



JPO: Jurnal Prestasi Olahraga

Volume 8 Nomor 4 Tahun 2025

ISSN: 2338 - 7971



TINGKAT KECEMASAN PADA PERFORMA ATLET KARATEKA DOJO SHOTOKAI SURABAYA

Hairunisa, Muhammad

(S1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya)

Dikirim: 24-06-2025; **Direview:** 24-06-2025; **Diterima:** 26-06-2025
Diterbitkan: 26-06-2025

ABSTRAK

Karate adalah olahraga yang membutuhkan kekuatan fisik dan mental yang besar. Atlet, terutama yang berlatih di Karateka Dojo Shotokai Surabaya, harus kuat secara fisik dan mental untuk menghadapi kompetisi. Salah satu hal yang memengaruhi performa atlet adalah kecemasan, yang sering muncul sebagai *competitive anxiety* atau kecemasan kompetitif, yang bisa merusak kinerja mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet Karateka Dojo Shotokai Surabaya saat mempersiapkan kompetisi. Metode yang digunakan adalah survei dengan kuesioner. Hasilnya, sebagian besar atlet Karateka Dojo Shotokai, sebanyak 2 atlet atau sekitar 13,33% tergolong dalam kategori "Tingkat Rata-Rata", kemudian 12 atlet atau 80,00% masuk dalam kategori "Tingkat Tinggi", dan 1 atlet atau 6,67% termasuk dalam kategori "Tingkat Sangat Tinggi". Kecemasan masih mempengaruhi performa mereka. Oleh karena itu, penting bagi atlet, pelatih, dan orang tua untuk membantu mengelola kecemasan dan memberikan dukungan psikologis agar atlet dapat meraih prestasi lebih baik.

Kata kunci : Karate, Kecemasan, Performa.

ABSTRACT

Karate is a sport that requires great physical and mental strength. Athletes, especially those who train at Karateka Dojo Shotokai Surabaya, must be physically and mentally strong to face the competition. One of the things that affects athlete performance is anxiety, which often appears as *competitive anxiety*, which can damage their performance. This study aims to measure the level of anxiety experienced by Karateka Dojo Shotokai Surabaya athletes when preparing for the competition. The method used is a survey with a questionnaire. The results, most Karateka Dojo Shotokai athletes, as many as 2 athletes or around 13.33% are included in the "Average Level" category, then 12 athletes or 80.00% are included in the "High Level" category, and 1 athlete or 6.67% are included in the "Very High Level" category. Anxiety still affects their performance. Therefore, it is important for athletes, coaches, and parents to help manage anxiety and provide psychological support so that athletes can achieve better performance.

Keywords: Karate, Anxiety, Performance.

1. PENDAHULUAN

Karate merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut tingkat intensitas fisik yang tinggi. Seorang karateka, atau atlet karate, dituntut untuk memiliki daya tahan fisik dan mental yang kuat guna mampu bersaing secara optimal dalam setiap pertandingan (Kitra, 2021). Atlet sendiri dapat diartikan sebagai individu yang memiliki potensi serta karakteristik perilaku yang dikembangkan melalui cabang olahraga tertentu. Seorang atlet dituntut untuk menjalani latihan secara konsisten dan terarah demi meraih keberhasilan dalam bidang olahraga yang digelutinya. Dalam konteks sosial, menjadi atlet berprestasi juga kerap dipandang sebagai kebanggaan tersendiri bagi keluarga, khususnya bagi orang tua, karena prestasi tersebut dinilai mampu memberikan dampak positif dalam kehidupan sosial dan masa depan atlet. (Hasibuan, 2022).

Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang merasakan kesejahteraan dari dalam dirinya, sehingga mampu menyadari dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya. Kesehatan mental perlu mendapatkan perhatian serius karena memiliki pentingnya yang setara dengan kesehatan fisik. Istilah mental berkaitan dengan pola pikir, reaksi emosional, serta kemampuan intelektual seseorang dalam menghadapi realitas eksternal (Donie, 2023).

Kesehatan mental memiliki pengertian keadaan dimana perkembangan fisik, intelektual dan emosional pada diri seseorang tumbuh, berkembang dan matang pada kehidupannya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya (Fakhriyani, 2019).

Kondisi kesehatan mental setiap individu berbeda-beda, dan inilah yang semakin menegaskan pentingnya pembahasan mengenai kesehatan mental, terutama dalam

upaya memberdayakan individu, keluarga, dan masyarakat untuk mampu menemukan, menjaga, serta mengoptimalkan kesehatan mental mereka dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari. Definisi ini menekankan bahwa berbagai fungsi jiwa, seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan, dan keyakinan, harus saling mendukung dan bersinergi untuk menciptakan keharmonisan dalam hidup, yang pada gilirannya dapat menghindarkan seseorang dari kebingungan, kegelisahan, dan konflik batin

Kecemasan merupakan reaksi emosional negatif khawatir yang samar-samar dirasakan seseorang ketika menghadapi situasi yang menyebabkan stres dengan reaksi ketegangan otot, meringis dan juga berkeringat ditelapak tangan pada saat kompetisi (Iqram, 2024). Kecemasan yang ditimbulkan karena atlet merasakan akan kekalahan yang dia hadapi. *Competitive anxiety* merupakan respon negative yang ditampilkan oleh atlet ketika harga diri mereka terancam, penyebab timbulnya rasa tersebut dikarenakan atlet memiliki anggapan bahwa pertandingan merupakan tantangan yang berat, jika dibandingkan dengan kemampuan yang dia miliki, sehingga berdampak negatif pada saat pertandingan (Algani P. W, 2018).

Secara umum, seseorang dapat mengalami stres ketika tuntutan yang dihadapinya melebihi sumber daya yang dimiliki untuk memenuhi tuntutan tersebut, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan mentalnya.

Atlet adalah individu yang memiliki minat dan dedikasi tinggi dalam bidang olahraga, dengan program latihan yang terstruktur dan tujuan untuk mencapai prestasi yang tinggi (Setiyawan, 2017). Di lapangan, atlet seringkali dihadapkan pada tekanan dan kecemasan, yang dapat menyebabkan stres dan berdampak negatif pada performa mereka dalam olahraga. Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh (Yusuf, 2016), yang menyatakan bahwa

atlet dengan kesehatan mental yang baik akan memiliki keseimbangan jasmani dan rohaniah yang ideal, yang menjadi dasar bagi kesuksesan fisik dan mental mereka.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kondisi kecemasan seorang atlet memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pencapaian prestasi dalam olahraga. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat topik ini dalam penelitian berjudul **“Tingkat Kecemasan Pada Performa Atlet Karateka Dojo Shotokai Surabaya.”**

2. METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang hanya memfokuskan pada satu variabel, tanpa membandingkan atau menghubungkan variabel yang berbeda. Teknik yang digunakan dalam penelitian deskriptif ini bertujuan untuk memberikan penjelasan mengenai kondisi aktual yang ada saat ini melalui metode survei. Dalam penelitian ini, variabel yang dianalisis hanya satu, yaitu kecemasan.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang fenomena yang sedang diteliti (Arnetta, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Tingkat Kesehatan Mental Pada Performa Atlet Karateka Dojo Shotokai Surabaya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang berasal dari penelitian sebelumnya yang telah divalidasi (Arieputra, 2018). Populasi merujuk pada kelompok objek yang menjadi fokus penelitian dan nantinya akan digunakan sebagai dasar untuk melakukan generalisasi, peneliti menggunakan sampel 15 Karateka Dojo Shotokai Surabaya yang memiliki pengalaman dalam mengikuti beberapa sesi pertandingan dan memiliki fokus untuk meraih prestasi dalam olahraga Karate. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yang terdiri dari beberapa langkah, yaitu: (1) menghitung

total skor dari jawaban responden, (2) membandingkan skor tersebut dengan nilai yang diharapkan, dan (3) menentukan persentase hasilnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diuraikan data sekunder atlet puslatkab cabang olahraga bola basket putra KONI Kabupaten Sidoarjo terdiri dari :

Tabel 1 Hasil Penelitian

No	Responden	Umur	Jenis kelamin	Score kecemasan	Kategori
1.	Responden 1	14	Perempuan	28	Tinggi
2.	Responden 2	16	Laki-laki	27	Tinggi
3.	Responden 3	15	Laki-laki	30	Sangat Tinggi
4.	Responden 4	14	Laki-laki	24	Tinggi
5.	Responden 5	14	Perempuan	24	Tinggi
6.	Responden 6	14	Perempuan	20	Rata-Rata
7.	Responden 7	16	Perempuan	25	Tinggi
8.	Responden 8	16	Perempuan	25	Tinggi
9.	Responden 9	16	Perempuan	27	Tinggi
10.	Responden 10	16	Perempuan	20	Rata-Rata
11.	Responden 11	15	Perempuan	29	Tinggi
12.	Responden 12	15	Perempuan	26	Tinggi
13.	Responden 13	14	Laki-laki	25	Tinggi
14.	Responden 14	16	Laki-laki	26	Tinggi
15.	Responden 15	16	Laki-laki	26	Tinggi
Total				382	

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh bahwa rata-rata skor tingkat kesehatan mental pada performa Atlet Karateka Dojo Shotokai adalah sebesar 25,8, yang termasuk dalam kategori **“Tingkat Tinggi.”** Tahap selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti adalah menghitung persentase dari skor tingkat kesehatan mental tersebut, dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana sebagai berikut:

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

Tingkat rendah $\frac{0}{15} \times 100\% = 0,00\%$

Tingkat rata-rata $\frac{2}{15} \times 100\% = 13,33\%$

Tingkat tinggi $\frac{12}{15} \times 100\% = 80,00\%$

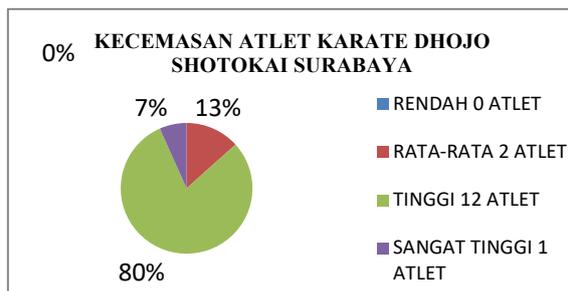
Tingkat sangat tinggi $\frac{1}{15} \times 100\% = 06,67\%$

Tabel 2 Kriteria Kategori

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tingkat rendah	0	0,00%
2	Tingkat rata-rata	2	13,33%
3	Tingkat tinggi	12	80,00%
4	Tingkat sangat tinggi	1	6,67%
Jumlah		15	100%

Dari total 15 atlet Karateka Dojo Shotokai, sebanyak 3 atlet termasuk dalam kategori Tingkat Kesehatan Mental Rata-Rata, sementara 12 atlet lainnya berada pada kategori Tingkat Kesehatan Mental Tinggi.

Diagram 1 Kecemasan Atlet Karateka Dhojo Shotokai Surabaya



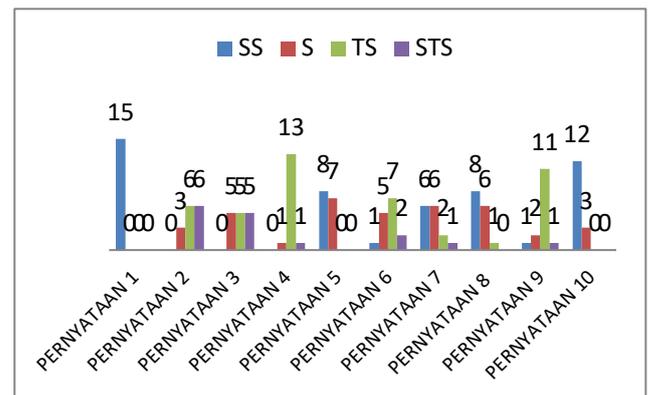
Tabel 3 Hasil Rekapitulasi Responden

N O	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Dukungan orang tua dalam menenangkan grogi saya sangat berdampak positif di sesi pertandingan	15	0	0	0
2.	Saya takut kalau gagal dalam pertandingan	0	3	6	6
3.	Saya merasa tegang jika sudah memasuki lapangan pertandingan	0	5	5	5
4.	Saya takut berpenampilan buruk dalam pertandingan	0	1	13	1
5.	Saya percayadiri jika keluarga saya datang mendukung saya	8	7	0	0
6.	Saya takut akan dicemooh teman saat berpenampilan buruk	1	5	7	2
7.	Saya merasa gugup kalau banyak penonton	6	6	2	1

8.	Saya merasa senang, apabila orang tua saya tidak menuntut banyak hal di sesi pertandingan.	8	6	1	0
9.	Saya memiliki rasa takut tanpa alasan yang jelas	1	2	11	1
10.	saya merasa terbebani dengan tuntutan menjadi juara dari pelatih dan keluarga	12	3	0	0

Dari Tabel 2 menunjukkan hasil data penelitian mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan mental pada performa Atlet Karateka Dojo Shotokai, yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan pilihan jawaban (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (TS) Tidak Setuju, dan (STS) Sangat Tidak Setuju.

Grafik 1 Hasil Rekapitulasi Kecemasan Atlet Karateka Dhojo Shotokai Surabaya



Dengan demikian, tingkat kecemasan atlet Karateka Dojo Shotokai Surabaya mempengaruhi performa mereka dalam latihan dan pertandingan. Atlet yang memiliki kecemasan rendah cenderung lebih tenang dan fokus, baik saat latihan maupun menjelang pertandingan, yang pada akhirnya dapat membantu mereka mencapai hasil yang lebih maksimal.

4. PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesehatan mental pada performa Atlet Karateka Dojo Shotokai Surabaya berada pada kategori "Tingkat Tinggi" dengan nilai rata-rata sebesar 25,8. Dari 15 atlet yang diteliti, 12 atlet (80%) berada pada kategori

"Tingkat Tinggi", sementara 3 atlet (20%) berada pada kategori "Tingkat Rata-Rata". Meskipun sebagian besar atlet menunjukkan tingkat kesehatan mental yang tinggi, tingginya kecemasan pada beberapa atlet dapat berdampak negatif pada performa mereka, baik saat latihan maupun pertandingan. Kesehatan mental yang kurang optimal berpotensi mengganggu konsentrasi dan ketenangan atlet, yang akhirnya memengaruhi hasil kompetisi. Oleh karena itu, perhatian lebih perlu diberikan pada pengelolaan kecemasan dan dukungan psikologis bagi atlet untuk meningkatkan performa mereka di lapangan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Atlet Karateka Dojo Shotokai Surabaya: Disarankan agar para atlet melakukan latihan mental secara rutin, setidaknya dua kali dalam seminggu. Latihan ini bertujuan untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan yang berlebihan, sehingga mereka dapat menghadapi pertandingan dengan lebih tenang dan memberikan performa terbaik.
2. Bagi Pelatih Karateka Dojo Shotokai Surabaya: Penting bagi pelatih untuk meningkatkan fokus pada latihan mental, salah satunya melalui teknik *Imagery* yang dapat mendukung pengurangan kecemasan dan meningkatkan konsentrasi atlet. Beberapa langkah yang bisa diterapkan adalah sebagai berikut:
 - a. Latihan Visualisasi: Atlet dapat melihat atau menonton rekaman video mengenai teknik gerakan tertentu, baik secara langsung maupun menggunakan video.
 - b. Praktik Langsung: Setelah menyaksikan teknik tersebut,

atlet diminta untuk melakukan peragaan langsung dari gerakan yang telah dipelajari.

- c. Mental Rehearsal: Atlet melakukan interval latihan mental dengan membayangkan gerakan yang telah ditonton dengan seelas mungkin, memperhatikan setiap detail teknik.
 - d. Demonstrasi Ulang: Setelah proses visualisasi, pelatih dapat memperlihatkan kembali gerakan tersebut untuk membantu atlet memperbaiki teknik yang belum sempurna saat dibayangkan.
 - e. Praktik Gerakan: Akhirnya, atlet diminta untuk mempraktekkan kembali gerakan tersebut dengan lebih percaya diri dan mengintegrasikan apa yang telah dipelajari melalui latihan mental.
3. Dengan penerapan latihan mental yang lebih terstruktur, diharapkan atlet dapat mengurangi kecemasan mereka, memperbaiki teknik, dan mencapai performa yang lebih optimal dalam kompetisi.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6 (1), 93-101.
- Amalia, E. F. (2020). Tingkat Kesadaran Diri Terhadap Kesehatan Mental Untuk Atlet Muay Thai (Ukm) Universitas Suryakencana. *Jurnal*

- pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi*, 10 (2), 64 – 71
- Ardiansyah, S (2023). Kesehatan Mental. PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022. ISBN : 978-623-198-164-6
- Arieputra, M. D. (2018). Motivasi Atlet Untuk Mengikuti Kejuaraan Tingkat Internasional Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY. *Ilmu Keolahragaan-S1*, 7(2).
- Arnetta, S. niken. (2023). Motivasi dan Kepercayaan Diri Atlet Hocky Indoor Dalam Menghadapi Kejuaraan Nasional. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 100-108.
- Aufa, I., & Komarudin, K. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Kecemasan Pada Pemain Futsal UNY Saat Menghadapi Pertandingan. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(7).
- Darmawan (2021). Hubungan Antara Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Beladiri Lamongan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9 (1), 295 – 302
- Donie (2023). Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi. *Jurnal patriot*, 5 (2), 147 – 154
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*, 11-13.
- Ginting, H.C (2024). Analisis Kesehatan Mental Atlet Usia Dini Pada Sekolah Sepak Bola Adolina FC. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12 (2), 208 – 216
- Hasibuan, Dianna Larabeen. *Validasi Isi Modul SIJAG Untuk Meningkatkan Kemampuan Goal Setting Pada Atlet Taekwondo PPLP Jambi*. 2022. PhD Thesis. Universitas Jambi.
- Herlina, (2023). Pelatihan Cabang Olahraga Beladiri Karate Praya Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2 (1), 46 – 53
- Hindiari, Y (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10 (1), 179 – 186
- Iqram, Muhammad (2024). Evaluasi Tingkat Kecemasan Atlet Karateka Smakon Aceh Pada Tahun 2024. *Journal of student research*, 2(6), 42 - 49
- Jannah, M (2022). Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Motivasi Berlatih Atlet Karate Gokasi. *Jurnal Porkes*. 5 (1), 117-129
- Kartikasari, I. A., & Usodo, B. (2022). The Effectiveness Open-Ended Learning and Creative Problem Solving Models to Teach Creative Thinking Skills. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 12(4), 29-38.
- Kitra, Yonlygus Veji. *Pembinaan Olahraga Karate Inkanas Di Kecamatan Minas Kabupaten Siak*. 2021. PhD Thesis. Universitas Islam Riau.
- Ma'aruf, S. (2023). Hubungan Antara Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Jurnal cerdas sifa pendidikan*, 13 (1), 01 – 15
- Maharani, T (2021). Tingkat Kondisi Fisik Dan Kecemasan Atlet Bina Pora Cabang Karate Kota Banda Aceh Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 7 (3), 133 – 138
- Matutu, N. O. (2019). Kontribusi Kecepatan Reaksi Tangan Dan

- Ketepatan Terhadap Kemampuan Pukulan Siaku Tsuki Pada Cabang Olahraga Karate Inkado Di Ranting Kota Makassar. (doctoral dissertation, universitas negeri makasar)
- Miadinar, M. G. (2021) Tingkat Kesehatan Mental Di Tim Atletik Tulungagung Selama Pandemi Covid - 19 (Sifat Psikometri Dan Varians Dass-21) Pada Atlet Dan Non-Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9 (3), 31- 40
- Muzhaffar, D. (2024). Motivasi Berprestasi Atlet Pencak Silat Tapak Suci SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(4), 277-282.
- Putri, T.A (2023). Pengaruh Anxiety Terhadap Performa Atlet Karate Tahun 2022. *Journal For Physical Education And Sport*, 4 (1), 206 - 212
- Rahardianto, A. A (2020). Hubungan Kesehatan Mental Dan Kepercayaan Diri Atlet Dengan Hasil Perlombaan Shooting Game Olahraga Petanque (Survei Pada Atlet Petanque Mahasiswa Se-Jawa Tahun 2020).
- Setiawan, B., Innatesari, D. K., Sabtiawan, W. B., & Sudarmin, S. (2017). The Development Of Local Wisdom-Based Natural Science Module To Improve Science Literation Of Students. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 6(1).
- Suryanto, A (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83-97
- Widyanti, I.T. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kabupaten Bogor Dalam Menghadapi Pertandingan Liga Aafi Kabupaten Bogor. *Jurnal ilmu keolahraagaan*, 4(3), 300-310.
- Yusuf, R. (2016). Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) Dan Kesehatan Mental (Mental Health) Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (PENJAS). *Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 3(2), 497-501.