

## **TINGKAT KECEMASAN ATLET KARATE MENJELANG PERTANDINGAN PADA ANGGOTA CAKRA KOARMATIM**

**Yuandika Hindiari**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
yuandika.18006@mhs.unesa.ac.id

**Himawan Wismanadi**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
himawanwismanadi@mhs.unesa.ac.id

### **Abstrak**

Untuk menggapai suatu prestasi seorang atlet memerlukan beberapa persiapan seperti fisik, teknik, taktik, serta mental. Salah satu faktor mental dalam psikologi atlet adalah faktor kecemasan. Kecemasan adalah perasaan tidak tenang, khawatir dan tegang saat menghadapi suatu keadaan tertentu yang menyebabkan menurunnya konsentrasi dan kepercayaan diri. Kecemasan saat menjelang pertandingan merupakan salah satu faktor penting untuk mendapatkan perhatian khusus untuk pembinaan mental atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet karate menjelang pertandingan. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif menggunakan rumus persentase. Pengumpulan data menggunakan angket dengan skala likert. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet anggota klub karate Cakra Koarmatim berjumlah 15 atlet yang ditetapkan sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding dalam kategori sangat rendah sebesar 13% (2 atlet), kategori rendah sebesar 7% (1 atlet), kategori sedang 13% (2 atlet), kategori tinggi 27% (4 atlet) dan kategori sangat tinggi 40% (6 atlet). Dari hasil data maka dapat dijelaskan bahwa tingkat kecemasan pada anggota Cakra Koarmatim menjelang pertandingan dalam kategori sangat tinggi.

**Kata Kunci: Psikologi, Kecemasan, Atlet Karate, Prestasi.**

### **Abstract**

*To achieve an athlete's achievement requires several preparations such as physical, technical, tactical, and mental. One of the mental factors in athlete psychology is the anxiety factor. Anxiety is a feeling of restlessness, worry and tension when faced with a certain situation that causes a decrease in concentration and self-confidence. Anxiety before the match is one of the important factors to get special attention for the mental development of athletes. This study aims to determine the level of anxiety of karate athletes before the match. This research method uses quantitative descriptive using the percentage formula. Collecting data using a questionnaire with a Likert scale. The population in this study were athletes who were members of the Cakra Koarmatim karate club totaling 15 athletes who were designated as samples. The results showed that the anxiety level of athletes before competing in the very low category was 13% (2 athletes), the low category was 7% (1 athlete), the medium category was 13% (2 athletes), the high category was 27% (4 athletes) and the high category was 27% (4 athletes). very high 40% (6 athletes). From the results of the data, it can be explained that the level of anxiety in Cakra Koarmatim members before the match is in the very high category.*

**Keywords: Psychology, Anxiety, Karate Athlete, Achievement.**

## **PENDAHULUAN**

Indonesia memiliki cabang olahraga yang cukup banyak. Olahraga di Indonesia bertambah luas yang dapat dibuktikan dengan adanya event-event pertandingan cabang olahraga, khususnya karate. Karate merupakan olahraga yang sudah berkembang dan dikenal oleh khalayak umum.

Karate adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. 'Kara' memiliki arti yaitu kosong, sedangkan 'te' memiliki arti tangan. Jika digabungkan kedua kanji tersebut adalah tangan kosong. Bela diri karate dengan tangan kosong ini memanfaatkan teknik dan taktik agar dapat menaklukkan lawan menggunakan satu gerakan yang mematikan.

Tujuan diadakannya pertandingan selain untuk meningkatkan prestasi namun juga memperkenalkan bela diri ke khalayak umum. Cabang olahraga ini memiliki banyak peminat dan pesaing untuk berprestasi sehingga atlet harus dilatih mental agar dapat mengendalikan kecemasan saat bertanding.

Dalam menggapai sebuah prestasi yang optimal diperlukan latihan yang terstruktur dan terencana. Seorang atlet memerlukan beberapa persiapan seperti fisik, teknik, taktik dan mental. Empat faktor tersebut harus diperhatikan dan dilatih secara bersamaan. Harsono dalam Gunarsa (2004:81) menyatakan bahwa puncak performa atlet 80% dipengaruhi oleh mental dan 20% oleh aspek lainnya.

Fisik merupakan suatu gerakan dari tubuh yang mengeluarkan tenaga. Taktik merupakan suatu rancangan dibentuk oleh sebuah tim untuk memenangkan suatu perlombaan secara sportif. Teknik merupakan suatu gerakan yang digabungkan untuk memperoleh suatu kemenangan. Mental merupakan bentuk pola pikir seseorang dalam menghadapi suatu keadaan dalam pertandingan.

Bompa (1999) menyatakan fisik, taktik, teknik dan mental adalah empat pilar yang harus diperhatikan. Banyak atlet yang kurang memiliki mental yang cukup baik. Seperti rasa cemas ketika menjelang pertandingan. Rasa cemas atlet timbul karena adanya suatu kemauan dalam menangani keadaan dari rasa cemas tersebut.

Salah satu faktor mental yang sering dialami oleh atlet adalah kecemasan. Gejala yang timbul yaitu rasa cemas, kekhawatiran, ketegangan, bingung, menurunnya konsentrasi dan hilangnya kepercayaan diri. Oleh sebab itu, kurangnya pembinaan mental

dapat menjadi faktor kegagalan atlet terhadap prestasinya.

Seorang atlet harus memiliki kualitas fisik maupun psikis yang baik. Beberapa penelitian memberikan penjelasan betapa pentingnya peran psikologi dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet. Dengan adanya keseimbangan antara fisik dan psikis akan membantu memberikan penampilan yang baik untuk atlet dalam mencapai prestasi.

Kecemasan adalah perasaan tidak tenang, bingung, tegang dan khawatir dalam keadaan tertentu. Husdarta (2010:70) menyatakan atlet yang mengalami kecemasan berlebihan akan menimbulkan bentuk masalah kesehatan atau perilaku menyimpang sehingga penampilan dan kepercayaan diri menurun.

Terdapat tiga aspek kecemasan yaitu aspek emosional, aspek kognitif dan aspek fisiologis. Aspek emosional adalah kecemasan yang berhubungan dengan pemahaman individu terhadap dampak psikologis dan kecemasan seperti ketegangan, sedih, mencemooh diri sendiri dan rasa prihatin. Aspek kognitif adalah kecemasan yang berhubungan dengan pikiran tentang ketakutan dan kekhawatiran sehingga mengganggu konsentrasi. Aspek fisiologis adalah kecemasan yang berhubungan dengan reaksi jasmani terhadap ketakutan dan kekhawatiran.

Permasalahan kecemasan terbagi menjadi dua yaitu ditimbulkan dari faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal adalah permasalahan yang muncul dari luar diri atlet seperti penonton, lingkungan, keluarga, lawan, pelatih dan cuaca. Sedangkan faktor internal yaitu permasalahan yang muncul dari dalam diri atlet seperti moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif dan rasa puas diri.

Dalam sebuah pertandingan, kecemasan sebelum bertanding adalah hal wajar yang dialami karena menandakan suatu kesiapan mental atlet untuk menghadapi pertandingan. Jika kecemasan atlet cukup tinggi maka teknik dan taktik yang telah disiapkan akan berubah menjadi tidak maksimal dan mengganggu konsentrasi.

Respons psikologi dalam kecemasan dapat ditunjukkan dengan gelisah, kekhawatiran, merasa tidak nyaman, rasa tegang, mudah tersinggung, kebingungan, sedangkan dari respons fisiologis berupa keringat dingin, jantung berdebar-debar,

gangguan panik, gangguan kecemasan dan juga kehilangan sadar diri.

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh pelatih. Jika pelatih memberikan semangat dan keyakinan bahwa mereka bisa mencapai kemenangan dan mempersiapkan atlet dengan sebaik maka atlet akan memberikan respons emosi positif. Tetapi jika sebaliknya pelatih memberikan tekanan maka atlet tersebut terbebani dan kecemasan akan meningkat.

Maka dari itu pelatih harus memperhatikan atlet dengan sebaik mungkin karena jika kecemasan atlet tinggi atlet akan kesulitan untuk mengontrol gerakannya dan berpengaruh terhadap penampilannya dalam bertanding.

Atlet perlu memelihara kondisi fisik menjelang pertandingan dan harus mengetahui bagaimana cara menghadapi tekanan dan kecemasan yang akan terjadi. Jika atlet dapat mengatasi gangguan tersebut, maka sangat mudah untuk meraih suatu kemenangan yang ingin dicapai.

Berdasarkan observasi di lapangan didapatkan data bahwa atlet Cakra Koarmatim memiliki kesiapan fisik yg cukup baik, hal ini diketahui dari data kondisi fisik yang dilakukan satu bulan menjelang pertandingan. Namun untuk data kondisi psikologi ditemukan masih kurang dalam kategori kecemasan. Oleh karena itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur kesiapan psikologi dari atlet yang difokuskan pada tingkat kecemasan.

## **METODE**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yaitu memberikan gambaran tentang tingkat kecemasan atlet karate pada anggota Cakra Koarmatim menjelang pertandingan Kejuaraan Daerah INKAI Jawa Timur. Metode dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan instrumen kuesioner sebanyak 28 butir. Penelitian ini dilaksanakan di klub Karate Cakra Koarmatim, Balai RW Rumdis TNI-AL Rss Wonosari pada tanggal 05 Oktober 2021.

Kuesioner dibagikan langsung kepada atlet yang akan mengikuti pertandingan. Penelitian ini memakai rumus purposive sampling yaitu jumlah populasi tersebut ditetapkan sebagai sampel yaitu sejumlah 15 atlet pada anggota klub Cakra Koarmatim. Variabel dalam penelitian ini adalah

tingkat kecemasan terhadap atlet karate menjelang pertandingan. Kecemasan adalah tanggapan yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan kekhawatiran dan ketakutan seseorang ketika dihadapkan pada keadaan yang sulit.

Instrumen dalam penelitian menggunakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian Rohmansyah, Nur Azis Dkk (2017) dengan judul “Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Cabang Beladiri Menjelang Kompetisi Porsenasma Palembang Tahun 2017”. Kuesioner sebanyak 28 butir dengan menggunakan skala likert. (Azwar, 2003:139) menyatakan skala likert adalah metode penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar penentuan nilai.

Bentuk skala penelitian ini adalah pilihan ganda dengan empat alternatif jawaban untuk responden. Skala yang ditujukan memiliki dua pernyataan yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Azwar (2003:26-27) menyatakan pernyataan *favourable* adalah pernyataan tentang hal-hal positif atau mendukung objek, sedangkan *unfavourable* adalah pernyataan tentang hal-hal negatif yang tidak mendukung objek.

Skala menggunakan kategori SS (sangat setuju), S (setuju), TS (tidak setuju) dan STS (sangat tidak setuju). Dalam pemberian skor untuk *favourable* diberikan bobot lebih tinggi daripada *unfavourable*. Azwar (2003:27) menyatakan Untuk pernyataan positif skor dimulai dari angka 4 sampai 1, sedangkan pernyataan negatif dimulai dari angka 1 sampai 4. Anas Sudijono (2006:43) menyatakan teknik analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif menggunakan persentase.

Kisi-kisi penelitian ini terdapat 2 unsur yaitu intrinsik dan ekstrinsik. Untuk kategori intrinsik meliputi moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif dan pikiran puas diri. Sedangkan kategori ekstrinsik meliputi peran pelatih, lawan tanding, penonton, wasit, saran dan prasarana, cuaca dan pengaruh lingkungan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 28 butir untuk 15 atlet. penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data mengenai tingkat

kecemasan pada anggota Cakra Koarmatim menjelang pertandingan. hasil deskriptif statistik tingkat kecemasan atlet karate dengan sebagai berikut :

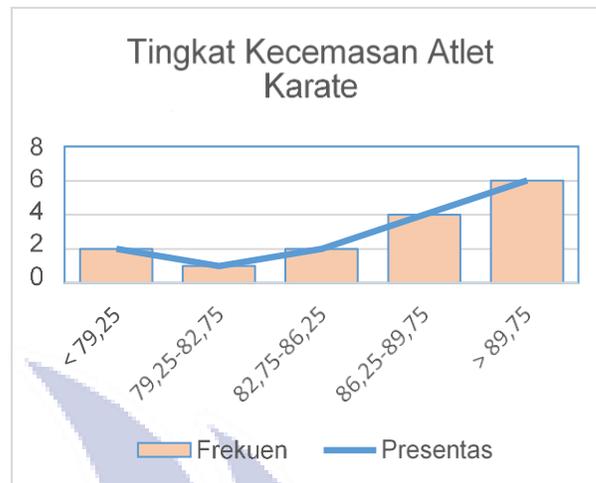
**Tabel 1. Data Hasil Penelitian**

Deskriptif Data Atlet Karate	
Frekuensi	15
Mean	86.80
Median	88.00
Mode	90
Std. Deviation	5.401
Minimum	74
Maximum	95

Dari tabel diketahui bahwa total keseluruhan berjumlah 15 atlet, rata-rata skor (mean) = 86.80, skor tengah (median) = 88, skor yang sering muncul (mode) = 90, standar deviasi = 5.401, skor minimum = 74 dan skor maximum= 95. Deskripsi hasil distribusi frekuensi dan kriteria tingkat kecemasan menjelang pertandingan adalah sebagai berikut :

**Tabel 2. Deskriptif Hasil Distribusi Frekuensi dan Kriteria Tingkat Kecemasan**

No.	Kategori	Interval	Frek	Persentase %
1	Sangat Rendah	< 79,25	2	13%
2	Rendah	79,25-82,75	1	7%
3	Sedang	82,75-86,25	2	13%
4	Tinggi	86,25-89,75	4	27%
5	Sangat Tinggi	> 89,75	6	40%



**Gambar 1. Diagram Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan**

Dari tabel dan gambar diatas diketahui bahwa tingkat kecemasan atlet dalam kategori sangat rendah sebesar 13% (2 atlet), kategori rendah sebesar 7% (1 atlet), kategori sedang sebesar 13% (2 atlet), kategori tinggi sebesar 27% (4 atlet) dan kategori sangat tinggi sebesar 40% (6 atlet).

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan rata-rata tingkat kecemasan atlet karate berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini menjelaskan bahwa kurangnya pembinaan mental pada atlet.

### Pembahasan

Karate merupakan suatu cabang olahraga bela diri yang berasal dari Jepang. Pengertian karate dapat dimaknai dengan “Kara” yang berarti kosong dan “Te” yang berarti tangan. Karate adalah suatu cabang olahraga beladiri yang melakukan gerakan atau teknik dengan tangan kosong. Danardono (2006:6) menyatakan setiap anggota karate dilatih secara terstruktur sehingga suatu saat dapat menjadi senjata yang ampuh dan dapat mengalahkan lawan dengan satu teknik. Terbagi menjadi 3 teknik dalam karate yaitu :

Kihon yang berarti teknik dasar. Djoko Pekik (2002:81) menyatakan teknik dasar adalah gerakan yang dilakukan secara diam. Kihon dimulai dari latihan memukul, menendang dan membanting. Nakayama (1980:42) menyatakan kihon memiliki arti yaitu dasar karate. Dalam kihon dilatih gerakan kuda-kuda seperti stan kudachi, kiba dachi, shiko dachi, sikhote dan lain- lain.

Kata yang memiliki arti bentuk atau pola. Setiap gerakan kata memiliki ritme gerakan dan nafas yang berbeda. Setiap bagian aliran memiliki perbedaan gerakan dan nama yang berbeda sebagai contoh Kata Tekki dialiran Shotokan dan Naihanchi dialiran Shito Ryu.

Dalam bahasa harfiah Kumite diartikan sebagai pertemuan tangan. Nakayama (1980:112) menyatakan kumite merupakan metode latihan yang menggunakan teknik serangan dan teknik bertahan dalam gerakan kata yang diterapkan melalui pertarungan dengan lawan yang saling berhadapan. Latihan kumite terdiri atas tiga bentuk yaitu pertarungan dasar (kohon kumite), pertarungan satu teknik (kohon ippon kumite), dan pertarungan bebas (jiyu kumite).

Durand dan Barlow (2010) menyatakan kecemasan adalah keadaan hati yang ditandai berupa efek negatif dan gejala stress fisik, yang mana seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya risiko di masa depan dengan perasaan khawatir. Kecemasan yang dialami atlet disebabkan karena memikirkan hal-hal yang yang diterima jika mengalami kegagalan dalam pertandingan. kecemasan juga timbul akibat memikirkan hal yang tidak dikehendaki seperti performa buruk, lawan superior dan takut akan kekalahan. Rasa cemas ini dikenal sebagai kecemasan bertanding.

Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada seorang atlet sangat bervariasi. Akan tetapi kecemasan atlet tergantung dari masing-masing atlet yang menanggungnya. Harsono (1998:226) menyatakan terdapat beberapa faktor-faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu :

1. Kegagalan dalam pertandingan.

Takut akan kegagalan adalah perasaan takut dikalahkan oleh lawan yang dianggap lemah sehingga mengancam ego atlet.

2. Takut terjadinya cedera atau berhubungan dengan keadaan fisiologis.

Takut serangan lawan yang dapat menyebabkan cedera.

3. Takut akan konsekuensi sosial

Kecemasan yang muncul adanya rasa takut dicemooh secara negatif oleh penonton atau orang lain terhadap penampilan atlet. Kecenderungan masyarakat akan menilai atlet secara positif atas

kemenangan pertandingan dan cenderung menilai negatif bagi yang kalah dalam pertandingan.

Kecemasan yang muncul adanya rasa takut dicemooh secara negatif oleh penonton atau orang lain terhadap penampilan atlet. Kecenderungan masyarakat akan menilai atlet secara positif atas kemenangan pertandingan dan cenderung menilai negatif bagi yang kalah dalam pertandingan.

Performa atlet dalam suatu pertandingan merupakan harapan yang dapat menghasilkan performa yang memuaskan. Dalam hasil memuaskan tersebut perlu dilakukan latihan setiap harinya oleh atlet. terdapat salah satu faktor yang dapat mempengaruhi performa atlet yaitu kecemasan.

Dengan memperhatikan tingkat kecemasan atlet jika atlet apabila dihadapi dengan kecemasan menyebabkan kesulitan dalam mengontrol gerakannya. Setiap atlet mengalami kecemasan hingga rasa takut. Jika tidak dapat dikendalikan maka akan berpengaruh terhadap performa atlet.

Kecemasan dalam pertandingan olahraga dapat dirasakan oleh atlet yang cenderung mengalami hal-hal yang tidak diinginkan seperti performa buruk, lawan yang dianggap unggul, mengalami kekalahan dan cemooh dari lingkungan sekitar. Kecemasan ini jika tidak terkontrol dengan baik akan berdampak pada kinerja atlet yang kurang maksimal seperti penerapan persiapan teknik dan taktik tidak berjalan sesuai semestinya.

Kecemasan merupakan keadaan emosional yang tidak memiliki objek tertentu. Kecemasan disebabkan oleh hal yang tidak diketahui serta terdapat pengalaman baru. Rasa cemas diartikan sebagai suatu keadaan subjektif tentang ketakutan dan meningkatkan keadaan secara fisiologis. Kecemasan dipengaruhi oleh faktor seperti takut dengan penilai negatif orang lain, takut gagal, dan keadaan stress.

Gejala kecemasan dapat menimbulkan efek seperti denyut jantung berdebar, sulit tidur, konsentrasi menurun, kelelahan, gugup, dan khawatir. Tingginya tingkat kecemasan atlet karate disebabkan oleh kurangnya persiapan sebelum pertandingan sehingga menimbulkan perasaan kurangnya rasa percaya diri dan tidak dapat meredam emosional kecemasan, kekhawatiran dan ketakutan yang dapat menyebabkan kurang maksimal performa atlet.

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat disebabkan oleh kurangnya persiapan mental dengan

baik sehingga menjadi lemah terhadap sindiran atau ejekan dari penonton atau orang lain. Kurangnya pengalaman bertanding membuat atlet mengalami kecemasan. Atlet yang belum memiliki pengalaman bertanding yang banyak akan mengalami situasi sulit dalam menghadapi pertandingan yang akan dapat mengganggu dan menurunkan rasa percaya diri atlet tersebut.

*Theory of Anxiety* menjelaskan bahwa kecemasan dalam bertanding adalah kecemasan yang terdapat unsur komponen kognitif dan komponen somatik. Komponen kognitif memiliki dampak negatif yang terpacu dalam kegagalan seseorang. Sedangkan komponen somatik memiliki pengaruh fisiologi yang dapat terlihat seperti detak jantung berdebar, mengalami ketegangan otot, tangan terasa dingin, susah nafas dan mual-mual.

Dengan demikian kecemasan yang dialami oleh atlet saat menjelang pertandingan merupakan faktor penting untuk untuk dijadikan perhatian khusus untuk melaksanakan pembinaan atlet, terutama pada atlet anggota klub Cakra Koarmatim dalam menghadapi pertandingan yang akan dilaksanakan.

Cara melakukan membina mental kepada atlet adalah memperbanyak pengalaman pertandingan yang dapat diikuti diregional, nasional maupun internasional. Dengan memiliki pengalaman bertanding tersebut dapat meminimalisir timbulnya kecemasan dalam bertanding. Tugas pelatih tidak hanya melatih dan membuat daftar program untuk menunjang performa atlet namun pelatih juga memberikan dorongan motivasi kepada atletnya. Dorongan motivasi tersebut bertujuan untuk memberikan motivasi agar atlet bersemangat saat berlatih maupun bertanding karena pelatih juga merupakan salah satu faktor keberhasilan atlet untuk mencapai kemenangan.

Penelitian ini perlu dilakukan ke atlet sebelum bertanding mengingat seringkali atlet mengalami kegugupan dan kecemasan. Atlet yang merasakan kecemasan sebelum bertanding sering merasakan ketakutan, ragu-ragu, dan pikiran negatif yang mana mempengaruhi penampilan atlet saat bertanding.

Hasil analisis dalam penelitian tingkat kecemasan atlet karate sebelum bertanding menunjukkan bawasannya dalam 13% (2 atlet) berada dalam kategori sangat rendah, 7% (1 atlet)

berada dalam kategori rendah, 13% (2 atlet) berada dalam kategori sedang, 27% (4 atlet) berada dalam kategori tinggi dan 40% (6 atlet) berada dalam kategori sangat tinggi.

Hasil penelitian ini senada pada penelitian Aziz Rohmansyah (2017) bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet cabang beladiri menjelang pertandingan kompetisi Porsenasma Palembang 2017 berada dalam kategori tinggi untuk putra dan putri.

Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet karate pada anggota Cakra Koarmatim menunjukkan kategori sangat tinggi. Terdapat 40% (6 atlet) dari 15 atlet yang berada dalam kategori tersebut. Dari 15 atlet tersebut telah memiliki pengalaman bertanding namun tingkat keemasannya masih tinggi. Oleh sebab itu, perlunya pembinaan mental lebih di khususnya untuk atlet tersebut.

Tingginya kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam menghadapi pertandingan membuat tidak percaya diri. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan atlet digunakan sebagai masukan oleh pelatih untuk mengurangi tingginya tingkat kecemasan menjelang pertandingan. Dengan kesadaran pentingnya faktor mental untuk atlet akan membuat atlet menjadi kuat secara mental serta memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan telah diperoleh data mengenai tingkat kecemasan atlet karate sebelum bertanding pada pertandingan kejuaraan daerah INKAI JATIM 2021 dalam kategori sangat tinggi sebesar 40% (6 atlet), kategori tinggi sebesar 27% (4 atlet), kategori sedang sebesar 13% (2 atlet), kategori rendah sebesar 7% (1 atlet), kategori sangat rendah sebesar 13% (2 atlet). Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan atlet karate pada atlet Cakra Koarmatim dalam kategori Sangat Tinggi. Yang mana menjelaskan bawasannya kurangnya pembinaan mental pada atlet karate.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, peneliti akpenelitian selanjutnya karena keterbatasan dan kelemahan yang terdapat pada penelitian ini yaitu hanya terfokus pada tingkat kecemasan saja. Diperkirakan masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi mental atlet. Oleh sebab itu penulis

menyarankan kepada penelitian selanjutnya agar meneliti tentang variabel yang berhubungan dengan faktor psikologi atlet sehingga dapat dibandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Pratik* : Jakarta.
- Azwar, S. (2000). *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, Saifuddin. 2003. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Blackburn, I.M. & Davidson, K.M. (2006). *Cognitive Therapy For Depression And Anxiety* dalam Safaria.
- Danardono. (2006). *Perencanaan Program Latihan*. Jurnal Pelatihan Instruktur Tingkat Dasar Angkatan VII. Yogyakarta: FIK UNY.
- Gunarsa, Singgih D. (2008). *Psikologi Anak: Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Harsono. (1998). *Coaching and Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kesuma.
- Husdarta, HJS. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Hapiani, I. (2020). *Kecemasan menjelang acara pertandingan taekwondo (studi pada atlet taekwondo universitas PGRI Palembang)*. Jurnal wahana konseling, 3(2), 41-49.
- Hendra, S., supriatna, E., & purnomo, E. *Tingkat kecemasan atlet bola voli sebelum bertanding*. Jurnal pendidikan dan pembelajaran khatulistiwa, 10(4).
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY
- Jannah, M. (2020). **HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KECEMASAN OLAHRAGA PADA ATLET JUDO**.
- Loveyama, S. A., & widodo, A. *Tingkat kecemasan atlet taekwondo kabupaten lumajang dalam mengikuti kejuaraan provinsi tahun 2019*.
- Marsha, A., & Wijaya, f. J. M. (2021). *Analisis tingkat kecemasan berlatih di masa pandemi covid-19 pada atlet rugby kalimantan timur*. Jurnal prestasi olahraga, 4(5), 113-118.
- Nakayama (1980). *Best Karate Comprehensive*. Jakarta: P.T Indira
- Novi, A. (2013). *Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat tiga d-iii keperawatan dalam menghadapi uji kompetensi di universitas pendidikan indonesia (doctoral dissertation, universitas pendidikan indonesia)*.
- Nyak Amir. 2012. "Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga". *Jurnal penelitian dan evaluasi pendidikan*. Vol 16 (1). Hal 325-347.
- Pradina, Y. W. (2016). *Tingkat kecemasan atlet bolavoli putri surabaya pada kejuaraan liga remaja tingkat jawa timur tahun 2016*. Jurnal kesehatan olahraga, 4(3).
- Rohmasnyah, N.A., & dkk. (2017). *Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Cabang Beladiri Menjelang Kompetisi Porsenasma Palembang Tahun 2017*.
- Smith R. E., F. L. Smoll, S. P. Cumming, and J.R. grossbard. 2006. *Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale- 2*. *Journal of Sport & Excercise Psychology*, vol 28, no 479- 501 2006.
- Sudijono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif vol 2*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Theresia Novita Sari, O. D. (2019). *Penerapan Metode Drill untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kognitif Siswa pada Suatu Smp di Sentani [The Implementation of the Drill Method to Increase Student's Cognitif Learning Outcomes of Sets in a Gread 7 Class at A Junior High School in Sentani]*. *Journal of Holistic Mathematics Education*, 135.
- Verawati, I. (2015). *Tingkat kecemasan (anxiety) atlet dalam mengikuti pertandingan olahraga*. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 21(79), 40-45. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpk/article/view/4651>
- Wahab Rochmat. 1999. *Perkembangan Dan Belajar Peserta Didik*. Jakarta: Depdikbud

Dirjendikti Proyek Pendidikan Guru Sekolah Dasar.

Wismanadi, H. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Tim Bolabasket. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/article/view/861/889>

Yulianto, F & Nashori, F. (2006). Kepercayaan diri dan prestasi atlet tae kwon do daerah istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol.3 No. 1, Juni 2006. Dari <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/692> diakses 7 Maret 2019.

