



## **ANALISIS KEJENUHAN ATLET KARATE PENGGUNA ALAT BANTU *PUSH UP BOARD* PADA SESI LATIHAN**

**Yuyun Aprilia**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Nusantara PGRI, Kediri, Indonesia  
Email: yuyunap952@gmail.com

**Nora Yuniar Setyaputri**

Pendidikan Profesi Guru, Universitas Nusantara PGRI, Kediri, Indonesia  
Email: norayuniar@unpkediri.ac.id

**Galang Surya Gumilang**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Nusantara PGRI, Kediri, Indonesia  
Email: galang\_konselor@unpkediri.ac.id

**Budiman Agung Pratama**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Nusantara PGRI,  
Kediri, Indonesia  
Email: agung10@unpkediri.ac.id

---

### **Abstrak**

Kejenuhan pada atlet biasanya terjadi karena monotinitas aktivitas sehari-hari, sehingga tuntutan yang dihasilkan dari periode stresor pelatihan yang berlebihan. Salah satu peralatan yang dapat membantu mengatasi kejenuhan yaitu push up board. Push up board memberikan inovasi dan fasilitas kepada atlet untuk dapat berlatih menggunakan alat-alat ringan hingga berat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kejenuhan pada atlet karate melalui penggunaan alat bantu push up board. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus, wawancara dilakukan pada 10 atlet karate di Dojo Basecamp SMAN 1 Kandat. Hasil wawancara kemudian dianalisis secara mendalam untuk menjawab pertanyaan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa push up board berhasil dikembangkan dengan desain untuk membantu membentuk dan memaksimalkan otot tricep dan bicep brachii dengan mode papan plastik kokoh dan tebal serta efisien. Papan dengan kode warna yang berbeda menargetkan otot-otot yang bekerja. Sistem push up "Plug and Press" tugas berat dengan berbagai posisi dan sudut yang memahat dan memaksimalkan tubuh bagian atas. Membangun kekuatan dengan sistem push up inovatif ini menuntun melalui latihan kekuatan dan kebugaran tubuh total. Push up board secara signifikan mengurangi kejenuhan latihan serta sebagai media stress release yang efektif pada atlet karate.

---

Kata Kunci: *Karate, Kejenuhan, Otot, Push up board, Stress Release*

---

**Abstract**

The imbalance between demands and resources to meet those demands can lead to boredom in training. Boredom in athletes usually occurs due to the monotony of daily activities, to demands resulting from periods of excessive training stressors. One piece of equipment that can help overcome boredom is the push up board. The Push up board provides innovation and facilities for athletes to be able to practice using light to heavy equipment. This study aims to analyze boredom in karate athletes through the use of push up board tools. This research uses case study method interviews were conducted with 10 karate athletes at the Dojo Basecamp SMAN 1 Kandat. The results of the interviews were then analyzed in depth to answer the research questions. The results showed that the push up board was successfully developed with a design to help shape and maximize the tricep and bicep brachii muscles with a sturdy and thick plastic board mode and efficient. Different color-coded boards target the working muscles. Heavy-duty "Plug and Press" push up system with multiple positions and angles that sculpt and maximize the upper body. Building strength with this innovative push up system leads through strength training and total body fitness. The push up board significantly reduces training burnout as well as being an effective stress release medium in karate athletes.

*Keywords: Karate, Burnout, Muscle, Push up board, Stress Release*

**PENDAHULUAN**

Karate secara harfiah berarti 'tangan kosong', dan berasal dari seni bela diri yang dikembangkan di Okinawa, Jepang, pada awal abad ke-17 setelah Jepang menaklukkan pulau ini dan melarang penggunaan semua senjata. Setelah Perang Dunia II, karate menyebar ke seluruh dunia, dan saat ini menjadi salah satu olahraga tarung paling menarik. Ada banyak gaya karate, tetapi hanya empat yang diakui oleh Federasi Karate Dunia (WKF): Goju, Shito, Shotokan, dan Wado. Masing-masing mengikuti ide tertentu, yang menghasilkan variasi teknik. Seorang atlet Karate pada umumnya memiliki kemampuan karate yang luar biasa. Ciri fisiologis atlet pada umumnya diukur dengan menguji kebugaran dan keterampilan komponen-komponennya. Komponen kebugaran biasanya meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh. Di sisi lain, komponen yang berhubungan dengan keterampilan biasanya mencakup kecepatan, ketangkasan, kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan waktu reaksi. Kebanyakan olahraga tarung memerlukan perpaduan teknik, kekuatan, kebugaran aerobik, kekuatan, dan kecepatan (Putra et.al, 2023).

Atlet karate harus melakukan beberapa aksi intensitas tinggi selama pertandingan. Atlet karate naik tingkat karena memiliki tingkat kebugaran yang tinggi dan pertarungan karate dianggap sebagai pertandingan dengan intensitas tinggi. Salah satu tantangan terpenting yang dihadapi pelatih dan atlet adalah memahami faktor fisiologis utama yang berkontribusi terhadap keberhasilan atau kegagalan karateka. Memiliki informasi tentang berbagai

komponen kebugaran karateka dengan meninjau literatur mungkin bermanfaat. Hal ini dapat menjadi dasar untuk mengungkap kekuatan dan kelemahan relatif serta mendorong pengembangan peluang program pelatihan di masa depan yang tepat waktu.

Berpartisipasi dalam karate dapat merupakan sumber kesenangan yang besar bagi sebagian besar atlet. Sayangnya tuntutan intens yang terkait dengan karate dalam beberapa kasus dapat menyebabkan kejenuhan (Gustafsson et.al, 2014). Kejenuhan umumnya dianggap sebagai konstruksi multidimensi yang terdiri dari tiga dimensi: (1) kelelahan emosional dan fisik, (2) berkurangnya rasa berprestasi, dan (3) devaluasi olahraga (Gustafsson, Sagar, & Stenling, 2017). Dimensi pertama ditandai dengan berkurangnya sumber daya emosional dan fisik yang dirasakan selain dari pelatihan dan kompetisi. Dimensi kedua ditandai dengan kecenderungan menilai diri sendiri secara negatif dalam hal kemampuan dan prestasi olahraga. Dimensi terakhir mencerminkan berkembangnya sikap sinis terhadap partisipasi olahraga. Kejenuhan pada atlet berkembang karena ketidaksesuaian antara ekspektasi, upaya, dan kenyataan pahit individu (Enzmann & Schaufeli, 1998). Lebih lanjut, ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber untuk memenuhi tuntutan tersebut dapat menimbulkan kejenuhan dan demotivasi dalam berlatih.

Penting juga untuk ditekankan bahwa kejenuhan terjadi pada individu 'normal' tanpa psikopatologi dan berkembang secara bertahap dari waktu ke waktu menjadi spiral yang sulit untuk dipulihkan. Prevalensi Kejenuhan pada atlet sulit ditentukan, namun perkiraan sementara menunjukkan bahwa antara 1% dan 11% atlet mungkin mengalami gejala kejenuhan berlatih dan sekitar 1-2% mengalami gejala yang dianggap lebih parah. Pines (1993) dalam penelitiannya menyarankan bahwa semua individu yang memiliki motivasi sangat tinggi berisiko mengalami gejala kejenuhan. Menurut pandangan ini, seseorang harus "bersemangat" agar bisa kehabisan tenaga, orang-orang yang tidak "bersemangat" (yakni tidak bermotivasi tinggi) bisa merasa stres, tertekan, dan lelah, namun tidak kehabisan tenaga.

Hal ini menjadikan atlet sangat rentan karena komitmen dianggap sebagai ciri kesuksesan atletik (Durand-Bush et.al, 2001). Namun, ketika atlet mengalami kejenuhan, keterlibatan dan komitmen tersebut lambat laun berkembang menjadi kebalikannya, yaitu kurangnya komitmen, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan mereka berhenti berolahraga sama sekali. Menariknya, ada pendapat yang menyatakan bahwa kejenuhan disebabkan oleh upaya mengejar kesuksesan yang tiada henti. Tampaknya orang-orang dengan ambisi tinggi dan "komitmen berlebihan" adalah orang yang rentan, namun pada saat yang sama hal ini merupakan sesuatu yang diinginkan dalam olahraga. Dengan demikian, antusiasme yang

besar yang terdapat pada banyak atlet muda yang berprestasi dapat berkembang menjadi sifat maladaptif dan berujung pada hilangnya semangat.

Meskipun kejenuhan adalah istilah yang umum digunakan dalam komunitas olahraga, terdapat banyak perdebatan mengenai definisi dan pengukuran kejenuhan atlet. Sampai saat ini, tiga definisi operasional utama dari kelelahan atlet telah disajikan. Pertama, model burnout atlet kognitif-afektif, yang menekankan efek ketidakseimbangan antara tuntutan pada seorang atlet, sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi tuntutan tersebut, dan penilaian kognitif terhadap ketidakseimbangan yang dirasakan. Kedua, kejenuhan atlet sebagai titik akhir dari latihan fisik yang berlebihan. Ketiga, penarikan diri secara fisik dari olah raga setelah adanya investasi usaha yang intens dan prestasi yang tinggi dalam olah raga

Berdasarkan kerangka psikososial, kejenuhan mengacu pada proses yang terjadi di sekitar dan sebagai respons terhadap stres kelebihan beban, di mana pemicu stres fisik yang berlebihan mungkin terjadi, tetapi bukan penyebab yang diperlukan. Mungkin karena kompleksitas sindrom overtraining (OTS) dan pemahaman yang buruk tentang etiologinya, terdapat banyak variasi dalam istilah yang digunakan untuk menggambarkan fenomena ini atau kelompok fenomena terkait. *Overreaching* (OR), OT, OTS, *staleness*, kelebihan beban, kinerja buruk, pemulihan yang kurang, OT jangka pendek dan panjang, semua istilah ini telah digunakan oleh peneliti yang berbeda. OS didefinisikan sebagai akumulasi kronis dari stresor pelatihan dan non-pelatihan, yang mengakibatkan penurunan kapasitas kinerja dengan maladaptasi yang berkepanjangan dari beberapa mekanisme pengaturan biologis, neurokimia, hormonal dan metabolik.

Kejenuhan pada atlet biasanya terjadi karena monotinitas aktivitas sehari-hari, hingga tuntutan yang dihasilkan dari periode stresor pelatihan yang berlebihan, seperti selama pelatihan, untuk tujuan memperoleh peningkatan kinerja. Namun, ada pendapat yang mengatakan bahwa dampak negatif jangka panjang terjadi ketika ada ketidakseimbangan di antara keduanya yakni stres. Respons stres lebih mungkin terwujud ketika seorang atlet menganggap hal itu penting untuk berhasil, namun merasa tidak mampu memenuhi tuntutan situasi. Dengan demikian, psikologis Respon stres dipengaruhi oleh tiga faktor utama: 1) faktor kepribadian; 2) riwayat stresor; dan 3) sumber daya penanggulangan yang tersedia.

Push up board merupakan peralatan yang dapat membantu para atlet dalam mengatasi kejenuhan. *Push up board* memberikan inovasi dan fasilitas kepada atlet untuk dapat berlatih menggunakan alat-alat ringan hingga berat untuk meringankan kegiatan latihan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kejenuhan yang ada pada atlet karate melalui

penggunaan alat bantu push up board. Dimana 50 atlet karate akan terlibat dalam penelitian ini. Data diperoleh melalui wawancara dan penyebaran kuesioner, setelah itu data dioleh secara kualitatif. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi di masa depan mengenai penanganan kejenuhan atlet karate.

## METODE

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis data yang data primer dan data sekunder. Data primer merupakan sumber data yang diperoleh dari sumber pertama, baik dari individu perorangan maupun dari data penelitian lain, contoh data primer adalah hasil wawancara atau hasil pengisian kuesioner oleh peneliti (Waluya, 2007). Selain itu, Nawawi (1983) juga mengungkapkan bahwa data primer merupakan data yang bersumber langsung dari tangan pertama yang berhubungan dengan masalah yang diteliti dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode wawancara mendalam yang ditujukan kepada 10 atlet karate di Dojo Basecamp. Dimana wawancara dilakukan untuk memperdalam perolehan informasi dan melakukan konfirmasi dari subjek penelitian, pertanyaan wawancara disusun berdasarkan indikator-indikator yang disesuaikan dengan tujuan dan maksud dari penelitian. Dimana indikator ini berkaitan dengan variabel utama penelitian yakni pengembangan push up board dengan peningkatan prestasi atlet karate. Wawancara mendalam merupakan teknik wawancara yang dilakukan *face to face* antara peneliti dan subjek penelitian, dimana dalam wawancara ini, peneliti dapat memperdalam penelitian dengan membuat wawancara mendalam untuk menggali informasi secara lebih spesifik berkaitan dengan tujuan penelitian.

Dalam wawancara ini, subjek penelitian dapat menjawab pertanyaan yang diberikan secara terbuka. Akan tetapi tidak memungkinkan untuk menjawab pertanyaan dengan jawaban terbuka. Hasil wawancara dicatat untuk selanjutnya akan dianalisis untuk dikaitkan dengan tujuan dan permasalahan penelitian yang diangkat. Hasil dari wawancara ini merupakan sumber data primer yang menjadi dasar utama dalam penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate Dojo camp adapun sample dalam penelitian yakni 10 atlet karate Dojo Base Camp SMAN 1 Kandat. Teknik analisa data menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif merupakan jenis penelitian yang dilakukan dengan mendeskripsikan, menggambarkan, dan mengintrepetasikan suatu objek, gambaran, dan subjek berdasarkan data nyata yang telah diperoleh dari lapangan dari hasil penelitian dan pengumpulan data. Sedangkan kualitatif adalah metode pengumpulan data dilakukan dengan

melakukan wawancara secara langsung kepada subjek atau informan, kemudian dilaporkan dengan kata-kata yang sesuai serta dibuat pembahsan dan kesimpulan akhir. Pendekatan kualitatif deskriptif merupakan pendekatan yang tidak menggunakan statistik atau angka didalamnya, akan tetapi penjelasan sepenuhnya menggunakan kata-kata dan gambaran deskriptif.

Metode penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan study kasus. Metode studi kasus lebih disukai untuk penelitian kualitatif. Seperti yang diungkapkan oleh Patton bahwa kedalaman dan detail suatu metode kualitatif berasal dari sejumlah kecil studi kasus. Semuanya ini merupakan suatu fenomena yang menarik untuk dipertanyakan. Studi kasus menjadi berguna apabila seseorang/peneliti ingin memahami suatu permasalahan atau situasi tertentu dengan amat mendalam dan dimana orang dapat mengidentifikasi kasus yang kaya dengan informasi, kaya dalam pengertian bahwa suatu persoalan besar dapat dipelajari dari beberapa contoh fenomena dan biasanya dalam bentuk pertanyaan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian dengan metode wawancara telah dilakukan pada beberapa atlet karate Dojo Base Camp SMAN 1 Kandat dimana dalam penelitian ini terdapat pertanyaan untuk menyelidiki pengaruh penggunaan push up board terhadap kejenuhan Latihan atlet karate. Berikut merupakan pembahasan dari penelitian yang telah digunakan:

#### Tingkat Kejenuhan Atlet Pada Saat Berlatih

Sebelum menggunakan *push up board*, atlet sering merasa bosan untuk berlatih, hal ini karena aktivitas Latihan yang dilakukan hanya itu-itu saja dan tidak ada variasi baik itu dari segi alat atau ritme berlatih. Rutinitas yang monoton tanpa adanya variasi memang cenderung dapat menciptakan kejenuhan pada seseorang. Pola hidup dalam menjalani rutinitas keseharian yang monoton dapat menyebabkan atlet merasa bosan serta jenuh menjalani sesi latihan. Perasaan bosan dan jenuh yang dirasakan oleh atlet dapat mengganggu produktivitas dan efektivitas atlet dalam menjalani latihan. Tingkat kejenuhan mencerminkan tingkat kenyamanan dan kepuasan seseorang terhadap berbagai aspek kehidupan, pekerjaan, atau situasi. Indikator kejenuhan dapat terlihat dari beberapa tanda yang mencerminkan kurangnya motivasi. Orang yang merasa jenuh cenderung kehilangan semangat dan minat terhadap tugas atau proyek yang mereka lakukan, merasa bahwa aktivitas tersebut tidak lagi menantang atau memuaskan. Selain itu, kejenuhan juga dapat

mempengaruhi performa secara keseluruhan, termanifestasi dalam penurunan kualitas kinerja, keterlambatan, atau peningkatan kesalahan. Perasaan tidak puas terhadap diri sendiri atau kehidupan secara keseluruhan juga menjadi indikator kejenuhan, dapat memicu ketidakpuasan pribadi dan meragukan kemampuan diri sendiri.

Kejenuhan juga dapat menghambat kreativitas, membuat seseorang kesulitan menciptakan ide baru atau menemukan solusi kreatif. Adanya kejenuhan juga dapat tercermin dalam kurangnya keterlibatan sosial, di mana individu yang merasa jenuh cenderung mengurangi partisipasi dalam aktivitas sosial atau menghindari interaksi dengan orang lain. Selain itu, perasaan tidak puas terhadap lingkungan kerja atau kehidupan sehari-hari juga dapat menjadi gejala kejenuhan, mencakup rasa bosan terhadap rutinitas atau ketidakcocokan dengan nilai-nilai perusahaan atau kehidupan yang mereka jalani. Memahami indikator kejenuhan penting untuk mencegah dampak negatif yang mungkin timbul, dengan menciptakan lingkungan yang menantang dan memotivasi dapat membantu mengatasi tingkat kejenuhan yang tinggi.

#### Motivasi Atlet Untuk Berlatih Sebelum dan Sesudah penggunaan *Push up board*

Sebelum menggunakan *push up board*, atlet sering tidak termotivasi untuk Latihan. Sementara setelah menggunakan *push up board*, motivasi atlet meningkat dengan cukup besar. Motivasi merupakan faktor penggerak maupun dorongan yang dapat memicu timbulnya rasa semangat dan juga mampu merubah tingkah laku manusia atau individu untuk menuju pada hal yang lebih baik untuk dirinya sendiri. Sardiman (1986: 750) menjelaskan motivasi merupakan faktor psikis yang bersifat non intelektual. Peranannya yang khas adalah dalam hal penumbuhan gairah, merasa senang dan semangat. Motivasi untuk berlatih pada atlet sangat penting karena menentukan intensitas atlet untuk berlatih sehingga berkorelasi langsung dengan prestasi. Penggunaan *push up board* dinilai lebih efektif dan meningkatkan motivasi siswa melalui peningkatan stimulus motivasi dan semangat. Sebelum menggunakan *push up board* atlet sering merasa Lelah untuk berlatih, akan tetapi setelah penggunaan *push up board* atlet menjadi lebih enjoy dan ringan untuk berlatih *push up*.

#### Pengaruh Push up board terhadap Tingkat Stress atlet

Sebelum menggunakan *push up board*, atlet sering merasa stress karena bosan dan stres Latihan. Akan tetapi penggunaan *push up board* mampu membantu atlet mengurangi stres pada saat berlatih. *Push up board* membuat atlet menjadi lebih nyaman untuk berlatih, selain itu melalui penggunaan *push up board*. Sesi Latihan menjadi lebih menyenangkan dan enjoy, sehingga menghilangkan stres pada atlet.

### Tingkat Kelelahan Atlet Pada Saat berlatih

Kelelahan merupakan hal yang wajar pada saat berlatih, meskipun menggunakan push up board kelelahan berlatih tetap ada, kelelahan berlatih pada dasarnya berhubungan langsung dengan intensitas Latihan atlet serta seberapa besar beban dari para atlet untuk berlatih. Oleh karenanya manajemen waktu dan pola Latihan menjadi hal yang penting untuk berlatih. Untuk mengatasi kelelahan atlet membuat ritme berlatih dan istirahat. Akan tetapi penggunaan *push up board* membantu meringankan kelelahan.

Tingkat ketertarikan/minat atlet dalam berlatih karate sebelum dan sesudah penggunaan *push up board*

Sebelum penggunaan *push up board*, Latihan *push up* terasa berat dan melelahkan, akan tetapi penggunaan push up board membantu meringankan sesi Latihan dan juga secara efektif membantu membentuk otot-otot bicep dan trisep atlet. Sehingga secara linear penggunaan *push up board* ini sangat meningkatkan ketertarikan atlet dalam berlatih. Penggunaan push up board membuat atlet menjadi jauh lebih nyaman untuk berlatih dan atlet merasa sangat terbantu dan semakin termotivasi untuk berlatih. Selain itu, penggunaan alat ini diharapkan dapat meningkatkan prestasi dan intensitas atlet untuk berlatih lebih keras lagi. Desain fitur-fitur *push up board* serta dampaknya pada motivasi berlatih Desain dari *push up board* ini sangat nyaman dan bagus, dimana push up board di desain sangat comfy serta seluruh fiturnya sesuai dengan kebutuhan atlet.

Tingkat kejenuhan atlet dalam melakukan latihan sebelum dan sesudah menggunakan push up board

Penggunaan *push up board* membuat atlet sama sekali tidak merasa jenuh untuk berlatih karena adanya ketertarikan dengan alat baru, serta penggunaan alat ini memberikan hasil yang lebih optimal pada hasil pertandingan atlet. Sesi Latihan menjadi lebih menyenangkan dan lebih ringan melalui penggunaan push up board.

### Pembahasan

Kejenuhan biasanya digambarkan sebagai emosi negatif yang dialami sehubungan dengan jenis aktivitas yang monoton. Fisherl (1993) menggambarkan kejenuhan sebagai emosi universal yang dialami hampir semua orang, terlepas dari sifat pekerjaan mereka. Atlet digambarkan memiliki pekerjaan penuh waktu dan dianggap sebagai karyawan tim, institusi, dan liga masing-masing maka wajar jika mereka mengalami kejenuhan (Tainsky & Babiak, 2011). Banyak orang mungkin melihat hal ini sebagai hal yang berlawanan, karena mereka mungkin menganggap pekerjaan atlet sebagai tugas sederhana di mana daya saing, keceriaan,

dan kegembiraan lebih merupakan emosi yang lazim daripada kejenuhan. Meskipun minat penelitian terhadap kejenuhan semakin meningkat, masih banyak lagi yang perlu dieksplorasi mengenai pengaruh emosi negatif ini. Chin dkk. (2017) melaporkan bahwa orang dewasa menganggap berolahraga sebagai salah satu aktivitas yang paling tidak membosankan. Namun, penelitian lain berpendapat bahwa kejenuhan melemahkan motivasi atlet sekolah untuk berlatih olahraga dan menurunkan niat untuk terus melakukan aktivitas fisik. Kejenuhan biasanya bersifat bertahap dan tampaknya kejenuhan lebih banyak terjadi pada atlet profesional, maka penting untuk mengeksplorasi pengalaman atlet dengan kejenuhan dan mengevaluasi konsekuensinya dari olahraga. perspektif manajemen. (Atousa & Sheykshabani, 2012).

Literatur perilaku organisasi telah mengidentifikasi kejenuhan sebagai variabel pemicu stres relevan yang terdapat dalam berbagai jenis pekerjaan. Kejenuhan mengacu pada perasaan tidak menyenangkan pada diri individu yang menyebabkan kurangnya minat terhadap aktivitas saat ini, sifat termenung, dan kesulitan berkonsentrasi pada suatu tugas (Game, 2007). Pekrun (2006) mengonseptualisasikan kejenuhan sebagai emosi negatif multidimensi yang mencakup beberapa komponen: komponen afektif (yaitu rasa tidak nyaman dan sikap negatif terhadap suatu aktivitas), komponen kognitif (yaitu persepsi distorsi waktu, berkurangnya perhatian, dan kendala), komponen fisiologis (yaitu, gairah rendah), komponen komunikasi non-verbal (yaitu, termenung dan ekspresi wajah dan postur), dan komponen motivasi (yaitu, upaya yang kuat untuk mengatasi keadaan gairah rendah). Keadaan kejenuhan “membuat orang merasa terjebak secara emosional dan pada saat yang sama berkontribusi pada hilangnya nilai, signifikansi, dan makna”.

Individu yang bosan terbukti kurang gigih, impulsif dan tertarik pada pencarian sensasi. Berdasarkan temuan tersebut, dapat diantisipasi bahwa ketika atlet merasa bosan, perasaan gelisah, lalai, dan jauh dapat mengganggu performanya. Selain itu, karena keadaan bosan membuat orang merasa kurang terstimulasi, atlet mungkin mengatasi kejenuhan dengan melakukan perilaku seperti konsumsi berlebihan (yaitu, membeli lebih banyak produk olahraga daripada yang dibutuhkan) dan pencarian variasi (misalnya, mengubah loyalitas mereka terhadap merek minuman olahraga).

Kejenuhan berlatih yang dirasakan oleh atlet karate klub Dojo merupakan hal yang wajar, dikarenakan aktivitas berlatih menjadi salah satu pekerjaan yang mereka lakukan secara rutin. Penggunaan alat bantu Latihan seperti push up board, telah dilaksanakan, dan

berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, penggunaan *push up board* secara signifikan mampu mengurangi tingkat kejenuhan pada atlet karate klub Dojo sekaligus meningkatkan motivasi mereka untuk berlatih push secara lebih serius. Hal ini karena *push up board* menyediakan fitur yang memudahkan atlet untuk berlatih secara lebih kontinyu dan nyaman. Penggunaan *push up board* membuat atlet menjadi lebih ringan dalam berlatih dibandingkan tanpa penggunaan alat. Desain yang diberikan oleh alat juga sesuai dengan kebutuhan para atlet. Selain itu rasa penasaran juga meningkatkan stimulus semangat bagi para atlet untuk berlatih menggunakan *push up board*. Desain *push up board* yang *comfy* serta kemampuan alat ini untuk meringankan beban Latihan *push up* atlet membuat banyak atlet lebih termotivasi untuk berlatih sehingga pada akhirnya ini mengurangi kejenuhan dari para atlet itu sendiri.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan metode wawancara pada atlet karate Dojo Base Camp SMAN 1 Kandat, dapat disimpulkan bahwa sebelum penggunaan *push up board*, atlet sering merasakan tingkat kejenuhan yang tinggi saat berlatih. Kejenuhan tersebut disebabkan oleh rutinitas latihan yang monoton dan kurangnya variasi dalam segi alat maupun ritme berlatih. Kejenuhan ini dapat berdampak negatif pada motivasi, performa, dan ketertarikan atlet terhadap latihan. Setelah penggunaan *push up board*, terjadi perubahan positif dalam motivasi atlet untuk berlatih. *Push up board* memberikan stimulus motivasi yang lebih tinggi, membuat sesi latihan menjadi lebih menarik dan *enjoy*. Hal ini tercermin dari peningkatan minat atlet dalam berlatih karate. Penggunaan *push up board* juga membantu mengurangi tingkat stres yang mungkin dirasakan atlet sebelumnya, membuat sesi latihan menjadi lebih nyaman dan menyenangkan. Selain itu, *push up board* juga memberikan kontribusi positif terhadap tingkat kelelahan atlet. Meskipun kelelahan tetap merupakan hal yang wajar dalam berlatih, penggunaan *push up board* dapat membantu meringankan kelelahan dan membuat sesi latihan menjadi lebih efektif. Desain yang nyaman dan fitur-fitur yang disediakan oleh *push up board* memberikan pengalaman berlatih yang lebih optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atousa, G. D., & Sheykhabani, S. H. (2012). Double-edged sword of sport: do sport exercises have positive effect on mental health. *Depression, 12*, 9-51.
- Durand-Bush. (2001). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3\*). *The sport psychologist, 15*(1), 1-19.

- Enzmann, D., & Schaufeli. (1998). Dimensionality and validity of the Burnout Measure. *Journal of occupational and organizational psychology*, 71(4), 331-351.
- Fisherl, C. D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human relations*, 46(3), , 395-417.
- Gustafsson, H., Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 620-626.
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(12),, 2091-2102.
- Putra, T. S., Arwandi, J., Irawan, R., & Yendrizar, Y. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Shooting. *Gladiator*, 3(1), 16-32.
- Sardiman, A. M. (1986). Interaction and Motivation for Learning and Teaching. . *Jakarta: Raja. Grafindo Persada*.
- Tainsky, S., & Babiak, K. (2011). Professional athletes and charitable foundations: An exploratory investigation. . *International Journal of Sport Management and Marketing*, 9(3-4), 133-153.
- Waluya, B. (2007). Sosiologi: Menyelami fenomena sosial di masyarakat. *PT Grafindo Media Pratama*.