



## **Tingkat Kecemasan Atlet Karate Saat Bertanding Di Perguruan Lemkari Kota Bengkulu**

*Karate Athletes Strategy in Overcoming Anxiety in Competing at LEMKARI College, Bengkulu City*

**Huzaimah<sup>1</sup>, Yahya Eko Nopiyanto<sup>2</sup>, Oddie Barnanda Rizky<sup>3</sup>.**

*1,2,3 Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu Jalan W.R Supratman, Bengkulu, 38371, Indonesia*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet karate di perguruan LEMKARI Kota Bengkulu. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif. Metode penelitiannya yaitu menggunakan metode deskriptif kualitatif. Subjek penelitiannya adalah atlet karate LEMKARI Kota Bengkulu yang berjumlah 21 atlet dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, angket dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif dengan teknik persentase. Sedangkan pada hasil kuesioner tingkat kecemasan atlet karate di perguruan LEMKARI berada pada kategori “sedang” yaitu dengan persentase 66.67%. dari penelitian ini didapat bahwa hasil penelitian tingkat kecemasan atlet banyak terletak pada indikator kognitif dengan persentase 62% dengan jumlah 13 atlet.

**Kata kunci:** Atlet, Karate, Kecemasan, Strategi

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the level of anxiety of karate athletes at LEMKARI College, Bengkulu City. The type of research used is qualitative research. The research method is using a qualitative descriptive method. The research subjects were LEMKARI karate athletes in Bengkulu City, totaling 21 athletes using a purposive sampling technique. Data collection techniques using observation, questionnaires and documentation. The data analysis technique used is descriptive analysis with percentage techniques. Whereas in the results of the questionnaire the anxiety level of karate athletes at LEMKARI college is in the "moderate" category, with a percentage of 66.67%. From this study it was found that the results of research on the anxiety level of athletes mostly lie in cognitive indicators with a percentage of 62% with a total of 13 athletes.*

**Keywords:** Anxiety, Athlete, Karate, Strategy

## **PENDAHULUAN**

LEMKARI didirikan oleh saiko shihan anton lesiangi, dibantu Drs kariyanto djojonegoro, bertepatan dengan berlangsungnya Kongres PORKI ke-III tgl 30 Agustus 1970 di Jakarta, dimana menghasilkan perpecahan dengan terbentuknya 2 PORKI yaitu PORKI Sabeth yang juga disebut PORKI Kongres dan PORKI Anton. Kemudian pada hari yg sama, PORKI Sabeth menyatakan sebagai Institut Karate-do Indonesia (INKAI) dengan lambang yang sama dengan Japan Karate Association (JKA) dan PORKI Anton menyatakan sebagai Lembaga Karate-do Indonesia (LEMKARI), dengan lambang yang sama dengan aliran “SHOTOKAN”. Olahraga merupakan sarana yang dapat dimanfaatkan manusia melalui beberapa cabang didalamnya untuk mencapai derajat kebugaran dan kesehatan yang prima (Trisaputra et al., 2022).

*“Sports is one form of efforts to improve the quality of Indonesian people shown in the formation of high traits, character, discipline, and sportsmanship, as well as improved achievements that can evoke a sense of national pride. Sports is also an inseparable part of the nation's development in order to improve the quality of human resources” (Nopiyanto & Dimiyati, 2018)*

Kecemasan yaitu antisipasi bahaya yang akan dihadapi kedepannya atau kesialan seseorang, yang diiringi rasa emosi negatif yang kuat dan gejala stress (Astari, 2017). Kesiapan fisik, teknik, taktik dan mental merupakan beberapa faktor yang menjadi acuan seorang atlet dapat mencapai prestasi yang maksimal. Jika seorang atlet menguasai empat faktor tersebut dengan baik, tetapi memiliki pikiran yang terganggu karena memikirkan pemikiran yang negatif seperti rasa emosi yang terlalu tinggi sehingga hal tersebut dapat mengganggu focus dan tidak bias maksimal saat melakukan perlombaan sehingga menyebabkan seorang pemain merasa cemas (Maulana & Khairani, 2017).

Dalam suatu pertandingan setiap atlet harus dapat memahami setiap keadaan kompetisi yang akan dilaksanakan supaya tidak gugup serta panik sebelum melaksanakan pertandingan, sebagai factor yang berhubungan dengan energi psikis, ketegangan akan dipertimbangkan pada kesehatan psikis pemain (Fikriyah, 2016). “Kecemasan olahraga berpengaruh bagi atlet beladiri. Karena kecemasan mengganggu pada gejala kognitif dan somatik sehingga akan dapat mengganggu

konsentrasi dan teknik yang akan dilakukan (Noviansyah & Jannah, 2021). Menurut uraian tersebut maka kecemasan saat mengalami perlombaan adalah faktor yang sangat berpengaruh agar tercapai perhatian yang lebih lanjut melaksanakan pelatihan atlet terutama pada pemain olahraga. Kecemasan atlet sangat penting untuk diperhatikan karena apabila pemain dihindangi dengan ketegangan yang meningkat menyebabkan atlet mengalami kesulitan dalam mengendalikan pergerakan. sehingga dapat berpengaruh pada penampilan (*performance*) tidak bisa lagi disalahkan karena keadaan perlombaan adalah tekanan yang besar bagi atlet (Alifi & Widodo, 2022).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara terhadap beberapa atlet dan pelatih karate di perguruan LEMKARI, ternyata masih banyak atlet yang mengalami kecemasan. Atlet karate biasanya mengalami kecemasan karena mendapat tekanan dari lawan yang akan dihadapi maupun dari penonton yang banyak. Sehingga atlet karate sering mengalami kecemasan sebelum dimulainya pertandingan maupun setelah pertandingan berlangsung. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya konsentrasi seorang atlet pada saat bertanding.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet karate saat bertanding di perguruan LEMKARI kota Bengkulu dan untuk mengetahui strategi atlet karate dalam mengatasi kecemasan saat bertanding di perguruan LEMKARI kota Bengkulu. Bagi atlet, untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet LEMKARI. Tingkat kecemasan yang banyak diakibatkan oleh indikator kognitif yang dimana karena ketakutan yang berlebihan bisa membuat tidak konsentrasi pada saat pertandingan. Banyak faktor yang mempengaruhi prestasi Indonesia di SEA Games. Penulis meyakini bahwa faktor psikologis atlet Indonesia mempunyai peranan penting dalam peningkatan prestasi olahraga. Keberhasilan dan kegagalan pemain dalam olahraga prestasi sangat ditentukan oleh perpaduan dari kemampuan faktor fisik dan mental. Para pelatih meyakini bahwa tidak kurang dari 50 % keberhasilan dalam olahraga ditentukan oleh faktor mental, bahkan untuk cabang olahraga seperti golf, tenis, dan figure skating faktor mental tersebut mencapai 80 sampai 90 %. (Nopiyanto & Dimiyati, 2018)

Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bentuk rekomendasi

untuk dapat digunakan dalam hal mempersiapkan atlet untuk menghadapi pertandingan. Untuk meningkatkan program latihan supaya pada saat akan menghadapi pertandingan semua atlet tidak lagi merasakan yang namanya kecemasan dan bisa mendapatkan kemenangan yang diinginkan. Dan diperlukannya juga tambahan untuk latihan mental agar kecemasan dapat berkurang. Bagi pembaca, untuk dapat membaca skripsi ini dengan baik dan teliti dan juga dapat menjadi dokumen tambahan wawasan. Serta dapat bermanfaat dan berguna untuk menambah pengetahuan dalam hal mengatasi kecemasan bagi pembaca.

## **METODE**

Metode kualitatif yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif biasa disebut jenis penelitian, pengamatan kualitatif adalah pengamatan yang dilaksanakan agar tahu tragedi di lapangan berdasarkan metode penjabaran dengan susunan ungkapan dan bahasa meliputi hasil yang diamati (J Raco, 2018). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan deskriptif kualitatif karena peneliti ingin mendeskripsikan keadaan yang akan diamati di lapangan dengan baik dan transparan. Penelitian ini dilaksanakan di GOR Sawah Lebar Baru, Bengkulu, Kota Bengkulu. Waktu penelitian ini dilaksanakan dalam kurung waktu kurang lebih 1 bulan, yang mulai berlangsung pada tanggal 27 Maret 2023 s.d 27 april 2023.

Subjek penelitian merupakan orang yang paham betul mengenai apa yang sedang diteliti. Subjek penelitian dalam penelitian kualitatif merupakan orang yang dapat memberikan informasi mengenai situasi dan kondisi latar penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono,2016). Subjek dalam penelitian ini adalah 21 atlet karate LEMKARI Kota Bengkulu yang pernah meraih medali dan juara pada saat kejuaraan baik tingkat kabupaten, daerah, dan nasional yang terdiri dari 8 atlet putra dan 13 atlet putri. Sedangkan objek pada penelitian ini yaitu perguruan LEMKARI Kota Bengkulu.

Cara mendapatkan suatu data yaitu pengamatan (observasi), instrumen (angket), dokumentasi. Sedangkan alat pengamatan yaitu instrumen mendapatkan data suatu pengamatan (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021). Sehingga pada pengamatan ini

alat yang dipakai pengujian yakni angket (angket). Teknik Keabsahan Data adalah kegiatan yang dilakukan agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan dari segala sisi. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif ini meliputi uji validitas internal (*credibility*), validitas eksternal (*transferability*), reabilitas (*dependability*), dan obyektivitas (*confirmability*).

Teknik analisis data (merupakan proses mencari dan menyusun data yang di kumpulkan sehingga data tersebut dapat ditemukan kesimpulan dan dijadikan sebagai bahan informasi yang dapat dipahami diri sendiri maupun orang lain. Sedangkan teknik analisis data kualitatif bersifat induktif yaitu data yang diperoleh yang dikembangkan melalui pola hubungan tertentu atau menjadi hipotesis. Menurut Miles & Huberman (dalam Sugiyono, 2017:133), mengemukakan bahwa aktifitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh, aktivitas tersebut berupa reduksi data, penyajian dan verifikasi data.

### **Persamaan dan rumus**

Dengan menggunakan rumus (Sudijono, 2015). Untuk menghitung *persentase* dalam rumus:

$$P = \frac{N}{F} \times 100 \%$$

Keterangan:

P = *persentase* yang dicari  
F = *Frekuensi*

N = Jumlah skor total setiap aspek dari responden

## **HASIL**

### **Hasil Observasi**

**Tabel 1. Hasil Observasi**

<b>No.</b>	<b>Indikator</b>	<b>%</b>	<b>Kriteria</b>
1.	Kognitif	50%	Sedang
2.	Fisiologis	20%	Sangat Rendah
	Rata-rata	35%	Rendah

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil observasi pada atlet karate LEMKARI Kota Bengkulu berdasarkan 2 indikator yaitu kognitif dan fisiologis. Pada indikator kognitif, atlet karate LEMKARI didapatkan persentase yaitu 50%

yang berarti berada pada kriteria sedang. Sedangkan pada indikator fisiologis atlet karate LEMKARI mendapatkan persentase 20% yang dimana artinya berada pada kriteria sangat rendah. Oleh sebab itu kedua indikator dari hasil observasi didapatkan rata-rata yaitu 35% yang berarti berada pada kriteria rendah.

Hasil angket tingkat kecemasan atlet karate LEMKARI Kota Bengkulu

**Tabel 2 Hasil Angket Tingkat Kecemasan Atlet Karate**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	81% - 100%	Sangat Tinggi	0	0%
2	61% - 80%	Tinggi	7	33,3%
3	41% - 60%	Sedang	14	66,6%
4	21% - 40%	Rendah	0	0%
5	0% - 20%	Sangat Rendah	0	0%
TOTAL			21	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet karate LEMKARI Kota Bengkulu secara keseluruhan dengan hasil kategori “Tinggi” berjumlah 7orang atlet, hasil kategori ‘Sedang’ berjumlah 14 orang atlet. Dari hasil tabel tersebut ditampilkan salam bentuk diagram batang maka akan seperti berikut ini:

**Tabel 3. Hasil Angket Indikator Kognitif**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	81% - 100%	Sangat Tinggi	0	0%
2	61% - 80%	Tinggi	3	14%
3	41% - 60%	Sedang	13	62%
4	21% - 40%	Rendah	5	24%
5	0% - 20%	Sangat Rendah	0	0%
TOTAL			21	100%

Berdasarkan hasil kuesioner indikator kognitif pada tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan atlet berdasarkan indikator kognitif berada pada kategori “Tinggi” berjumlah 3 atlet. Tingkat kecemasan atlet berdasarkan indikator kognitif selanjutnya berada pada kategori “sedang” yang berjumlah 13 orang dan tingkat kecemasan berdasarkan indikator kognitif berada pada kategori “rendah”berjumlah 5 atlet.

**Tabel 4 Hasil Angket Indikator Fisiologis**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	81% - 100%	Sangat Tinggi	2	10%
2	61% - 80%	Tinggi	8	38%
3	41% - 60%	Sedang	11	52%
4	21% - 40%	Rendah	0	0%
5	0% - 20%	Sangat Rendah	0	0%
TOTAL			21	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat kita lihat hasil dari kuesioner tingkat kecemasan atlet berdasarkan indikator fisiologis berada pada kategori “sangat tinggi” berjumlah 2 atlet, yang berada pada kategori “Tinggi” berjumlah 8 atlet, dan yang berada pada kategori “Sedang” berjumlah 11 atlet karate.

**Tabel 5. Hasil Angket Indikator Emosional**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	81% - 100%	Sangat Tinggi	0	0%
2	61% - 80%	Tinggi	12	57%
3	41% - 60%	Sedang	9	43%
4	21% - 40%	Rendah	0	0%
5	0% - 20%	Sangat Rendah	0	0%
TOTAL			21	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan seorang atlet yang dilihat berdasarkan indikator emosional berada pada kategori “Tinggi” berjumlah 12 atlet. Selanjutnya tingkat kecemasan atlet berdasarkan indikator emosional berada pada kategori “Sedang” yang berjumlah 9 atlet. Dari hasil data tersebut dapat kita lihat dan simpulkan bahwa tingkat kecemasan berdasarkan indikator berada pada kategori “Tinggi”.

## **PEMBAHASAN**

Tujuan pada penelitian ini untuk dapat mengetahui bagaimana tingkat kecemasan atlet dan strategi atlet karate dalam mengatasi kecemasan saat bertanding di perguruan LEMKARI Kota Bengkulu. Prestasi yang maksimal tentunya dapat diraih dengan usaha yang sangat keras. Kesiapan fisik, teknik, taktik dan mental merupakan beberapa faktor yang menjadi acuan seorang atlet dapat

mencapai prestasi yang maksimal. Jika seorang atlet menguasai empat faktor tersebut dengan baik, tetapi memiliki pikiran yang terganggu karena memikirkan pemikiran yang negatif seperti rasa emosi yang terlalu tinggi sehingga hal tersebut dapat mengganggu focus dan tidak bias maksimal saat melakukan perlombaan sehingga menyebabkan seorang pemain merasa cemas (Maulana & Khairani, 2017). Beberapa penelitian menjelaskan bahwa kemampuan psikologis memiliki peran penting bagi keberhasilan atlet. Keterampilan psikologis yang mempengaruhi keberhasilan atau penampilan atlet termasuk motivasi intrinsik, kepercayaan diri, perhatian terkontrol, gairah terkontrol, kecemasan terkontrol, dan kewaspadaan diri. (Dongoran et al., 2019).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, maka peneliti mendapatkan hasil observasi yang mana terdapat subjek 21 atlet yang diteliti pada saat OPPEN TURNAMENT DAN FESTIVAL KKI XII 2023, yang semua atlet tersebut merupakan atlet dari perguruan LEMKARI. Seluruh atlet mengikuti pertandingan hingga akhir. Dalam penelitian yang sudah dilakukan pengambilan responden melalui penyebaran angket yaitu seluruh atlet yang mengikuti pertandingan yaitu 21 atlet karate LEMKARI. Pengalaman bertanding, proses pelatihan, tingkat keterampilan, usia, kepribadian, aturan kompetisi dan tugas gerak yang harus dilakukan antara satu olahraga bela diri dengan olahraga bela diri lainnya untuk membedakan masing-masing olahraga. Terlepas dari berbagai perbedaan tersebut, adapun beberapa aspek psikologis yang membutuhkan dan mempengaruhi penampilan adalah: motivasi, kepercayaan diri, pengendalian kecemasan, persiapan mental, penekanan tim, dan konsentrasi. (Dongoran et al., 2019)

Didapatkan hasil penelitian bahwa tingkat kecemasan atlet karate perguruan LEMKARI termasuk dalam kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari hasil persentase yang didapat yaitu tingkat kecemasan atlet berada pada kategori "Tinggi" berjumlah 7 atlet dan tingkat kecemasan pada kategori "Sedang" berjumlah 14 atlet karate. Hasil penelitian yang menunjukkan kategori sedang ini berarti atlet karate masih membutuhkan latihan untuk mengurangi tingkat kecemasan saat bertanding. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil pengisian angket



pada setiap indikator, pada indikator kognitif terdapat 62% atlet yang berada kategori sedang. Pada indikator fisiologis kategori sedang terdapat 52%. Begitupun dengan indikator emosional yang dimana 12 atlet berada pada kategori tinggi dan 9 pada kategori sedang.

Dari hasil observasi juga kecemasan atlet berada pada kategori sedang yang artinya juga mengapa tingkat kecemasan atlet karate berada pada kategori sedang itu dikarenakan latihan fisik yang teratur. Selain latihan fisik yang teratur hal tersebut juga dipengaruhi oleh banyaknya pertandingan yang sudah diikuti dari atlet itu sendiri. Jadi, pada saat akan menghadapi pertandingan kecemasan seorang atlet tidak terlalu tinggi. Hal tersebut juga dapat dilihat dari hasil perolehan penghargaan yang didapat dari seorang atlet setelah mengikuti beberapa pertandingan.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet karate di perguruan LEMKARI berada pada kategori “sedang”. Pada tingkat kecemasan atlet didapat indikator yang banyak berpengaruh yaitu indikator kognitif.

### **REFERENSI**

- Alifi, M. Z., & Widodo, A. (2022). Tingkat Mental Anxiety (Kecemasan) Competitive Pada Atlet Ukm Sepak Bola Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 1–8.
- Anas Sudijono. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Raja Grafindo Persada.
- Astari, A. (2017). *kajian etnobotani jamu tradisional gendong, mengenai peminatan masyarakat kecamatan Cihideung Kota Tasikmalaya mengenai jamu tradisional gendong*. 1–14.
- Dongoran, M., Nopiyanto, Y., Saputro, D., & Nugroho, A. (2019). *Comparison of Psychological Skills of Pencak Silat and Boxing Athletes (Study on Indonesian Training Camp athletes)*. 383(Icss), 124–128. <https://doi.org/10.2991/icss-19.2019.210>
- Fikiyah, N (2016). Prosedure Penelitian. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- J Raco. (2018). *Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>
- Maulana, Z., & Khairani, M. (2017). Perbedaan kecemasan bertanding pada atlet PON Aceh ditinjau dari jenis aktivitas olahraga. *Jipt*, 05(01), 97–106.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games

Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69–76. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.15010>

Noviansyah, I. A., & Jannah, M. (2021). Hubungan Antara Mental Toughness Dengan Kecemasan Olahraga Pada Atlet, *Jurnal Keolahragaan*

BELADIRI Ilham Andrian Noviansyah Miftakhul Jannah Abstrak. *Jurnal Penelitian Psikologi*, (<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/issue/view/2418>), 85–91.

Pujianto, D., & Insantio, B. (2013). *Dasar - Dasar Penelitian Pendidikan Jasmani*. FKIP Universitas Bengkulu.

Trisaputra, M. A., Lestari, H., & Fajar, M. (2022). Strategi Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Menjelang Pertandingan Sepakbola SMA Negeri 1 Sekayu. *Jolma*, 2(2), 86. <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i2.7893>