



**ANALISIS TINGKAT KECEMASAN PADA SAAT
BERTANDING PADA ATLET KARATE DOJO GREAT
WARIOR UNGARAN KABUPATEN SEMARANG 2017-2018**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh:

SUPRIADI

6211414014

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMRANG
2017-2018**

ABSTRAK

Supriadi. 2018. Analisis Tingkat Kecemasan Pada Saat Bertanding Pada Atlet Karate Dojo *Great Warrior* Ungaran Kabupaten Semarang 2017/2018. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Dr. Heny Setyawati, M.Si.

Tingkat kecemasan dapat mempengaruhi hasil prestasi atlet dalam bertanding. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecemasan pada saat bertanding pada atlet karate dojo *Great Warrior* Ungaran Kabupaten Semarang tahun 2017-2018.

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan teknik angket. Angket yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan alat ukur kecemasan olahraga yang dikembangkan oleh Nyak Amir (2012) dalam jurnal penelitian dan evaluasi pembelajaran yang berjudul Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet karate dojo *Great Warrior* Ungaran Kabupaten Semarang berjumlah 30 atlet. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 atlet terdiri 14 atlet laki-laki dan 3 atlet perempuan. Teknik pengambilan sampel yaitu *puposive sampling* dengan sampel sebagai berikut: 1. Atlet karate dojo *Great Warrior* Ungaran Kabupaten Semarang, 2. Atlet kumite, 3. Usia atlet 15 sampai 17 tahun. Analisa data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil tingkat kecemasan atlet karate dojo *Great Warrior* Ungaran Kabupaten Semarang dalam bertanding pada seleksi internal dalam penentuan skuat tim dalam kategori rendah. 4 atlet (22,2%) dalam kategori sedang, 13 atlet (77,8%) dalam kategori rendah, dan tidak ada atlet yang termasuk dalam kategori tinggi.

Simpulan penelitian ini adalah hasil tingkat kecemasan atlet karate dojo *Great Warrior* Ungaran Kabupaten Semarang dalam seleksi internal penentuan skuat tim dalam kategori rendah.

Kata kunci : Kecemasan, Bertanding, Atlet Karate

PERNYATAAN

Nama : Supriadi
Nim : 6211414014
Jurusan/prodi : IKOR/IKOR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judulskripsi : Analisis Tingkat Kecemasan pada saat bertanding pada
atlit karate dojo Great Warrior Ungaran Kabupaten Semarang
2017/2018

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan menjiplak hasil karya orang lain. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tatap enulisan karya ilmiah yang telah lazim. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang,.....,2018

Penulis



Supriadi
NIM: 6211414014

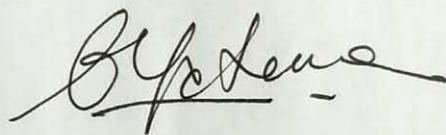
PENGESAHAN

Skripsi atas nama : Supriadi NIM. 6211414014 Program Studi Ilmu Keolahragaan dengan judul "Analisis Tingkat Kecemasan Pada Saat Bertanding Pada Atlet Karate Dojo Great Warrior Ungaran Kabupaten Semarang Tahun 2017-2018". telah dipertahankan dihadapan sidang panitia penguji skripsi Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa 3 November 2018.

Panitia Ujian

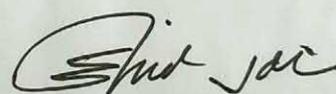

Ketua
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984052001

Sekretaris

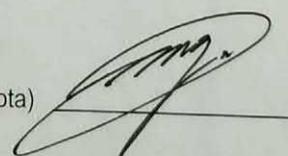

Dr. Siti Baitul Mukarromah, S.Si., M.Si.Med.
NIP. 198112242003122001

Dewan Penguji

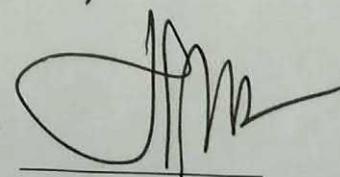
Drs. Said Junaidi, M.Kes.
NIP. 196907151994031001


(Ketua) _____

Fajar Awang Irawan, S.Si., M.Pd., Ph.D.
NIP. 198405062010121003

(Anggota) 

Dr. Heny Setyawati, M.Si.
NIP. 196706101992032001

(Anggota) 

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Jangan kau biarkan waktu yang telah kaulalui hanya sebatas masalah dan alur kehidupan semata”.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk

1. Ibu dan Ayah tersayang yang tiada henti memberikan dukungan baik secara materi dan motivasi.
2. Teman- teman IKOR angkatan 2014.
3. Teman- Teman sekaligus keluarga Kos Cinta
4. Seluruh orang yang terlibat dalam membantu penelitian skripsi ini.
5. Almamaterku tersayang Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Pujisyukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang tiada henti memberikan nikmat, taufiq, dan hidayahnya, baik nikmat jasmani maupun rohani sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Analisis Tingkat Kecemasan Pada Saat Bertanding Pada Atlet Karate Dojo Great Warrior Ungaran Kabupaten Semarang 2017/2018” sebagai syarat memperoleh gelar strata 1 pada program studi S1 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tentunya tidak lepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara material, maupun spiritual. Sehingga dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah membreikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua jurusan Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pengarahan skripsi dan persetujuan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Heny Setyawati, M.Si. selaku dosen pembimbing yang telah Memberikan waktu baik secara tenaga dan pikiran dan petunjuk dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Semarang
6. Staf dan Karyawan jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang dalam layanan dan informasi demi terselsainnya penulisan skripsi ini.
7. Para responden atlet karate dojo Great Warrior Ungaran Kabupaten Semarang yang bersedia membantu sebagai sampel dalam penelitian.
8. Ibu dan Ayah tersayang yang tiada henti memberikan dukungan secara materi dan motivasi sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan baik.

9. Semua teman seperjuangan jurusan Ilmu Keolahragaan angkatan 2014 Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

10. Semua pihak yang telah membantu yang tentunya tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Atas semua bantuan dan kebaikan yang diberikan, semoga menjadi nilai tambah daripada ibadah kepada Allah SWT dan semoga diberikani mbalan yang setimpal, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin.

Semarang,

Penulis

Supriadi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	9
2.1.1 Kecemasan	9
2.1.2 Akibat Yang Ditimbulkan Dari Kecemasan.....	10
2.1.3 Faktor-Faktor Yang menyebabkan Kecemasan.....	12
2.1.4 Jenis-Jenis Kecemasan.....	15
2.1.5 Indikator Kecemasan.....	18
2.1.6 Dampak Kecemasan	18
2.1.7 Gangguan Kecemasan.....	20
2.2 Hakikat Karate	22
2.2.1 Pengertian Karate.....	22
2.2.2 Filosofi Karate	22
2.2.3 Teknik Utama Karate	24
2.2.4 Pertandingan Karate.....	26
2.2.5 Peralatan Dalam Pertandingan Karate	27
2.3 Kompetisi Dan Bertanding	28
2.4 Hakikat Atlet	28

2.5	Kerangka Berfikir	29
BAB III METODE PENELITIAN		
3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	31
3.2	Defenisi iOperasional Variabel	32
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	32
3.3.1	Populasi	32
3.3.2	Sampel	33
3.3.3	TeknikPenarikanSampel	33
3.3.4	TeknikPengumpulan Data.....	33
3.3.5	Instrumen Penelitian	34
3.3.6	Instrumen Kecemasan.....	34
3.4	Hasil Uji Coba Instrumen	37
3.5.	Uji validitas	37
3.6.	Uji Reliabilitas	39
3.7	Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Deskripsi Lokasi, Subyek dan Data Penelitian	44
4.2	Deskripsi Data Penelitian.....	44
4.2	Hasil Deskripsi Data Penelitian	45
4.3	Analisis Deskriptif	46
4.4	Pembahasan	47
4.5	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Peneliti	51
4.6	Keterbatasan Penelitian.....	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Simpulan.....	53
5.2	Saran.....	55
	DAFTAR PUSTAKA.....	56
	LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.	Tabel Gejala kecemasan Atlet.....	3
2.	Tabel Kisi Kiisi Instrumen Kecemasan	35
3.	Tabel Ujivaliditas Instrumen Kecemasan.....	38
4.	Tabel Kisi-Kisi Instrumen Setelah Uji coba	41
5.	Tabel Skala Skor Kecemasan	43
6.	Tabel Deskripsi Statistik Data Tingkat Kecemasan	45
7.	Tabel Skala Kecemasan Atlet	47
8.	Tabel Hasil PertandinganPopda Kabupaten Semarang 2018.....	50
9.	Tabel Hasil Pertandingan O2SN Sma Jawa Tengah 2018	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar Grafik Tingkat Kecemasan	13

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Usulan Dosen Pembimbing	58
Lampiran 2. Penetapan Dosen Pembimbing	59
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	60
Lampiran 4. Surat Keterangan Melakukan Penelitian	61
Lampiran 5. Hasil Angket Kecemasan Atlet	62
Lampiran 6. Dokumentasi	79

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga di Indonesia kini semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan adanya *event-event* pertandingan khususnya di cabang olahraga karate. Karate adalah cabang olahraga yang ada di kejuaraan *multievent*, diantaranya seperti: POPDA, POPNAS, PORPROV/PORDA, PON, maupun SEA GAMES, ASIAN GAMES, dan OLIMPIADE. Karate adalah suatu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate di Indonesia mempunyai banyak penggemar, dapat di buktikan dengan munculnya berbagai macam organisasi karate dari berbagai macam aliran yang diikuti oleh pendirinya masing-masing.

Cabang olahraga beladiri karate menurut Bermanhot (2014:2), teknik karate terbagi menjadi tiga bagian utama yaitu: (1) kihon, yaitu teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang, dan menangkis, (2) kata, yaitu latihan jurus, (3) kumite, yaitu latihan bertanding atau pertarungan. Dalam melakukan kumite atau pertarungan saat bertanding maka seorang atlet karate diperlukan persiapan yang matang seperti tehnik, taktik, fisik, dan mental agar saat bertanding atlet dapat berjalan dengan baik dan pencapaian prestasi yang maksimal.

Tujuan diadakan pertandingan khususnya pada olahraga beladiri karate selain untuk meningkatkan motivasi dan prestasi, dapat memperkenalkan cabang olahraga beladiri karate pada khalayak umum agar dapat lebih dikenal dan dinikmati oleh masyarakat umum. Walau demikian, cabang olahraga beladiri karate di Indonesia sudah banyak peminatnya dan pesaing-pesaing untuk

menuju atlet yang berprestasi, sehingga atlet harus melatih mental sejak dini agar kelak menjadi atlet yang dapat mengendalikan kecemasan di dalam suatu pertandingan untuk menjaga performa dalam mencapai prestasi yang maksimal. Tidak hanya dalam menghadapi pertandingan, sering kali ketegangan atlet sudah dimulai ketika menjalani latihan. Atlet terlihat gugup, gelisah dan gemetar sehingga menurunkan kepercayaan dirinya untuk menampilkan kemampuan terbaiknya. Defenisi kecemasan dapat diartikan sebagai reaksi emosi menghadapi situasi dipersepsi sebagai sebuah ancaman (Doris AprianiRitongadkk: 2016 hal 39).

Meskipun seorang atlet memiliki fisik yang baik dan menguasai taktik dan strategi, namun jika seorang atlet tidak memiliki ketenangan dan konsentrasi bahkan terganggu dengan pikiran-pikiran negatif seperti emosi negatif yang berlebihan, maka hal ini sangat berpengaruh terhadap hasil saat pertandingan. Beberapa gejala yang dialami seorang atlet dalam pertandingan seperti rasa cemas, khawatir, kebingungan, ketegangan, dan hilangnya kepercayaan diri terutama pada atlet kumite dapat menimbulkan serangan yang tidak efektif untuk memperoleh poin.

Ini akan menjadi suatu permasalahan bagi seorang atlet karena kurangnya pembinaan mental pada atlet. Sering kali saat melakukan latihan kemampuan atlet sangat baik, akan tetapi saat pertandingan kemampuan atlet mengalami penurunan karena sering melakukan kesalahan-kesalahan karena adanya tekanan, hal ini salah satu faktor mental yang di alami seorang atlet, pada saat latihan atlet tidak terlalu sering mendapatkan tekanan emosi tidak halnya pada situasi pertandingan.

Atlet yang mengalami kecemasan akan menimbulkan beberapa hambatan untuk mendapatkan prestasi, oleh sebab itu masalah kecemasan harus diatasi terutama pada pembinaan mental atlet, maka dari itu intervensi untuk mengurangi kecemasan perlu dilakukan. Atlet karate dojo Great Warrior Ungaran memiliki usia 16 tahun sampai 17 tahun. Pada usia ini kecendrungan atlet dalam pengontrolan emosi masih dikatakan kurang atau masih labil. Pada saat bertanding khususnya atlet kategori kumite, aspek mental yang mempengaruhi adalah kecemasan, karena kenyataannya tidak semua atlet dapat mengatasi kecemasan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 25 November 2017 di dojo Great Warrior Ungaran, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Gejala kecemasan atlet

No	Nama	Usia	Gejala yang sering di alami atlet
1.	M. Yukha	16 tahun	Jantung berdebar saat akan pertandingan, keluaranya keringat dingin.
2.	Gigih Panji	15 tahun	Gemetar, tidak bisa mengambil keputusan dengan cepat, hilangnya rasa percaya diri.
3.	Adhi Kusuma	16 tahun	Merasa cepat lelah berlebihan, keluar keringat dingin
4.	M.Rifqi Aqila	16 tahun	Kaki saya gemetar saat pertandingan.
5.	Sofya Nur a.	16 tahun	Hilangnya rasa percaya diri, dan mudah lelah.

6.	M.Alfatih	17 tahun	Gemetar pada kaki, keringat dingin.
7.	Zapa maora j.	15 tahun	Jantung berdebar dan rasa haus berlebihan.
8	Rannisya Desta	16 tahun	Tidak bisa mengambil keputusan dengan cepat.
9.	Alfhandaru p.	16 tahun	Saya mudah putus asa pada saat tertekan, hilangnya rasa percaya diri.
10.	Grand Dior	16 tahun	Saya sulit tidur pada saat sehari menjelang pertandingan, dan saya gemetar pada saat pertandingan.
11.	Ahmad latop	15 tahun	Saya cepat emosi pada saat pertandingan, dan bingung mengambil keputusan dengan cepat.
12.	Ricardo Axel	16 tahun	saya tidak fokus mendengarkan intruksi pelatih, dan merasa ragu ragu dalam melakukan serangan.
13.	Nikholas berlin	16.tahun	kaki saya gemetar, dan merasa

			cepat haus.
14.	M.Hidayat	15 tahun	jantung saya berdebar, dan merasa cepat lelah
15.	Raka	15 tahun	saya tidak bisa mendengarkan intruksi pelatih dengan fokus, dan saya cepat emosi.
16.	Lalulla baby s.	15 tahun	saya mudah putus asa pada saat tertakan, dan jantung saya berdebar kencang.
17.	Azzahra aulia lubis	16 tahun	kaki saya gemetar dan rasa haus berlebihan.
18.	Fabyan erza pradana	16 tahun	mudah emosi, dan sulit tidur sehari menjelang pertandingan.
19.	Gibraltar ehazes	17 tahun	hilangnya rasa percaya diri dan ragu ragu dalam menyerang.
20.	Fariza Nurrahma	17 tahun	Cepat lelah dan hilangnya konsentrasi mendengar intruksi pelatih

Merujuk pada uraian diatas bahwasannya faktor mental menjadi elemen penting untuk mencapai prestasi atlet, maka tekanan mental yang di alami seorang atlet saat melakukan pertandingan harus ditangani oleh atlet atau pihak yang bersangkutan seperti peran pelatih ataupun ahli psikologi olahraga ,maka dari itu perlu dilakukan penelitian mengenai aspek mental, dalam hal ini penelitian lebih mengarah kepada analisis tingkat kecemasan atlet karate dojo great warior Ungaran saat melakukan kumite atau pertarungan dalam bertanding.

1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan yang timbul berdasarkan latar belakang masalah yang berkaitan dengan permasalahan kecemasan yang di alami atlet pada saat kumite atau pertarungan dalam sebuah pertandingan, atlet karate dojo Great Warrior Ungaran Kabupaten Semarang berusia 15 hingga 17 tahun, pada usia ini kecendrungan untuk pengontrolan emosi masih dikatakan kurang atau masih labil, pada saat atlet bertanding aspek mental sangat mempengaruhi performa atlet seperti kecemasan, karena kenyataannya tidak semua atlet dapat mengatasi kecemasan yang dihadapi. Sehingga faktor mental sangat penting terhadap prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang dialami oleh seorang atlet perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan atau pihak yang terkait. oleh karena itu dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut

- 1).Faktor fisiologis yang dialami atlet seperti detak jantung, buang air kecil, dan kaki gemetar pada saat memasuki lapangan pertandingan.
- 2).Terlalu mendapatkan tekanan dari penonton yang membuat atlet menjadi cemas (*ancieity*).
- 3).Kecemasan muncul sebelum pertandingan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, terdapat berbagai masalah yang mendukung terhadap pencapaian prestasi atlet pada cabang olahraga karate, namun peneliti membatasi permasalahan pada aspek kecemasan atlet “Analisis tingkat kecemasan atlet karate dojo Great Warrior ungaran pada saat kumite atau pertarungan dalam pertandingan”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian latar belakang masalah diatas, penulis akan mengajukan perumusan masalah yang nantinya akan terjawab melalui penelitian yang akan penulis lakukan, adapun perumusan yang penulis ajukan adalah:

- 1). Berapa besar tingkat kecemasan atlet karate dojo Great Warrior Ungaran pada saat pertarungan atau kumite dalam pertandingan.
- 2). Bagaimana performa atlet dilihat dari tingkat kecemasan yang dimiliki pada saat bertanding.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan:

- 1). Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet karate dojo Great Warrior ungran pada saat pertarungan atau kumite dalam pertandingan.
- 2). Untuk mengetahui hubungan prestasi atlet terhadap tingkat kecemasan atlet karate Dojo Great Warrior ungaran pada saat kumite atau pertarungan dalam pertandingan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak yang terkait:

Manfaat Teoritis

Sebagai bahan acuan bagi kalangan akademisi yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan analisis tingkat kecemasan pada atlet karate pada saat kumite atau pertarungan dalam pertandingan.

Manfaat Praktis

1. Bagi pelatih

- 1) Sebagai bahan masukan untuk membuat program latihan.
- 2) Sebagai bahan untuk memahami akan pentingnya pengetahuan akan pentingnya psikologi olahraga khususnya tingkat kecemasan atlet.

2. Bagi atlet

Diharapkan dapat mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan tingkat kecemasan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Kecemasan

2.1.1 Kecemasan

Menurut Levit yang dikutip oleh Husdarta (2010:73), “kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik”. Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak pernah naik kelas, takut gagal, takut tertabrak, dan khawatir pada saat bertanding. Adapun menurut Weinberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan keadaan emosi negatif yang ditandai adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem ketubuhan.

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (Fitri Fauziah & Julianti Widuri, 2007:73) kecemasan adalah 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. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

Namora Lumongga Lubis (2009:14) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang.

Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Singgih D. Gunarsa, 2008:27).

Dari pendapat para ahli seperti yang telah diuraikan, maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa definisi kecemasan adalah perasaan yang sering sering dialami oleh seseorang dalam hal ini atlet, dapat menimbulkan tekanan emosi meliputi: kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang terjadi pada waktu tertentu, misalnya pada saat menghadapi suatu pertandingan. Perasaan cemas ini muncul dalam diri atlet dapat disebabkan oleh faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan yang akan dihadapi sehingga dapat mempengaruhi penampilan atlet tersebut dalam menghadapi suatu pertandingan.

2.1.2 Akibat yang Ditimbulkan Dari Kecemasan

Di dalam suatu pertandingan jika seorang atlet mengalami rasa cemas atau khawatir yang berlebihan, kemungkinan dapat menimbulkan kecemasan dalam bentuk gangguan kesehatan atau penyimpangan tingkah laku sehingga penampilan dan rasa percaya dirinya menjadi berkurang. Menurut Husdarta (2010:70), terjadinya ketegangan dapat dilihat dari gejala-gejala yang nampak, baik fisik maupun psikhis. Gejala fisik antara lain gelisah, sulit tidur, tidak tenang, terjadinya peregangan pada otot pundak, leher, perut, terlebih lagi pada otot

ekstrimis, terjadi kontraksi otot local, irama pernafasan meningkat, dll. Sementara gejala psikhis ditandai oleh fluktuasi emosi, menurunnya bahkan hilangnya emosi, menurunnya *self-confidence*, timbulnya obsesi dan gangguan pada perhatian dan konsentrasi. Menurut Lazarus yang dikutip oleh Doris Apriani Ritonga dkk (2016: 39), kecemasan merupakan reaksi emosi menghadapi situasi yang dipersepsi mengancam. Kecemasan terdiri dari tiga aspek yaitu, aspek kecemasan kognitif yang menjelaskan adanya pikiran-pikiran yang mendorong munculnya kecemasan pada atlet, misalnya takut gagal. Aspek kecemasan somatis menjelaskan adanya gejala-gejala somatis yang menunjukkan atlet sedang mengalami kecemasan, misalnya keringat dingin, jantung berdetak lebih cepat, ketegangan pada otot. Aspek kurang percaya diri dipercaya mendorong munculnya kecemasan yang berkaitan dengan pikiran yang menunjukkan adanya keraguan dalam menampilkan kemampuannya dalam pertandingan.

Kholil Lur Rochman, (2010:103) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain:

- A. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- B. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan exited (heboh) yang memuncak, sangat irritable, akan tetapi sering juga dihinggapi depresi.
- C. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan *delusion of persecution* (delusi yang dikejar-kejar).

D. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.

E. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan.

F. Jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

2.1.3 Faktor-faktor yang Menyebabkan Kecemasan

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan kecemasan sangatlah bervariasi, biasanya kecemasan disebabkan oleh faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik yang dapat menyebabkan kecemasan, akan tetapi bergantung pada masing-masing atlet yang menanggapi. Kecemasan yang disebabkan faktor instrinsik antara lain: berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat keperibadian yang memang pemecemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan dari faktor ekstrinsik antara lain: lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Husdarta,2014:80).

Menurut Singgih (1989: 143) sumber ketegangan dapat dibedakan menjadi dua macam yaitu:

1). sumber ketegangan dari dalam

2). sumber ketegangan dari luar

Sumber ketegangan dari dalam maksudnya penyebab ketegangan berasal dari diri atlet sendiri, yakni:

a. Atlet sangat mengandalkan kemampuan teknisnya, bila atlet hanya mengandalkan kemampuan teknis, ia akan mengalami kesulitan sewaktu menghadapi situasi pertandingan yang kurang menguntungkan bagi dirinya,

umpamanya, menghadapi lawan yang ulet dan cermat, sehingga lawan itu mampu mengantisipasi setiap serangan yang ia lakukan. Akibatnya, atlet tersebut akan merasa terpepet dan selanjutnya tidak mampu lagi menguasai situasi yang sedang dihadapinya.

b. Atlet merasa bermain baik sekali atau sebaliknya. Bila perasaan ini di alami oleh seorang atlet, maka akan menjadi pertanda mulai timbul adanya sesuatu yang menekan pada dirinya. Perasaan ini memberikan beban mental pada dirinya. Demikian pula dengan perasaan sebaliknya, seakan-akan atlet itu telah memvonis diri sendiri bahwa ia tidak akan mencapai sukses.

c. Adanya pikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi. Dicemooh atau dimarahi akan menimbulkan reaksi pada diri atlet. Reaksi tersebut akan tetap tertahan, sehingga menjadi sesuatu yang menekan dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilan pelaksanaan tugas.

d. Adanya pikiran puas diri. Bila dalam diri atlet ada pikiran atau rasa puas diri, maka ia telah menanamkan benih-benih ketegangan dalam diri sendiri. Atlet akan dituntut oleh diri sendiri untuk mewujudkan sesuatu yang mungkin berada diluar kemampuannya. Bila demikian keadaanya, maka sebenarnya atlet itu telah menerima tekanan yang tidak disadari.

Beberapa sumber ketegangan dari luar:

a). Rangsangan yang membingungkan.

Salah satu bentuk rangsangan yang membingungkan adalah para komentar dari *officials* yang merasa berkompeten, baik atas koreksi, strategi atau taktik yang harus dilakukan maupun petunjuk yang lain kepada atlet. Menerima beberapa petunjuk dan perintah sekaligus akan membingungkan atlet.

b). Pengaruh massa.

Massa, atau penonton, terlebih yang masih asing, dapat mempengaruhi kestabilan mental atlet. Penonton juga memainkan peranan yang sangat berarti dalam suasana pertandingan. Salah satu ciri massa (penonton) adalah emosi yang labil. Begitu mereka mengalami kekecewaan, maka mereka akan menunjukkan tindakan yang agresif, berupa cemoohan terhadap atlet. Di samping pengaruh yang merugikan itu, ada pula pengaruh massa yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri, sehingga dalam situasi yang kritis atlet merasa seakan-akan mendapat angin, lalu berangsur-angsur ia mampu menguasai keadaan dan menunjukkan penampilan yang lebih baik.

c). Saingan yang bukanandingannya.

Pemain atau atlet yang mengetahui bahwa lawan yang akan dihadapi adalah pemain peringkat di atasnya atau pemain lebih unggul daripada dirinya, maka dalam hati kecil atlet atau pemain tersebut telah timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang. Situasi tersebut akan menyebabkan berkurangnya kepercayaan pada diri sendiri. Setiap kali berbuat kesalahan, ia semakin menyalahkan diri sendiri.

d). Kehadiran/ketidakhadiran pelatih.

Atlet yang mempunyai hubungan personal dengan seorang pelatih akan mengharapkan kehadiran pelatih selama ia bertanding. Tidak hadirnya pelatih yang sebenarnya sangat diharapkan oleh atlet akan berpengaruh yang kurang menguntungkan bagi penampilan atlet tersebut. Hal ini disebabkan karena atlet merasa tidak ada orang yang dapat memberi dukungan pada saat-saat yang ia perlukan. Dengan *support* tersebut atlet akan merasa mampu menghadapi dan

mengatasi situasi-situasi yang penting. Sebaliknya, ada atlet yang tidak senang dengan kehadiran pelatih selama ia bertanding. Dalam hal ini pelatih harus cepat memahaminya, agar tidak menimbulkan perasaan yang mengganggu pada diri atlet.

Disamping semua uraian diatas, pengaruh yang kurang baik yang dapat menimbulkan kecemasan atau ketegangan dapat pula berasal dari keadaan lapangan, tempat bertanding, cuaca/temperatur atau gedung dengan segala fasilitasnya system pengaturan sinar (penerangan), ventilasi, permukaan lapangan yang licin dan sebagainya.

2.1.4 Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Mustamir Pedak (2009:30) membagi kecemasan menjadi tiga jenis kecemasan yaitu :

1). Kecemasan Rasional

Merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam, misalnya ketika menunggu hasil ujian. Ketakutan ini dianggap sebagai suatu unsur pokok normal dari mekanisme pertahanan dasarnya kita.

2). Kecemasan Irrasional

Yang berarti bahwa mereka mengalami emosi ini dibawah keadaan keadaan spesifik yang biasanya tidak dipandang mengancam.

3). Kecemasan Fundamental

Kecemasan fundamental merupakan suatu pertanyaan tentang siapa dirinya, untuk apa hidupnya, dan akan kemanakah kelak hidupnya berlanjut.

Kecemasan ini disebut sebagai kecemasan eksistensial yang mempunyai peran fundamental bagi kehidupan manusia.

Sedangkan Kartono Kartini (2006: 45) membagi kecemasan menjadi dua jenis kecemasan, yaitu :

A. Kecemasan Ringan

Kecemasan ringan dibagi menjadi dua kategori yaitu ringan sebentar dan ringan lama. Kecemasan ini sangat bermanfaat bagi perkembangan kepribadian seseorang, karena kecemasan ini dapat menjadi suatu tantangan bagi seorang individu untuk mengatasinya. Kecemasan ringan yang muncul sebentar adalah suatu kecemasan yang wajar terjadi pada individu akibat situasi-situasi yang mengancam dan individu tersebut tidak dapat mengatasinya, sehingga timbul kecemasan. Kecemasan ini akan bermanfaat bagi individu untuk lebihberhati-hati dalam menghadapi situasi-situasi yang sama di kemudian hari. Kecemasan ringan yang lama adalah kecemasan yang dapat diatasi tetapi karena individu tersebut tidak segera mengatasi penyebab munculnya kecemasan, maka kecemasan tersebut akan mengendap lama dalam diri individu.

B. Kecemasan Berat

Kecemasan berat adalah kecemasan yang terlalu berat dan berakar secara mendalam dalam diriseseorang. Apabila seseorang mengalami kecemasan semacam ini maka biasanya ia tidak dapat mengatasinya. Kecemasan ini mempunyai akibat menghambat atau merugikan perkembangan kepribadian seseorang. Kecemasan ini dibagi menjadi dua yaitu kecemasan berat yang sebentar dan lama. Kecemasan yang berat tetap munculnya sebentar dapat menimbulkan traumatis pada individu jika menghadapi situasi yang sama dengan situasi penyebab munculnya kecemasan. Sedangkan kecemasan yang berat

tetapi munculnya lama akan merusak kepribadian individu. Hal ini akan berlangsung terus menerus bertahun-tahun dan dapat merusak proses kognisi individu. Kecemasan yang berat dan lama akan menimbulkan berbagai macam penyakit seperti darah tinggi, tachycardia (percepatan darah), excited (heboh, gempar).

2.1.5 Indikator Kecemasan

Conley, 2006 (Widosari, 2010) berpendapat bahwa terdapat keluhan dan gejala umum dalam kecemasan dibagi menjadi gejala somatic dan psikologis yaitu:

1). Gejala somatik terdiri dari:

A. Keringat berlebih

b. Ketegangan pada otot skelet yaitu seperti: sakit kepala, kontraksi pada bagian belakang leher atau dada, suara bergetar, nyeri punggung.

c. Sindrom hiperventilasi yaitu seperti: sesak nafas, pusing, parestesi.

d. Gangguan gastrointestinal yaitu seperti: tidak nafsu makan, mual, diare, dan konstipasi.

e. Iritabilitas kardiovaskuler seperti: hipertensi.

2). Gejala psikologis terdiri dari beberapa macam yaitu:

a. Gangguan mood seperti: sensitif, cepat marah, dan mudah sedih.

b. Kesulitan tidur seperti: insomnia dan mimpi buruk.

c. Kelelahan dan mudah capek.

d. Kehilangan motivasi dan minat.

e. Perasaan-perasaan yang tidak nyata.

- f. Sangat sensitif terhadap suara seperti: merasa tidak tahan terhadap suara-suara yang sebelumnya biasa saja.
- g. Berpikiran kosong seperti: tidak mampu berkonsentrasi, dan mudah lupa.
- h. Kikuk, canggung, koordinasi buruk.
- i. Tidak bisa membuat keputusan seperti: tidak bisa menentukan pilihan bahkan untuk hal-hal kecil.
- j. Gelisah, resah, tidak bisa diam.
- k. Kehilangan kepercayaan diri.
- l. Kecendrungan untuk melakukan segala sesuatu berulang-ulang.
- m. keraguan dan ketakutan yang mengganggu.
- n. Terus menerus memeriksa segala sesuatu yang telah dilakukan.

Berdasarkan paparan diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua gejala umum dalam kecemasan, yaitu gejala somatik yaitu gejala fisik yang tampak pada individu yang sedang mengalami kecemasan, dan gejala psikologis yang dirasakan oleh individu yang mengalami kecemasan.

Sulistyaningsih (200) mengemukakan bahwa ada tiga komponen utama reaksi kecemasan yaitu:

- a. Reaksi subyektif(kognitif), berupa khawatir, dan bimbang
- b. Tingkah laku yang tampak (over behavior), miisalnya badan gemetar
- c. Reaksi fisiologis internal, yaitu meningkatnya denyut jantung atau keluarnya keringat dingin.

2.1.6 Dampak Kecemasan

Rasa takut dan cemas dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang betul-betul mengancam tidak ada, dan ketika emosi-emosi ini tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya, emosi ini menjadi

tidak adaptif. Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit fisik (Cutler, 2004:304).

Kecemasan akan dirasakan oleh semua orang, terutama jika ada tekanan perasaan ataupun tekanan jiwa. Menurut Savitri Ramaiah (2005:9) kecemasan biasanya dapat menyebabkan dua akibat, yaitu :

- 1).Kepanikan yang amat sangat dan karena itu gagal berfungsi secara normal atau menyesuaikan diri pada situasi.
- 2).Gagal mengetahui terlebih dahulu bahayanya dan mengambil tindakan pencegahan yang mencukupi.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi yang sangat mengancam karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan tersebut ditandai dengan adanya beberapa gejala yang muncul seperti kegelisahan, ketakutan terhadap sesuatu yang terjadi dimasa depan, merasa tidak tenteram, sulit untuk berkonsentrasi, dan merasa tidak mampu untuk mengatasi masalah. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah, kecemasan timbul karena individu melihat adanya bahaya yang mengancam dirinya, kecemasan juga terjadi karena individu merasa berdosa atau bersalah karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan atau hati nurani.

Dari beberapa gejala, faktor, dan definisi diatas, kecemasan ini termasuk dalam jenis kecemasan rasional, karena kecemasan rasional merupakan suatu ketakutan akibat adanya objek yang memang mengancam. Adanya berbagai macam kecemasan yang dialami individu dapat menyebabkan

adanya gangguan-gangguan kecemasan seperti gangguan kecemasan spesifik yaitu suatu ketakutan yang tidak diinginkan karena kehadiran atau antisipasi terhadap objek atau situasi yang spesifik. Sehingga dapat menyebabkan adanya dampak dari kecemasan yang berupa simtom kognitif, yaitu kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu tersebut tidak memperhatikan masalah-masalah real yang ada, sehingga individu sering tidak bekerja atau belajar secara efektif, dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas.

2.1.7 Gangguan Kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan suatu gangguan yang memiliki ciri kecemasan atau ketakutan yang tidak realistis, juga irrasional, dan tidak dapat secara intensif ditampilkan dalam cara-cara yang jelas. Fitri Fauziah & Julianty Widuri (2007:77) 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

Merupakan 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, dan menunjukkan tanda-tanda kecemasan atau menampilkan perilaku lain yang memalukan.

3). Gangguan Panik

Gangguan panik memiliki karakteristik terjadinya serangan panik yang spontan dan tidak terduga. Beberapa simtom 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 kronis, disertai dengan berbagai simtom, yang menyebabkan gangguan signifikan dalam kehidupan sosial atau pekerjaan pada penderita, atau menimbulkan ketakutan yang nyata.

Sedangkan Sutardjo Wiramihardja (2005:71) membagi gangguan kecemasan yang terdiri dari :

A. *Panic Disorder*

Panic Disorder ditandai dengan munculnya satu atau dua serangan panik yang tidak diharapkan, yang tidak dipicu oleh hal-hal yang bagi orang lain bukan merupakan masalah luar biasa. Ada beberapa simtom yang menandakan kondisi tersebut, yaitu nafas yang pendek, palpilasi (mulut yang kering) atau justru kerongkongan tidak bisa menelan, ketakutan akan mati, atau bahkan takut gila.

B. *Agrophobia*

Yaitu suatu ketakutan berada dalam suatu tempat atau situasi dimana ia merasa bahwa ia tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun

psikologis untuk melepaskan diri. Orang-orang yang memiliki agrophobia takut pada kerumunan dan tempat-tempat ramai.

2.2 Hakikat Karate

2.2.1 Pengertian Karate

Karate adalah salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Menurut Bermanhot Simbolon (2014:1) karate adalah salah satu jenis olahraga beladiri di dunia, dimana olahraga karate ini sudah berkembang dan sudah dikenal oleh banyak orang. Karate dapat diartikan sebagai berikut: Kara=kosong, cakrawala, Te= tangan atau seluruh bagian tubuh yang mempunyai kemampuan , Do= jalan, dengan demikian *karate-do* dapat diartikan sebagai suatu taktik yang memungkinkan seseorang membela diri dengan tangan kosong tanpa senjata. Setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan sanggup menanklukkan lawan dengan satu gerakan (Danardono, 2006:6).

Karate menurut para ahli di atas adalah salah satu jenis beladiri tangan kosong yang menggunakan teknik dan taktik agar sanggup menaklukkan lawan dengan satu gerakan yang menentukan.

2.2.2 Filosofi Karate

Filosofi dapat diartikan ilmu yang mempelajari dengan sungguh-sungguh hakikat kebenaran segala sesuatu. Filosofi karate menurut Danardono (2006:14) filosofi-filosofi dalam kehidupan oahraga beladiri karate, diantaranya adalah:

- 1) Karate diawali dengan memberi penghormatan dan diakhiri dengan penghormatan pula.

- 2) Tak ada serangan pertama dalam karate.
- 3) Karate merupakan alat pembantu dalam keadilan.
- 4) Pertama-tama, kontrol dirimu sebelum mengontrol orang lain.
- 5) Semangat yang utama, teknik kemudian.
- 6) Senantiasa siap untuk membebaskan pikiranmu.
- 7) Kecelakaan timbul karena kecerobohan.
- 8) Jangan berpikir bahwa latihan karate hanya bisa dilakukan di *dojo*.
- 9) Mempelajari karate perlu waktu seumur hidup dan tidak ada batasan.
- 10) Masukkan karate dalam keseharianmu, maka kamu akan menemukan *myo* (rahasia yang tersembunyi).
- 11) Karate seperti air mendidih, jika tidak dipanaskan secara teratur akan menjadi dingin.
- 12) Janganlah berpikir harus menang, tetapi berpikirlah tidak boleh kalah.
- 13) Kemenangan tergantung pada keahlian membedakan titik-titik yang mudah di serang dan yang tidak.
- 14) Pertarungan di dasari bagaimana kita bergerak secara hati-hati dan tidak (bergerak menurut lawan).
- 15) Berpikirlah bahwa tangan dan kakimu adalah pedang/senjata.
- 16) Jika meninggalkan rumah, berpikirlah ada banyak lawan yang menanti.
Tingkah laku/tindakan kita yang mengundang masalah bagi mereka.
- 17) Pemula harus menguasai postur dan cara berdiri, posisi tubuh yang alami untuk yang lebih ahli.
- 18) Berlatih *kata* adalah satu hal, terlibat pertarungan adalah hal lain.
- 19) Pergerakan secara tepat penggunaan kekuatan, pergangan dan kontraksi otot tubuh, serta cepat lambatnya gerakan teknik.

20) Selalu berpikir dan berusaha menemukan cara hidup dengan aturan-aturan di atas setiap hari.

Berdasarkan filosofi yang dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa karate mempunyai prinsip-prinsip dasar yang terkait langsung dengan kehidupan manusia seperti perilaku sehari-hari, menghormati sesama, cara berpikir, semangat, ketepatan berpikir dan mengambil keputusan.

2.2.3 Teknik Utama Karate

Bentuk teknik utama dalam karate menurut Bermanhot Simbolon (2014:2) ada tiga yaitu: (1) *kihon*, yaitu latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang dan menangkis. (2) *kata*, yaitu latihan jurus (3) *kumite*, yaitu latihan tanding atau sparing. Berikut adalah teknik utama dalam karate:

1). *kihon*

Menurut Djoko Pekik (2002:81) teknik dasar adalah gerakan yang dilakukan pada tempat atau sasaran yang sederhana atau diam, misalnya menendang *mawashi geri* ditempat. *Kihon* berarti dasar atau fondasi. Karate harus menguasai *kihon* yang benar sebelum mempelajari *kata* dan *kumite*. Latihan *kihon* dimulai dengan mempelajari pukulan, tendangan dan bantingan. Pada tahap atau sabuk hitam, karate dianggap sudah menguasai seluruh *kihon* dengan baik. Menurut peneliti teknik dasar (*kihon*) karate adalah teknik gerakan awal yang sebelum mempelajari *kata* dan *kumite*.

2). *kata*

Kata berarti bentuk atau pola. *Kata* dalam karate tidak hanya merupakan latihan fisik, tetapi juga mengandung pelajaran tentang prinsip bertarung. *Kata* memiliki ritme gerakan atau pernapasan yang berbeda. *Kata* ada yang

dinamakan *bunkai*, *bunkai* adalah aplikasi yang dapat digunakan dari gerakan-gerakan dasar *kata*.

3). *kumite*

Kumite atau tarung berarti pertemuan tangan. *Kumite* dilakukan oleh murid-murid tingkat lanjut (sabuk biru atau lebih). *Kumite* merupakan bagian dari latihan karate yang mengajarkan karateka untuk mempraktekkan teknik menyerang, bertahan dan menyerang balik dengan sungguh-sungguh tetapi dengan keamanan yang tinggi. Berikut adalah macam-macam *kumite* menurut (M. Nakayama, 1980:112):

- a. *Kihon Ippon Kumite* (pertarungan dasar satu langkah)
- b. *Go-Hon Kumite* (pertarungan lima langkah)
- c. *Sambon Kumite* (pertarungan tiga langkah)
- d. *Keashi Ippon Kumite* (pertarungan dua langkah)
- e. *Jiyu Ippon Kumite* (pertarungan seni bebas)
- f. *Okuri Jiyu Ippon Kumite* (pertarungan seni bebas dua langkah)
- g. *Jiyu Kumite* (pertarungan gaya bebas)

2.2.4 Pertandingan Karate

Pertandingan resmi karate terbagi dalam dua nomor, yaitu *Kata* dan *Kumite*. *Kata* adalah peragaan jurus yang telah dibakukan. Ada empat aliran *kata* yang disepakati secara resmi untuk pertandingan oleh WKF. Masing-masing adalah dari *Shotokan*, *Goju Ryu*, *Shito Ryu*, dan *Goju Ryu*. Pertandingan *kata* terbagi dalam dua jenis, yaitu Tunggal dan Beregu. Untuk *kata* beregu, setiap regu terbagi menjadi tiga orang. Penilaian *kata* didasarkan pada ketepatan,

kecepatan, keseimbangan, konsentrasi, dan kekuatan gerakan. Adapun waktu pelaksanaan pertandingannya adalah tiga menit.

Kumite adalah pertandingan bebas karate. Dalam kumite, selain memakai seragam standar karate, karateka memakai beberapa perlengkapan seperti pelindung tangan, *gum shields* (pelindung gigi), pelindung selangkangan, dan lain-lain. Untuk kedua karateka, sabuk dibedakan menjadi dua warna yaitu warna merah dan biru, pertandingan dibagi menurut kelas berat badan dan jenis kelamin. Sedangkan waktu pelaksanaannya adalah 2-3 menit.

Pertandingan dilaksanakan di arena berupa lantai seluas 8x8 meter, beralas matras diatas panggung dengan ketinggian 1 meter, ditambah daerah pengaman berukuran 2 meter pada tiap sisi. Arena pertandingan harus rata dan terhindar dari kemungkinan menimbulkan bahaya. Secara umum dalam kumite karateka dilarang menyerang dengan siku, lutut, cakaran, cekikan, mematahkan sendi, dan menyerang bagian vital. Daerah yang boleh diserang adalah kepala, wajah, leher, dada, perut, samping tubuh, serta punggung. Kedua karateka harus bisa mengontrol tenaganya, jika serangan mengakibatkan fatal, karateka bisa didiskualifikasi.

2.2.5 Peralatan dalam pertandingan Karate

Pada olahraga karate, sama halnya dengan olahraga lain menggunakan beberapa peralatan yang harus digunakan dalam pertandingan. Berikut peralatan yang harus digunakan pada saat kumite atau pertarungan dalam olahraga karate:

- 1).Pakaian karate (karategi) untuk kontestan
- 2).Pelindung tangan
- 3).Pelindung tulang kering

- 4).Ikat pinggang (obi) untuk kedua kontestan berwarna merah/aka dan biru/ao
- 5).Pelindung gusi
- 6).Alat-alat lain yang diperbolehkan tetapi tidak menjadi keharusan diantaranya:
Pelindung tubuh untuk kontestan putri
Pelindung selangkangan untuk kontestan putra
- 7).Peluit untuk arbitrator/ alat tulis
- 8).Seragam wasit/ juri
Baju putih
Celana abu-abu
Dasi merah
Sepatu karet hitam tanpa sol
- 9).Papan nilai/ scoring board
- 10).Administrasi pertandingan
- 11).Bendera merah dan biru untuk juri
- 12).Peluit untuk wasit

2.3 Kompetisi Dan Bertanding

Kompetisi atau bertanding merupakan *intransitive* berarti tidak membutuhkan objek sebagai korban kecuali ditambah dengan pasangan dengan kata lain seperti *against* (melawan), *over* (atas), atau *with* (dengan). Tambahan itu pilihan hidupdan bisa disesuaikan dengan kepentingan. Menurut Deaux, Dane (1993), kompetisi adalah aktivitas mencapai tujuan dengan cara mengalahkan orang lain atau kelompok.

Kompetisi adalah saling mengatasi dan berjuang antara dua individu, atau antara beberapa kelompok untuk memperebutkan objek yang sama Chaplin (1993), kompetisi juga biasanya dilakukan secara bersamaan atau serentak seluruh cabang (*multy event*) atau dilakukan khusus oleh cabang olahraga

ternetu (*single event*) ini sebagaimana terdapat dalam PP nomor 17 tahun 2007 dalam pasal 2 ayat 2 bentuk *multy event* meliputi:

- 1). Pekan olahraga internasional
- 2). Pekan olahraga nasional
- 3). Pekan olahraga wilayah
- 4). Pekan olahraga daerah

Sedangkan *single event* dalam ayat 3 meliputi:

- 1).kompetisi olahraga tingkat internasional
- 2). Kompetisi olahraga tingkat nasional
- 3). Kompetisi olahraga tingkat wilayah
- 4). Kompetisi olahraga tingkat daerah.

2.4 Hakikat Atlet

Menurut sukadiyanto (2010:6) atlet atau olahragawan adalah seseorang yang menggeluti (menekuni) dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi pada cabang olahraga yang dipilihnya. Sedangkan profesional menurut Charles (2006:21) adalah suatu hal yang bersangkutan dengan profesi dan mengharuskan adanya pembayaran untuk melakukannya. Jadi atlet profesional adalah seseorang yang menggeluti dan aktif melakukan latihan untuk meraih prestasi dan mendapat hadiah atau bayaran apabila memperoleh juara.

2.5 Kerangka Berpikir

Sebelum pertandingan berlangsung beban seorang atlet menjadi sangat berat karena harus siap menghadapi pertandingan apapun resiko yang akan diterima. Hal ini dapat mempengaruhi mental atlet dalam penampilannya saat menghadapi pertandingan, atlet tidak mungkin menghindari dari pengaruh rasa

cemas yang muncul dalam dirinya. Sampai pada batasan-batasan tertentu seorang atlet wajar mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, karena kecemasan dapat meningkatkan kewaspadaan atlet terhadap lawan, penonton, dan hal lainnya yang dapat mengakibatkan kecemasan. Namun apabila kecemasan yang dialami seorang atlet secara berlebihan, maka akan mengganggu penampilan atlet dalam bertanding. Hal ini disebabkan karena perhatian atlet yang terpecah-pecah sehingga atlet tidak fokus pada pertandingan.

Kondisi mental yang kurang baik dapat mengakibatkan atlet yang bersangkutan tidak dapat menanggung beban yang seharusnya ia dapat menanggungnya. Ketahanan mental perlu dimiliki oleh setiap atlet untuk dapat menghadapi situasi – situasi kritis dalam suatu pertandingan. Setiap atlet selalu akan menghadapi situasi psikologis, dengan mental yang kuat maka segala masalah psikologis tersebut dapat diperkecil dan diselesaikan.

Berdasarkan hal di atas penulis akan meninjau lanjut atlet karate dojo Great Warrior Ungaran untuk mengetahui bagaimana tingkat kecemasan yang mereka alami pada saat pertarungan atau kumite dalam pertandingan. Penulis akan menetapkan atlet karate sebagai responden dengan memberikan pertanyaan angket yang di dalamnya dijabarkan berbagai permasalahan berhubungan dengan kecemasan dalam pertandingan berlangsung. Semua hal tersebut akan dijadikan sumber data dalam penelitian.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat dideskripsikan bahwa tingkat kecemasan atlet dojo Great Warrior Ungaran kabupaten Semarang pada saat bertanding termasuk dengan kategori rendah dengan persentase sebesar 77,8%. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti yang disajikan dalam latar belakang masalah bahwasannya atlet mengalami tingkat kecemasan dengan berbagai indikator, namun setelah peneliti melaksanakan penelitian, didapatkan data bahwasannya atlet mengalami kecemasan dengan kategori rendah dengan persentase sebesar 77,8%. Dengan hasil ini tentunya tidak sesuai dengan latar belakang permasalahan, sehingga peneliti meninjau kembali yang menyebabkan hasil penelitian ini tidak sesuai dengan latar belakang masalah, sehingga peneliti melaksanakan wawancara langsung kepada atlet untuk mendapatkan data atau informasi yang menyebabkan tingkat kecemasan yang dimiliki atlet dengan kategori rendah. Berikut data yang didapatkan setelah melaksanakan wawancara yang mempengaruhi tingkat rendahnya kecemasan atlet diantaranya sebagai berikut:

- 1). Sebelum peneliti melaksanakan penelitian yang sebenarnya bahwasannya atlet sudah mengikuti beberapa pertandingan, tentunya semakin sering atlet bertanding maka tingkat kecemasan yang dimiliki akan semakin rendah
- 2). Atlet sudah mulai memahami terkait psikologis ataupun aspek mental dalam bertanding, seperti atlet melakukan berbagai terapi sebelum melakukan pertandingan seperti mendengarkan musik, duduk rileks sebelum bertanding,

melakukan pemanasan yang cukup sebelum bertanding yang bertujuan untuk menghindari ketegangan-ketegangan otot yang tentunya dapat mengganggu performa atlet pada saat bertanding.

3). Atlet mulai memanfaatkan media sosial sebagai referensi dalam latihan, seperti sering menonton video-video pertandingan karate yang bergengsi, tujuannya untuk menambah motivasi latihan untuk mencapai prestasi atlet.

4). Atlet tidak ragu-ragu untuk bertanya atau berdiskusi kepada pelatih jika atlet sedang mengalami masalah baik pada saat latihan ataupun diluar pertandingan, dengan demikian pelatih dapat membantu ataupun memberikan solusi kepada atlet jika sedang mengalami permasalahan.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet karate dojo Great Warrior Ungaran Kabupaten Semarang dalam bertanding dalam kategori rendah. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat berimplikasi praktis, terutama bagi pihak-pihak yang berperan dalam pengembangan olahraga karate.

Penelitian ini juga merupakan masukan yang sangat bermanfaat bagi atlet karate, bahwa betapa pentingnya seorang atlet dalam mengatasi rasa cemas pada saat bertanding agar dapat memaksimalkan kemampuan yang dimiliki oleh individu atlet itu sendiri. Selain itu juga penelitian ini juga dapat bermanfaat bagi seorang pelatih atau pembina olahraga karate sebagai bahan kajian untuk mengetahui dan memahami tentang permasalahan psikologis atletnya dalam bertanding.

Sudah saatnya pelatih atau Pembina olahraga karate menyadari dalam memberikan program latihan, pelatih tidak hanya memberikan program fisik saja,

program latihan secara psikologis harus dimasukkan juga dalam proses latihan. Dengan demikian pelatih dan atlet dapat mengatasi permasalahan-permasalahan dalam lapangan yang menyangkut dalam aspek psikologi atlet.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, saran relevan yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa
 - a. Perlu adanya penelitian yang sejenis dengan variabel yang lebih kompleks sehingga tidak hanya mengetahui tingkat kecemasan saja.
 - b. Untuk melengkapi penelitian yang sejenis sebaiknya menambahkan variabel-variabel yang lainnya.
2. Bagi atlet
 - a. Lebih meningkatkan latihan, melatih jam terbang bertanding dan mengatasi rasa cemas, agar kematangan secara psikologis dapat meningkat.
 - b. Terbuka terhadap pelatih jangan ragu untuk bertanya atau konsultasi kepada pelatih mengenai psikologi, terutama pada saat menghadapi pertandingan, jangan hanya mengenai program latihan fisik saja.
3. Bagi pelatih/ Pembina
 - a. Menambahkan program psikologis kedalam program latihan seperti
 - b. Selalu meningkatkan pengetahuan mengenai bagaimana cara melatih psikologis kepada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Gugun Arief Gunawan. (2007). *Bela Diri*. Yogyakarta: Insan Madani.
- Danardono. (2006). *Sejarah, Etika, dan Filosofi Karate*. Artikel e-staff FIK UNY. Hlm.1-23.
- Bermanhot. (2014). *Latihan dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka
- Singgih.D.Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Gunung Mulia.
- Sugiyono.(2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D* . Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Siregar. Syofian. (2010). *Statistika Deskriptif untuk penelitian*. Jakarta: Raja.
- Saifuddin Azwar. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka pelajar. Yogyakarta.
- Husdarta. (2010). *Psikologi olahraga*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Nurmalita. Ruwi. A. (2014). *Tingkat Kecemasan dan stress Pada Atlet Tenis Lapangan Menjelang Pertandingan PON Remaja 1 Tahun 2014 Di Surabaya*. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Monty p. Satiadarma. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar harapan.
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Agung Edy Wibowo. (2012). *Aplikasi Praktis SPSS dalam Penelitian*. Yogyakarta: Gava Media.
- Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Endang Murti S. (2010). *Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Retmik Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Kamal Firdaus.(2012). *Psikologi Olahraga Teori dan Aplikasi*. Padang: Universitas Negeri Padang.
Kependidikan.
- Cox, Richard H. (2012). *Sport Psychology: Concepts and Applications, seventh Edition*. New York: McGraw-Hill Compnies, Inc.

Febiaji. (2014). *Tingkat Kemampuan Kecemasan Atlet POMNAS XII Cabang Olahraga Sepakbola Sebelum Menghadapi Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Andi Cipta Nugraha. (2013). *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendikia.

Freyadefunk.(2013). *Cara mengkategorikan data menjadi 3 kategori*. <https://freyadefunk.wordpress.com> (diakses pada tanggal 21 januari 2017, jam 19.00 WIB).

Grafindo Persada.