dan mudah disesuaikan pada luas, besar, kecil, tebal, dan konsisten jaringan. Pada bagian yang mengandung sedikit jaringan lunak serta kurang elastis. Umpamanya di sekeliling persendian dan ligamentum, selanjang tendon dan ruang interosis dilakukan *friction* linier (garis), terdiri dari gerakan pendek berirama. Sepanjang columna vertebral, di samping kiri kanan prosesus *spinossus* dibelikan *friction* hidup bergelombang atau zig-zag terutama dalam arah *descendent* (menurun) ialah dari puncak ke sacrum. Tekanan berfariasi dari saat ke saat, dan dapat kuat ke lemah menurut kepentingannya.

Jika kita ingin melakukan *friction* terhadap jaringan yang paling dalam. Manipulasi tekanan harus kuat dilakukan dengan jari pangkal atau diperlukan bagian tangan yang lain untuk menekankan tangan yang mem*massage*. Tekanan dan gerakan turun naik dari *friction* pada permukaan berkurang dengan cepat dan kekuatannya disesuaikan pada keperluan intensitas manipulasi dengan berhati-hati benar (tidak menyalahi peraturan) dan pada daerah yang sangat sensitif dibedakan dengan penuh kekuatan.

Pada anggota badan, *friction* dilakukan dengan baik, apalagi kalau ada penahanan segmen (dimana ada tulang didalamnya). akan diberikan *massage* pada tahanan yang cukup kuat dengan ketinggian cukup. Jika menidangkan *friction* tidak boleh diberikan bahan pelicin kepada kulit. karena tekanan yang berat akan meleset ke bagian-bagian yang tidak dikehendaki untuk dimassase. Dalam beberapa kasus, *friction* memberikan kepuasan dan memudahkan masuknya beberapa bahan obat-batan yang diberikan dengan sepanggetahuan seorang dokter.

Efek *friction* dapat tampak lebih jelas melalui aksi mekanik, akan tetapi lebih banyak melalui refleks. Pergerakan jaringan lunak memperbesar elastisitas jaringan tersebut. *Friction* menghasilkan efek kelancaran aliran darah setempat dan merangsang pergantian nutrisi,pemanasan, dan kadang-kadang memerahkan kulit (*hyperaemia*).

Efek jangka panjang ialah pelancaran aliran darah dan pembesaran

serabut otot yang dihasilkan melalui *reflex vaskular*, saraf atau hormon. Untuk itu *friction* dilakukan dalam waktu lama dengan irama lamban yang mengurangi sensibilitas setempat, menurunkan penguncutan otot dan mengurangi kerja sama saraf. Irama *friction* dengan gerakannya yang pendek tetapi kuat merangsang sistem perifer. *Friction* sering sekali diberikan dalam pengobatan *sechele* (bekas) *postraumatic* dan *postoperasi* untuk merangsang proses penyembuhan, dengan jalan regenerasi jaringan rusak dan merangsang nutrisi setempat.

Indikasi yang diperbolehkan *friction* dalam olahraga sebagai manipulasi penenang atau perangsang, begitu juga untuk pengobatan *sechele*, *traumatic*, pukulan-pukulan, terkilir sprain dan strain, robek otot atau tendon, infiltrasi cairan seron atau hemoragy dalam persendian dan dalam jaringan parieticularis.

a. Leher dan Kepala Belakang



Gambar 2. 3 Manipulasi *efflurage* dan *friction*

Sumber : E-book tata laksana *sport massage* Galih priyambada dan Tjetjep Rohidi

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh:

- 1) Mulyono Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas PGRI Adibuan Surabaya tahun 2016. Dalam penelitiannya yang berjudul

“Pengaruh Manipulasi Sport Massage Terhadap Penurunan Denyut Nadi Setelah Latihan Olahraga. Hasil penelitiannya menunjukkan perbedaan rerata antara pemberian manipulasi *sport massage* dengan istirahat pasif. Bahwa pemberian *sport massage* menunjukkan rerata lebih besar daripada kelompok istirahat pasif dengan nilai t hitung sebesar $22,437 >$ dari t tabel 1,833 dengan pevalyu $0.001 < 0,005$ dengan demikian pemberian manipulasi *sport massage* lebih efektif menurunkan denyut nadi pemulihan setelah aktifitas fisik sub maksimal. Persamaanya dengan penelitian penulis adalah sama menggunakan sport massage dan perbedaanya penulis hanya menggunakan dua teknik manipulasi dari *sport massage* yaitu *eflurage* dan *friction* dan yang diukur bukan penurunan denyut nadi, melainkan kecemasan.

- 2) Arif Yanuar Musrifin Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika tahun 2021. Dalam penelitiannya, Arif Yanuar Musrifin meneliti pengaruh *sport massage* terhadap kecemasan olahraga atlet futsal hasilnya *sport massage* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap penurunan kecemasan olahraga pada atlet futsal putra UNDIKMA tahun 2020 dengan hasil 8,476. Sedangkan peneliti meneliti tentang pengaruh 2 manipulasi yang ada di dalam *sport massage* yaitu manipulasi *efflurege* dan *friction* pada bagian tengkuk leher dan punggung terhadap penurunan kecemasan atlet tarung derajat kabupaten Cirebon.
- 3) Ucu Muhammad Afif, Rumini dan Nasuka Program studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Univesitas Negeri Semarang tahun 2016 dalam penelitiannya, Ucu Muhammad Afif, Rumini, dan Nasuka meneliti hubungan kecemasan, percaya diri dan motivasi terhadap kinerja wasit bola voli dan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka disimpulkan sebagai berikut :
 1. Ada hubungan signifikan antara kecemasan dengan kinerja wasit bola di Kabupaten Tasikmalaya.
 2. Ada hubungan signifikan antara percaya diri dengan kinerja wasit bola di Kabupaten Tasikmalaya.

3. Ada hubungan signifikan antara motivasi dengan kinerja wasit bola di Kabupaten Tasikmalaya.
4. Ada hubungan signifikan antara kecemasan dan percaya diri dengan kinerja wasit bola di Kabupaten Tasikmalaya
5. Ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dan motivasi dengan kinerja wasit bola di Kabupaten Tasikmalaya.
6. Ada hubungan yang signifikan antara percaya diri dan motivasi dengan kinerja wasit bola di Kabupaten Tasikmalaya.
7. Ada hubungan signifikan antara kecemasan, percaya diri dan motivasi dengan kinerja wasit bola di Kabupaten Tasikmalaya.

Dengan demikian jelas bahwa penelitian penulis relevan dengan penelitian tersebut tetapi ada beberapa perbedaan diantaranya objek kajian, dan populasi sampel yang berbeda.

- 4) Wisnu Mahardika dkk, program studi pendidikan kepelatihan olahraga Universitas Tunas Pemberdayaan Surakarta. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *sport massage* teknik *effurage* dan *petrissase* mempunyai kontribusi yang baik diperolah r tabel sebesar 0,35 karena koefisien koreksi antara $r_{xy} = 0,91 > 0,36$ dan kontribusi sebesar 91,8% dan tes sebelum da sesudah melakukan tritment *sport massage* teknik *petrisase* terhadap penuurunan lelah pasca latihan mempunyai kontribusi yang tinggi diperoleh r table sebesar 0,36 karena koefisien korelasi antara $r_{xy} = 0,95 > 0,36$ dan kontribusi sebesar 89,9% yang berarti kontribusi hasil sebelum dan sesudah melakukan tritment *sport massage* teknik *eflurage* dan *petrisase* terhadap peurunan lelah pasca latihan bola basket adakah signifikan dan benar. Persamaanya dengan penelitian penulis adalah sama menggunakan *sport massage* dan perbedaanya penulis hanya menggunakan dua teknik manipulasi dari *sport massage* dan yang diukur bukan pemulihan kondisi fisik, melainkan kecemasan.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima oleh peneliti. Hal ini berarti peneliti dalam merumuskan

postulat yang berbeda, seorang peneliti mungkin saja meragukan suatu anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan pula bahwa peneliti dapat merumuskan satu atau lebih dari hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penelitian. Sesuai dengan tujuan dan permasalahan dalam penelitian ini, penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut, dengan adanya permasalahan yang ada di lapangan tentang tingginya kecemasan atlet tarung derajat Kabupaten Cirebon, maka peneliti mengangkat judul pengaruh manipulasi *efriction* pada bagian tengkuk leher dan punggung terhadap penurunan kecemasan atlet tarung derajat kabupaten Cirebon. Dengan demikian peneliti ingin menyelesaikan permasalahan tersebut agar atlet tarung derajat tidak memiliki rasa cemas yang berlebih.

Massage punggung merupakan salah satu tindakan alternatif dan terapi komplementer seperti terapi musik, relaksasi, *guided, imageray, reflexiology*, herbal *madicine*, hipnotis, terapi sentuhan yang digunakan untuk mengurangi nyeri, cemas, takikardia, dan hipertensi. *Massage* punggung bertujuan untuk membantu pengobatan sistem syaraf dan kardiofaskular secara efektif menimbulkan rasa aman, rileks, dan rasa nyaman (Hajbaghery, Abasi, & Behestabad, 2012).

Menurut Howard P. Halldorsson R.2013 “Pemberian *massage* pada leher dan bahu dalam posisi duduk dapat mengurangi nyeri, menurunkan stres, dan kecemasan, serta memperbaiki sirkulasi darah. Pemberian *massage* pada leher, dan bahu dalam posisi duduk akan memberikan keuntungan, sehingga gerak maseur tidak terganggu dan lebih leluasa dalam menangani pasien serta meminimalisir cedera pada pinggang dan punggung maseur sehingga dalam ngemasase diharapkan tenaga dan tekanannya sama dalam menangani setiap pasien.” Seorang atlet/olahragawan yang mempunyai kecemasan rendah akan menentukan kualitas atlet dalam melakukan dan mengeluarkan setiap teknik dan skill yang dimiliki oleh atlet ketika di arena pertandingan. Rendahnya kecemasan akan menunjang atau mendukung atlet tarung derajat untuk mengeluarkan kemampuan terbaiknya dan menumbuhkan kepercayaan diri ketika bertanding.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara atau merupakan praduga tentang apa saja yang kita amati. Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2021) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban jawaban yang diberikan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data” (hlm. 63). Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan.

Berdasarkan kerangka konseptual yang penulis kemukakan, hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh yang berarti manipulasi efriktion pada bagian tengkuk leher dan punggung terhadap penurunan kecemasan atlet Tarung Derajat Kabupaten Cirebon tahun 2024”.