



ANALISIS KECEMASAN BERTANDING ATLET KARATE PENGGUNA ALAT BANTU *PUSH UP BOARD*

Anisa Putri Nastiti

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Email: anisaputrin18@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

Mental yang prima dan stabil diperlukan oleh atlet untuk kesiapan mengikuti pertandingan. Faktor psikologi yang mempengaruhi mental performa atlet yaitu kecemasan. Kecemasan yang terjadi pada atlet karate sangat berpengaruh terhadap performa dan juga prestasi yang dimiliki atlet apabila tidak segera diatasi dengan baik. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Sumber data yang digunakan merupakan sumber data primer yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara pada atlet karate Dojo SMANEKA Kediri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti tingkat kecemasan atlet pengguna alat bantu papan push up. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet setelah menggunakan papan push up kecemasannya cenderung berkurang dan kepercayaan dirinya meningkat.

Kata Kunci: *Kecemasan, Atlet Karate, Papan Push up*

Abstact

A fit and stable mentality is needed by athletes to be ready to take part in competitions. The psychological factor that influences athletes' mental performance is anxiety. Anxiety that occurs in karate athletes greatly affects the athlete's performance and achievements if it is not immediately addressed properly. This research is qualitative research using the case study method. The data source used is a primary data source obtained from observations and interviews with SMANEKA Kediri Dojo karate athletes. The aim of this study was to examine the anxiety level of athletes using push up boards. The results of this study show that after using the push up board, athletes tend to reduce their

anxiety and increase their self-confidence.

Keywords: *Anxiety, Karate Athlete, Push up Board*

PENDAHULUAN

Setiap orang yang normal pasti mengalami anxiety. Anxiety atau kecemasan adalah yaitu perasaan yang negative yang disebabkan oleh suatu keadaan yang memang tidak memberikan rasa aman (Rachmawati dkk., 2013). Kecemasan adalah perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap yang akan dialami kedepannya, tanpa sebab khusus. Kecemasan akan terjadi apabila muncul perasaan-perasaan takut yang ditandai dengan gejala seperti berkeringat, detak jantung yang berdetak kencang, tangan mulai dingin dan berkeringat, terasa pusing, kaki dan tangan terasa kesemutan, seringnya buang air kecil bahkan sakit perut sampai diare, dan nafas tidak beraturan. Hal tersebut termasuk gangguan psikis yang akan dialami oleh individu saat mengalami kecemasan, stress dan depresi (Rendriyana, 2017). Kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. Tak terkecuali kecemasan yang dialami atlet karate. Adanya pertandingan karate perorangan membuat munculnya perasaan cemas yang dialami oleh para atlet. Sehingga kecemasan akan timbul secara alami (Rachmawati dkk., 2013).

Kecemasan memang merupakan hal yang normal dirasakan oleh seorang atlet sebelum melakukan pertandingan atau kompetisi secara psikologi hal ini wajar jika terjadi. Namun bagi atlet, jika kecemasan tersebut dialami dalam intensitasi tinggi dan atlet kurang mampu mengelolanya, maka kecemasan dapat menghambat performa atlet di lapangan bahkan setelah pertandingan (Rachmawati dkk., 2013). Menyatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi performa dan penampilan atlet baik itu secara penampilan fisik (Atlet tidak mampu menampilkan teknik dan gerakan terbaiknya) maupun secara psikologis (berkeringat yang berlebihan, tidak tenang, salah melakukan gerakan) (Handayani, 2020).

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan.

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah (Husdarta, 2014). Kecemasan yang disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang mudah cemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Hardiyono, 2020).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada atlet yaitu harapan kemenangan yang diminta dari pelatih, orang tua dan teman-teman, prestasi lawan dan juga penurunan kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki merupakan suatu tekanan yang dapat menimbulkan kecemasan pada atlet (Putri, 2020). Kurangnya kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki atlet timbul karena perasaan kurang berlatih ataupun kurang efektif saat latihan berlangsung. Hal ini dikarenakan karena kurang efektif bentuk latihan ataupun pemanasan yang dilakukan karena kendala alat ataupun metode latihan yang kurang efektif, sehingga perasaan cemas dan khawatir muncul sesaat sebelum bertanding.

Perguruan Karate Dojo SMANEKA memiliki masalah seperti yang dijelaskan di atas bawasanya atlet mereka memiliki kecemasan akan kalah bertanding karena kurang efektif waktu melakukan latihan ataupun saat pemanasan. Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan untuk meneliti kecemasan bertanding atlet akibat dari kurang percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya sehingga atlet merasa rendah diri. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk meneliti analisis kecemasan bertanding atlet karate pengguna alat bantu push up board. Akan ada 10 atlet karate yang terlibat dalam penelitian ini. Data diperoleh melalui wawancara, observasi dan dokumentasi dan akan diolah secara kualitatif. Diharapkan nantinya hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi dimasa depan mengenai cara menangani kecemasan bertanding pada atlet karate.

METODE

Sesuai dengan permasalahan yang ada jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan keadaan

subyek atau obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak (Hadari, 2007). Data yang dikumpulkan adalah berupa kata-kata, gambar dan bukan angka (Moeloeng, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah 10 atlet karate Dojo SMANEKA usia 12-20 tahun yaitu AM, CAD, IB, ASPA, DLA, S, AAP, MDA, RP, PA.

Perencanaan merupakan kegiatan pokok pada tahap awal yang harus dilakukan peneliti sebelum melakukan penelitian untuk mengumpulkan semua informasi situasi-situasi yang relevan. Peneliti melakukan pengamatan pendahuluan untuk mengenali dan mengetahui situasi yang sebenarnya.

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Rendriyana, 2017). Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya (Arikunto, 2010). Sesuai dengan jenis penelitian yang akan dilakukan yaitu penelitian deskriptif maka instrumen utama dalam penelitian ini adalah menggunakan instrumen wawancara, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan alat ukur yang dipakai untuk mempermudah mengambil data adalah perekam suara atau *voicerecorder*, kamera, dan alat pencatat observasi (bulpoin dan buku catatan). Hal ini dilakukan supaya peneliti bisa mengumpulkan dan mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai individu yang diteliti, berikut masalah yang dihadapi supaya dapat terselesaikan dan membuat diri individu tersebut berkembang lebih baik (Rendriyana, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini akan dibahas hasil analisis kecemasan atlet pengguna alat bantu *push up board* di Dojo SMANEKA Kediri. Data yang dipaparkan berupa data yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara sebelum menggunakan papan push up dan setelah menggunakan papan *push up*. Dengan jumlah atlet yang terlibat sebanyak 10 atlet dengan inisial AM, CAD, IB, ASPA, DLA, S, AAP, MDA, RP, dan PA.

Seberapa lama anda menekuni olahraga karate?

Dari 10 atlet yang diwawancarai 3 atlet yaitu AM, CAD, IB sudah menekuni olahraga karate selama 5 tahun. 4 atlet yaitu ASPA, DLA, S, dan AAP sudah menekuni olahraga

karate selama 7 tahun. Dan tiga atlet yaitu MDA, RP dan PA menekuni olahraga karate selama 6 tahun.

Sebelum memulai pertandingan apakah anda merasa gugup?

Sebelum memulai pertandingan 9 atlet berkata dirinya merasa gugup namun ada satu atlet yaitu AAP yang merasa dirinya biasa saja sebelum memulai pertandingan. Perasaan gugup sebelum memulai pertandingan biasanya ditandai dengan adanya perasaan was-was, juga sikap mondar-mandir ataupun bolak-balik ke kamar mandi sebelum melakukan pertandingan.

Sebelum memulai pertandingan apakah anda pernah merasa tremor dan jantung berdetak cepat?

Dari 10 atlet yang diwawancarai sebelum memulai pertandingan 9 atlet merasa tremor dan jantung berdetak secara cepat dan hanya satu atlet yaitu AAP yang merasa tidak tremor dan jantungnya berdetak normal sebelum melakukan pertandingan.

Apakah anda pernah merasa kehilangan kepercayaan diri akan kemampuan anda sebelum memulai bertanding?

Dari 10 atlet yang diwawancarai apakah mereka pernah merasa kehilangan kepercayaan diri akan kemampuannya sebelum memulai bertanding ada 9 atlet yang merasa bahwa mereka pernah kehilangan kepercayaan diri akan kemampuannya sebelum memulai pertandingan namun ada satu atlet yaitu AAP yang merasa tetap percaya diri sebelum memulai pertandingan

Apakah sebelum memulai pertandingan anda pernah merasa minder dengan kemampuan lawan?

Sebelum memulai pertandingan 9 atlet yang diwawancarai merasa minder dengan kemampuan lawan. Hal ini dikarenakan prestasi lawan yang lebih unggul juga postur tubuh lawan yang lebih besar dan juga latihan yang kurang efektif. Satu atlet yaitu AAP merasa biasa saja melihat kemampuan lawan artinya dia tidak merasa minder akan kemampuan melawannya.

Apakah anda pernah merasa takut akan gagal/kalah dalam pertandingan?

Dari 10 atlet yang diwawancarai semuanya pernah merasa takut akan gagal atau kalah dalam pertandingan.

Bagaimana perasaan anda setelah memakai papan *push up* tersebut?

Seluruh atlet yang sudah diwawancara berkata bahwa setelah memakai papan *push up* tersebut perasaannya merasa senang dan kagum karena papan *push up* dinilai menarik karena mempunyai bentuk yang unik juga dirancang sesuai dengan kebutuhan otot dalam karate dan juga lebih efektif jika menggunakan papan *push up* ini sebagai sarana latihan.

Bagaimana kondisi fisik dan perasaan anda setelah memakai papan *push up* tersebut?

Seluruh atlet saat diwawancara berkata kondisi fisik dan perasaan setelah memakai papan *push up* tersebut yaitu merasa kondisi fisik dan stamina meningkat, pembentukan otot juga lebih cepat dan juga perasaannya menjadi lebih baik, senang dan lebih bersemangat setelah menggunakan papan *push up*.

Apakah setelah memakai papan *push up* tersebut rasa gugup akan pertandingan anda berkurang atau bahkan hilang?

Dalam wawancara setelah memakai papan *push up* rasa gugup akan pertandingan dari kesembilan atlet berkurang, perlahan menghilang dan menjadi lebih baik setelah memakai papan *push up* bahkan atlet AAP yang awalnya memang tidak gugup juga merasakan bahwa perasaannya menjadi lebih baik dari sebelum memakai papan *push up*. Hal ini dikarenakan karena dengan menggunakan papan *push up* masa otot bertambah dan persiapan menjadi lebih matang sehingga rasa gugup hilang dan semakin yakin akan kemampuan diri.

Apakah setelah memakai papan *push up* tersebut tremor dan detak jantung anda tidak berdetak terlalu cepat lagi sebelum bertanding?

Dari hasil wawancara seluruh atlet menjawab setelah memakai papan *push up* tersebut tremor dan detak jantung yang berdetak cepat atau tidak normal sudah mulai berkurang bahkan sudah kembali normal, tidak seperti sebelum memakai papan *push up*.

Apakah rasa kehilangan kepercayaan diri akan kemampuan anda sebelum memulai bertanding meningkat setelah menggunakan papan *push up* tersebut?

Dari hasil wawancara rasa kepercayaan diri setelah menggunakan papan *push up* tersebut menurut kesepuluh atlet meningkat karena mereka menjadi lebih percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya juga lebih yakin akan kemampuan yang dimilikinya lebih unggul daripada lawan berkat menggunakan alat bantu latihan papan *push up* tersebut. Atlet ASPA, AM, CAD, IB, S, dan DLA juga menambahkan keterangan bahwa setelah memakai papan *push up* otot-otot lengan dapat terbentuk dengan cepat sehingga gerakan yang dilakukan dapat menjadi fleksibel karena mempermudah kelincahan dan hal ini menjadikan kepercayaan diri yang dimiliki atlet meningkat karena diyakini kemampuannya dapat melebihi lawan.

Apakah setelah menggunakan papan *push up* rasa minder akan kemampuan lawan mulai berkurang?

Setelah menggunakan papan *push up* tersebut kesepuluh atlet mengungkapkan bahwa rasa minder akan kemampuan yang dimiliki lawan mulai berkurang karena meningkatnya rasa percaya diri akan kemampuan yang dimiliki diri sendiri juga skill dan otot-otot yang terbentuk menjadikan atlet semakin lincah dan kuat. Sehingga rasa minder akan kemampuan lawan tergantikan dengan rasa percaya diri dan kecemasan sebelum bertanding menghilang.

Apakah perasaan takut gagal/kalah dalam bertanding berkurang setelah menggunakan papan *push up*?

Selanjutnya setelah menggunakan papan *push up* dalam latihan, perasaan takut gagal atau kalah dalam bertanding dari kesepuluh atlet berkurang bahkan setelah menggunakan papan *push up* perasaan takut gagal atau kalah tergantikan dengan perasaan berani dan percaya diri bisa untuk menjatuhkan lawan.

Setelah menggunakan papan *push up*, deskripsikan secara keseluruhan mengenai kondisi kecemasan bertanding Anda?

Setelah menggunakan papan *push up* kondisi kecemasan dari atlet yaitu AM, CAD dan PA menjadi sangat membaik dan tidak cemas. Selanjutnya IB, ASPA dan DLA merasakan kecemasan tersebut sudah hilang dan tergantikan dengan rasa percaya diri yang lebih lagi. Selanjutnya untuk atlet S, AAP, MDA dan RP semakin percaya diri dan semakin yakin akan kemampuan yang dimilikinya sehingga rasa minder dari kemampuan lawan sudah menghilang dan perasaan cemas sebelum bertanding juga perlahan menghilang. Rasa kecemasan yang pernah dialami atlet jauh berkurang setelah menggunakan papan *push up* karena dengan semakin meningkatnya masa otot maka kepercayaan diri yang dimiliki atlet meningkat. Saat kepercayaan diri atlet naik, emosi yang berupa kecemasan mulai menghilang karena tergantikan dengan rasa percaya diri yang ditunjukkan dengan hilangnya tremor, detak jantung yang normal kembali, tidak gugup dan minder akan kemampuan lawan, serta yakin akan kemampuan yang dimilikinya lebih unggul daripada kemampuan lawan.

Menurut anda pentingkah alat-alat penunjang latihan untuk menunjang latihan atlet?

Menurut ke-10 atlet sangat penting alat-alat penunjang latihan untuk menunjang latihan atlet karena semakin banyak alat penunjang latihan maka kondisi fisik dan performa atlet akan lebih terjamin, kondisi kecemasan yang dimiliki atlet juga akan semakin menghilang dan kepercayaan diri akan kemampuan dirinya mengalahkan lawan pada saat bertanding akan lebih tinggi lagi sehingga bisa mempengaruhi kejuaraan atlet.

Olahraga karate ialah salah satu cabang yang beregu maupun individu, namun lebih seringnya diadakan pertandingan perorangan. Adanya pertandingan karate perorangan membuat munculnya perasaan cemas yang dialami oleh para atlet. Sehingga kecemasan akan timbul secara alami (Rachmawati dkk., 2013). Sebagai atlet hampir sebagian besar permasalahannya ialah muncul rasa cemas dan ini terjadi pada setiap cabang-cabang olahraga. Salah satu cabang yang sering mengalami kondisi tersebut adalah cabang olahraga karate. Karate adalah olahraga yang membutuhkan fisik dan mental yang kuat. Cabang olahraga karate menjadi cabang olahraga yang membutuhkan mental kuat dan kekuatan fisik yang tangguh, ini dikarenakan materi latihannya yang sangat berat, susah dan sulit. Hal ini dibutuhkan mental-mental yang tangguh dan ini terjadi karena porsi latihannya yang keras, melatih kepekaan insting dan strategi yang tepat (Putri, 2020).

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan atlet berinisial AM, CAD, IB, ASPA, DLA, S, MDA, RP, dan PA dapat diidentifikasi bahwa atlet tersebut mengalami gejala kecemasan bertanding. Gejala kecemasan tersebut antara lain gugup, tremor dan jantung berdetak terlalu cepat, kehilangan kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya, merasa minder dengan kemampuan lawan dan juga perasaan takut akan kekalahan. Setelah digunakannya papan *push up*, kesembilan atlet tersebut mengalami sejumlah peningkatan yang signifikan yaitu mulai hilangnya rasa gugup, tremor dan detak jantung terlalu cepat yang mulai berkurang, meningkatnya kepercayaan diri terhadap kemampuan yang dimilikinya, dan tidak lagi merasa minder juga takut kekalahan. Hal ini terjadi karena dengan meningkatnya latihan fisik menggunakan alat bantu papan *push up*, atlet merasa latihan yang dilakukannya efektif dan *skill* yang dimilikinya meningkat sehingga rasa kepercayaan diri juga rasa cemas yang sering dialaminya menurun.

Sedangkan subjek AAP yang awalnya tidak mengalami gejala kecemasan, setelah menggunakan papan *push up* mengalami peningkatan dalam kepercayaan diri, dan tidak takut lagi akan kekalahan.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dari atlet pengguna alat bantu latihan papan *push up* mengalami penurunan drastis sehingga papan *push up* ini efektif dalam mengurangi kecemasan bertanding pada atlet karate di Dojo SMANEKA.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: PT Asdi Mahasatya.
- Hadari. (2007). *Metodelogi Penelitian Bidang*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Handayani. (2020). Hubungan Kepercayaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate di Kota Demak. *Jurnal Psikologi*, 88–97.
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov Fpti Sumatera Selatan. In *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* (Vol. 4, Nomor 1).
- Husdarta. (2014). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Moeloeng. (2011). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate di kota demak. *Jurnal Psikologi*. 15(1), 88–97.
- Rachmawati, L. P., Kartini, S. M., & Priyatama, A. N. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan menghadapi pertandingan pada atlet karate unit kegiatan mahasiswa institut karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret(UKM INKAI UNS).*Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa* , 245-258.
- Rendriyana Putri Permata Sari. (2014). Analisis Kecemasan Atlet Terhadap Prestasi Sebelum dan Sesudah Pertandingan. Universitas Negeri Surabaya.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (kedua). Bandung: Alfabeta.