

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate ialah salah satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang sudah lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik pada kejuaraan nasional maupun internasional. Karate di Indonesia memiliki banyak sekali penggemar, bisa dibuktikan dengan munculnya berbagai macam organisasi karate yang berasal dari aliran yang diikuti oleh pendirinya masing-masing. Perkembangan karate saat ini bisa dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan yang dipertandingkan, mulai dari sekolah dasar (usia dini), menengah (junior), dan perguruan tinggi (senior).

Karate adalah salah satu beladiri yang berasal dari negara Jepang, secara harfiah karate diartikan sebagai tangan kosong. Karate berasal dari kata “Kara” yang berarti kosong, “Te” yang berarti tangan atau seluruh tubuh yang mempunyai kemampuan, dan “Do” yang berarti 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 menaklukkan lawan dengan satu gerakan yang menentukan. Di Indonesia, karate masuk bukan dibawa oleh tantara Jepang melainkan dibawa oleh mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang kembali ke Tanah Air setelah menyelesaikan studinya di Jepang. Tahun 1963 beberapa mahasiswa Indonesia yaitu, Baud AD Adikusumo, Muchtar,

dan Karyanto mendirikan Dojo di Jakarta. Ketiga mahasiswa tersebut yang pertama memperkenalkan karate (aliran Shoto-kan) di Indonesia.

Selanjutnya mereka membentuk wadah yang diberi nama PORKI. Beberapa tahun kemudian berdatangan alumni mahasiswa Indonesia dari Jepang seperti, Setyo Haryono (pendiri Gojukai), Anton Lesiang (salah satu pendiri Lemkari), Sabeth Muchsin (salah satu pendiri Inkai) dan Choirul Taman turut mengembangkan karate di Tanah Air. Di samping alumni, orang-orang Jepang yang datang ke Indonesia dalam rangka bisnis ikut pula memberi perkembangan karate di Indonesia. Mereka yaitu, Matsusaki (Kushinryu-1966), Oyama (Kyokushininkai-1967), Ishi (Gojuryu-1969), dan Hayashi (Shitoryu-1971).

Banyaknya perguruan karate dengan berbagai macam aliran menyebabkan terjadi ketidakcocokan di antara 8 para tokoh tersebut dan menimbulkan perpecahan ditubuh PORKI. Akhirnya setelah adanya kesepakatan, para tokoh tersebut akhirnya bersatu kembali dalam upaya mengembangkan karate di Tanah Air, dan pada tahun 1972 terbentuklah satu wadah organisasi karate baru yang bernama FORKI (Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia). Sampai saat ini FORKI merupakan satu-satunya wadah olahraga karate yang menjadi anggota KONI.

Sebagai cabang olahraga prestasi karate memiliki dua kategori pertandingan yaitu kumite dan kata. Kumite merupakan bagian pertandingan karate yang mengajarkan seorang karateka untuk berhadapan satu lawan satu mempraktikkan teknik menyerang, bertahan dan, menyerang balik dengan sungguh-sungguh tetapi dengan tingkat keamanan yang tinggi (Fendrian & Nurzaman, 2016). Sedangkan, Kata merupakan pertandingan yang menampilkan jurus atau seni yang terdiri dari

gerakan-gerakan teknik karate yang dirangkai dan tetap memiliki keindahan. Kata dalam olahraga karate tidak melatih fisik dan aerobik saja, tetapi juga mengandung latihan tentang prinsip bertarung yang sangat baik (Ganda Hadi Wijaya et al., 2020). Bagi seorang atlet, pencapaian prestasi yang optimal sangat penting. Terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi yaitu faktor fisik, teknik, dan psikologis, sementara yang menjadi hambatan atlet untuk meraih prestasi salah satunya dari rasa cemas saat akan bertanding (Rohmah, 2023).

Kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang (Rohmansyah, 2017). Kecemasan sebagai salah satu faktor psikis dapat mempengaruhi penampilan pemain dalam pertandingan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berakibat buruk pada penampilan seseorang. Kurangnya keterampilan mengontrol dan keterampilan persepsi terhadap stimulus akan mengakibatkan terganggunya kemampuan pemain dalam mengeluarkan kemampuan fisik yang dimiliki sehingga pemain tersebut tidak bisa tampil maksimal (Aziz, 2016). Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebih, sehingga konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan akan berkurang (Najib, 2020). Hal ini berarti kinerja dari atlet tersebut menurun, maka kecermatan juga akan menurun dan menyebabkan prestasi atlet menurun (Wismanadi, 2017a). Berkaitan dengan kondisi fisik orang cemas, Tallis (1995) menerangkan bahwa secara umum respon kecemasan dapat dilihat melalui respon psikologis maupun respon fisiologis. Respon psikologis kecemasan dapat ditunjukkan melalui rasa tegang, gelisah mudah tersinggung, merasa tidak nyaman, sedangkan respon fisiologis antara lain ditandai

dengan keringat dingin, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar. Masalah kecemasan ini merupakan faktor yang sangat mempengaruhi dan berdampak pada performa atlet dilapangan (Rachmawati et al., 2014).

Berbagai usaha dilakukan untuk mewujudkan keberhasilan para atlet untuk mengurangi hambatan-hambatan yang disebabkan oleh kecemasan. Keberhasilan atlet dalam berprestasi tidak terlepas dari faktor-faktor psikologis yang menjadi kunci keberhasilan berprestasi. Kepercayaan diri atau keyakinan akan kemampuan diri merupakan salah satu faktor yang menunjang seorang atlet karate dalam berprestasi (Wismanadi, 2017).

Kepercayaan diri atau percaya diri adalah salah satu aspek kejiwaan yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan aspek ini termasuk banyak menentukan penampilan atlet di lapangan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri selalu berpikir positif untuk menampilkan suatu yang terbaik dan memungkinkan timbul keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu melakukan tugasnya dengan baik. Sebaliknya atlet yang memiliki pikiran negatif dan tidak percaya pada dirinya, untuk menampilkan sesuatu yang terbaik akan selalu ragu bahwa dirinya tidak mampu untuk melakukannya, sehingga penampilannya menurun (Effendi, 2016). Brown (dalam Hartanti, dkk., 2004) menyatakan bahwa konsentrasi dan percaya diri memungkinkan seorang atlet mengeliminasi hal-hal yang tidak relevan dan dapat menguasai situasi permainan termasuk lawan mainnya dengan baik. Menampilkan perfoma terbaik pada saat bertanding merupakan bukti dari keberhasilan seorang atlet dan kepercayaan diri adalah salah satu faktor yang menunjangnya (Rachmawati et al., 2014).

Berdasarkan uraian diatas, mampu menghadapi kecemasan saat pertandingan merupakan faktor yang penting dan menjadi perhatian yang lebih dalam proses pembinaan atlet, terutama pada atlet karate. Kecemasan seorang atlet dapat mempengaruhi kepercayaan diri atlet tersebut saat menghadapi pertandingan. Pentingnya memperhatikan tingkat kecemasan bertanding atlet, karena apabila atlet dihindangi kecemasan yang tinggi, menyebabkan atlet mengalami kesulitan dalam mengontrol gerakannya yang akhirnya akan berpengaruh terhadap penampilannya (*performance*) (Wattimena, 2018).

Permasalahan yang terjadi pada atlet Kata KOP Karate UNJ saat peneliti melakukan observasi yaitu banyak atlet yang merasa cemas saat akan bertanding. Selain itu, saat melakukan pertandingan, atlet merasa cemas ketika melihat lawan, yang menyebabkan konsentrasi atlet terganggu. Atlet juga merasa ketika sedang cemas, berdampak pada ketidakpercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki sehingga mempengaruhi performa, dan pada akhirnya atlet tidak dapat tampil dengan maksimal. Dengan demikian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri atlet sebelum pertandingan terhadap performa atlet Kata KOP Karate UNJ U-21.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut:

1. Rasa cemas dapat mempengaruhi penampilan atlet dalam pertandingan sehingga menjadi hambatan untuk meraih prestasi.
2. Atlet Kata KOP Karate merasa cemas ketika saat akan bertanding dan melihat lawan.
3. Timbulnya kecemasan saat sebelum pertandingan pada atlet Kata KOP Karate UNJ menyebabkan kurang percaya diri dan performa saat bertanding menjadi tidak maksimal.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah diidentifikasi maka dalam penelitian ini perlu dibatasi untuk menghindari terlampaui luasnya ruang lingkup permasalahan, maka peneliti membatasi penelitian ini yaitu “Hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri atlet sebelum pertandingan terhadap performa atlet Kata KOP Karate UNJ *U-21*”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka permasalahan yang menjadi pokok dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan atlet sebelum pertandingan terhadap performa atlet Kata KOP Karate UNJ *U-21*?
2. Apakah terdapat hubungan antara kepercayaan diri atlet sebelum pertandingan terhadap performa atlet Kata KOP Karate UNJ *U-21*?

3. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri atlet sebelum pertandingan secara bersama-sama terhadap performa atlet Kata KOP Karate UNJ U-21?

E. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan, baik secara teoritis maupun secara praktis,

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan serta dapat menjadi referensi bagi para pembaca dalam bidang psikologi olahraga mengenai adanya hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri atlet sebelum pertandingan terhadap performa atlet karate.

2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri atlet sebelum pertandingan terhadap performa atlet karate.
- b. Bagi atlet sendiri dapat memberikan masukan kepada dirinya untuk lebih memperhatikan penampilan yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan kecemasan dalam menghadapi pertandingan.
- c. Bagi pelatih, agar pelatih dapat memahami serta memberi masukan yang terbaik agar atlet nya mempunyai psikologis yang baik agar dapat memaksimalkan potensi yang ada pada diri atlet