

## Evaluasi Tingkat Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh Pada Tahun 2024

Muhammad Iqram <sup>1\*</sup>, Fachrul Azmi <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

[muhammadiqram@usk.ac.id](mailto:muhammadiqram@usk.ac.id) <sup>1\*</sup>, [fachrulazmi@usk.ac.id](mailto:fachrulazmi@usk.ac.id) <sup>2</sup>

Alamat : Jl. Teuku Nyak Arief No.441, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh 23111

Korespondensi penulis : [muhammadiqram@usk.ac.id](mailto:muhammadiqram@usk.ac.id)

**Abstract:** Karate is a martial art originating from Japan that uses hands and feet as tools to release punches, kicks and stabs. Karate athletes must master many aspects, including physical, technical, tactical and mental aspects. It is necessary to understand the psychology of athletes' anxiety levels in karate sports, the impact of an athlete's inability to control anxiety can interfere with an athlete's skills. If the athlete is too anxious, psychological training needs to be done, especially for athletes who experience anxiety. These problems cause karate athletes to experience various conditions, one of which is the anxiety level of athletes during training and competition. This study aims to measure the anxiety level of SMAKON Aceh karate athletes.

**Keywords:** Karate, Anxiety, Athletes, Psychology

**Abstrak :** Karate merupakan seni bela diri yang berasal dari jepang yang menggunakan tangan dan kaki sebagai alat untuk melepaskan pukulan, tendangan dan tangkisan. Atlet karate harus menguasai banyak aspek, antara lain aspek fisik, teknik, taktis, dan mental. Perlu dipahami psikologi tingkat kecemasan atlet pada cabang olahraga karate, dampak dari ketidakmampuan seorang atlet dalam mengendalikan kecemasan dapat mengganggu keterampilan seorang atlet. Apabila atlet terlalu cemas maka perlu dilakukan pelatihan psikologis khususnya bagi atlet yang mengalami kecemasan. Permasalahan tersebut menyebabkan atlet karate mengalami berbagai kondisi, salah satunya adalah tingkat kecemasan atlet pada saat latihan dan bertanding. Penelitian ini bertujuan untuk Mengukur tingkat kecemasan atlet karate SMAKON Aceh.

**Kata Kunci:** Karate, Cemas, Atlet, Psikologi

### 1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang samar-samar yang dilaporkan orang jika dihadapkan pada situasi yang menimbulkan stres atau “manifestasi tingkah laku orang terhadap stres”, yang diidentifikasi dengan meringis, ketegangan otot, dan keringatan telapak tangan (Brink dan Wood, 2000). Dalam olahraga, menggambarkan perasaan seorang atlet bahwa sesuatu yang tidak diinginkan akan menimpa dirinya, seperti mengalami kekalahan, memandang lawan lebih atau kurang darinya, tampil buruk, dan akan direndahkan temannya apabila mengalami kekalahan. Pengendalian diri sangat penting dalam mengurangi kecemasan. Semakin kuat lawannya, semakin besar rasa takut yang muncul. Jika ada atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi, hal itu akan berdampak negatif pada performanya.

Nevid dkk (2006:2) mengatakan bahwa “Gejala-gejala fisik yang muncul akibat kecemasan yaitu jantung berdebar-debar, gemetar, tangan atau lutut gemetar dan terhuyung-huyung, gelisah atau sulit tidur, berkeringat, selalu ingin buang air kecil tidak

seperti biasanya, gatal-gatal pada tangan dan kaki, tegang, tidak bisa rileks, ketegangan syaraf pada kulit kepala”. Fenomena ini menunjukkan bahwa pelatih merupakan sumber dukungan dan motivasi bagi atlet untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam bertanding. Jelas bahwa keintiman pelatih-atlet berperan penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan bertanding seorang atlet. Banyak Faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan seorang atlet saat bertanding baik itu yang berasal dari dalam diri sendiri maupun faktor yang berasal dari luar seperti lingkungan pertandingan, maupun keramaian sporter pada saat bertanding.

Dampak yang ditimbulkan dapat menimbulkan kecemasan pada diri atlet sehingga membuat atlet tidak dapat mengendalikan rasa kecemasannya sehingga dapat mengganggu keterampilan dari atlet. Penting untuk memahami psikologi tingkat kecemasan atlet dalam cabang olahraga karate, Seberapa siap dan seberapa baik atlet, jika tidak mampu mengendalikan kecemasan, hal tersebut dapat berdampak pada kemampuannya untuk tampil secara optimal. Jika seorang atlet mengalami kecemasan yang berlebihan, diperlukan latihan mental, khususnya dalam mengatasi kecemasan atlet. Kecemasan yang tidak diatasi akan menjadi suatu masalah di mana kecemasan dapat berdampak merugikan bagi atlet itu sendiri, sehingga dapat menghambat atlet dalam mencapai potensi optimalnya.

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas maka penulis tertarik ingin melakukan dan mengadakan penelitian berjudul : **“Evaluasi Tingkat Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh Pada Tahun 2024”**.

## **2. METODE PENELITIAN**

### **Metode dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini berupa penelitian evaluasi dengan pendekatan kuantitatif yang berbentuk deskriptif.

### **Populasi Dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 orang, dan yang menjadi sampel adalah keseluruhan dari populasi.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah angket SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) (Martens et. al. 1990).

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Peneliti mengambil data dengan menggunakan angket yang diberikan kepada 15 atlet putra dan putri. Hasil lengkap data untuk tingkat kecemasan atlet karate SMAKON Aceh pada tahun 2024, selanjutnya data-data tersebut ditabulasikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 1.** Rekapitulasi Data Mentah Hasil Penelitian tentang Tingkat Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh pada tahun 2024

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Score Kecemasan
1	JR	18	Laki-Laki	30
2	SA	16	Perempuan	27
3	MA	18	Laki-Laki	28
4	MI	18	Laki-Laki	24
5	MY	17	Laki-Laki	27
6	RS	18	Laki-Laki	27
7	BKP	16	Laki-Laki	23
8	AP	18	Laki-Laki	24
9	NIAH	16	Perempuan	28
10	MR	17	Perempuan	29
11	FM	18	Perempuan	26
12	IAP	17	Perempuan	28
13	TM	18	Perempuan	26
14	MRH	16	Laki-Laki	26
15	DS	16	Laki-Laki	26
			Total	399

#### Analisis Hasil Penelitian

Setelah mendapatkan data dari score kecemasan maka langkah selanjutnya peneliti mencari nilai dari data Tingkat Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh tahun 2024, adapun tabel Raw Score dan nilainya adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.** Raw-score dan Tingkat Kecemasan Atlet pada Atlet Karate SMAKON Aceh Tahun 2024

No	Nama	Umur	Jenis Kelamin	Score	Kategori
1	JR	18	Laki-Laki	30	Tinggi
2	SA	16	Perempuan	27	Tinggi
3	MA	18	Laki-Laki	28	Tinggi
4	MI	18	Laki-Laki	24	Rata-Rata
5	MY	17	Laki-Laki	27	Tinggi
6	RS	18	Laki-Laki	27	Tinggi

7	BKP	16	Laki-Laki	23	Rata-Rata
8	AP	18	Laki-Laki	24	Rata-Rata
9	NIAH	16	Perempuan	28	Tinggi
10	MR	17	Perempuan	29	Tinggi
11	FM	18	Perempuan	26	Tinggi
12	IAP	17	Perempuan	28	Tinggi
13	TM	18	Perempuan	26	Tinggi
14	MRH	16	Laki-Laki	26	Tinggi
15	DS	16	Laki-Laki	26	Tinggi
			Total	399	

Berdasarkan hasil tabel 2 di atas, diketahui bahwa jumlah total Score Tingkat Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh Tahun 2024 adalah 399. Selanjutnya peneliti mencari nilai rata-rata Tingkat Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh Tahun 2024 dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Sudjana (1989:167) sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \bar{X} &= \frac{\sum x}{N} \\ &= \frac{399}{15} \\ &= 26,6 \end{aligned}$$

Hasil perhitungan diatas menunjukkan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh dari Score tingkat Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh Tahun 2024 adalah sebesar 26,6 berada pada kategori “Tingkat Kecemasan Tinggi” Selanjutnya peneliti mencari nilai persentase dari Score tingkat Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh Tahun 2024 dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh sudjana sebagai berikut:

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

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

Tingkat Kecemasan Rata-Rata  $\frac{3}{15} \times 100\% = 20,00\%$

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

Tingkat Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh pada tahun 2024 dari 15 atlet 3 orang berada pada kategori Tingkat Kecemasan Rata-Rata dan 12 orang berada pada kategori Tingkat Kecemasan Tinggi.

**Tabel 3.** Persentase Tingkat Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh pada tahun 2024

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tingkat Kecemasan Rendah	0	0,00 %
2	Tingkat Kecemasan Rata-Rata	3	20,00 %
3	Tingkat Kecemasan Tinggi	12	80,00 %
Jumlah		15	100 %

Berdasarkan tabel 3, dapat dijelaskan bahwa Tingkat Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh pada tahun 2024 sebanyak 3 orang atau 20,00 % berada pada kategori “Tingkat Kecemasan Rata-Rata”, 12 orang atau 80,00 % berada pada kategori “Tingkat Kecemasan Tinggi”.

**Tabel 4.** Hasil data penelitian Faktor-Faktor Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh pada tahun 2024

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Pengalaman bertanding saya masih kurang	1	9	5	0
2	Saya takut kalau gagal dalam pertandingan	0	11	3	1
3	Saya takut berpenampilan buruk dalam pertandingan	1	12	2	0
4	Saya takut apabila lawan memiliki kekuatan yang lebih	0	4	9	2
5	Saya takut akan dicemooh teman saat berpenampilan buruk	1	4	10	0
6	Saya merasa gugup kalau banyak penonton	1	1	6	7
7	Saya merasa cemas, karena keadaan fasilitas pertandingan yang tidak nyaman	1	11	3	0
8	Saya merasa terbebani dengan tuntutan menjadi juara dari pelatih dan keluarga	1	5	8	1

Tabel 4. Hasil data penelitian Faktor-Faktor Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh pada tahun 2024 berjumlah 8 soal pertanyaan dengan rincian jawab (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (TS) Tidak Setuju, dan (STS) Sangat Tidak Setuju.

### **Pembahasan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada atlet Karate SMAKON Aceh Tahun 2024 tentang tingkat kecemasan atlet karate SMAKON Aceh pada tahun 2024 dilakukan dengan cara menyebarkan angket dan angket tersebut diisi oleh responden. Peneliti berpedoman pada tes Tes kecemasan menggunakan SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*).

Adapun hasil yang ditemukan setelah menganalisis data penelitian ditemukan rata-rata yang diperoleh dari data tes tingkat kecemasan atlet karate SMAKON Aceh pada tahun 2024 sebanyak 3 orang atau 20,00% berada pada kategori “Tingkat Kecemasan Rata-Rata”, 12 orang atau 80,00 % berada pada kategori “Tingkat Kecemasan Tinggi”. Dengan demikian tingkat kecemasan tersebut sangat perlu diperhatikan bagi atlet sendiri dan pelatih serta pembina olahraga karate SMAKON Aceh untuk dapat meminimalisir baik saat latihan atau saat pertandingan karena dengan kecemasan yang rendah atlet akan lebih mudah dan tenang pada saat latihan maupun pada saat menjelang pertandingan sehingga bisa memperoleh hasil yang maksimal.

Adapun hasil yang ke dua setelah peneliti menganalisis data dari angket Faktor-Faktor kecemasan atlet, penelitian mendeksripsikan hasil yang diperoleh dari angket tersebut benar bahwa dari 8 faktor –faktor kecemasan tersebut sangat mempengaruhi atlet sebagai berikut:

- a. Pengalaman bertanding saya masih kurang, 1 orang menjawab (SS) atau 6,70%, sebanyak 9 orang menjawab (S) atau 60%, sebanyak 5 orang menjawab (TS) atau 33,30%, dan 0 yang menjawab (STS) atau 0%.
- b. Saya takut kalau gagal dalam pertandingan, 0 yang menjawab (SS) atau 0%, sebanyak 11 orang menjawab (S) atau 73,30%, sebanyak 3 orang menjawab (TS) atau 20%, dan 1 orang menjawab (STS) atau 6,70%
- c. Saya takut berpenampilan buruk dalam pertandingan, 1 orang menjawab (SS) atau 6,70%, sebanyak 12 orang menjawab (S) atau 80%, sebanyak 2 orang menjawab (TS) atau 13,30%, dan 0 yang menjawab (STS) atau 0%.
- d. Saya takut apabila lawan memiliki kekuatan yang lebih, 0 yang menjawab (SS) atau 0%, sebanyak 4 orang menjawab (S) atau 26,70%, sebanyak 9 orang menjawab (TS) atau 60%, dan 2 orang menjawab (STS) atau 13,30%.
- e. Saya takut akan dicemooh teman saat berpenampilan buruk, 1 orang menjawab (SS) atau 6,70%, sebanyak 4 orang menjawab (S) atau 26,70%, sebanyak 10 orang menjawab (TS) atau 66,60%, dan 0 menjawab (STS) atau 0%.
- f. Saya merasa gugup kalau banyak penonton, 1 orang menjawab (SS) atau 6,70%, 1 orang menjawab (S) atau 6,70%, sebanyak 6 orang menjawab (TS) atau 40%, dan sebanyak 7 orang menjawab (STS) atau 46,60%.
- g. Saya merasa cemas karena keadaan fasilitas pertandingan yang tidak nyaman, 1 orang menjawab (SS) atau 6,70%, sebanyak 11 orang menjawab (S) atau 73,30%, sebanyak 3 orang menjawab (TS) atau 20%, dan sebanyak 0 menjawab (STS) atau 0%.

- h. Saya merasa terbebani dengan tuntutan menjadi juara dari pelatih dan keluarga, 1 orang menjawab (SS) atau 6,70%, sebanyak 5 orang menjawab (S) atau 33,30%, sebanyak 8 orang menjawab (TS) atau 53,30%, dan sebanyak 1 orang menjawab (STS) atau 6,70%.

#### **4. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Atlet Karate SMAKON Aceh pada tahun 2024 berada pada “Tingkat Kecemasan Tinggi” dengan jumlah nilai total 26,6 berada pada Tingkat Kecemasan Tinggi. Dengan rincian 15 orang 12 atlet berada pada Tingkat Kecemasan Tinggi dan 3 atlet berada pada Tingkat Kecemasan Rata-Rata. Hal ini sangat tidak baik bagi atlet karate SMAKON Aceh karena dapat mempengaruhi mental dan penampilannya. Kecemasan memberikan dampak negatif terutama pada performa dilapangan.
- b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet karate SMAKON Aceh karena:
- 1) Pengalaman bertanding yang masih kurang, dengan persentase sebanyak 60%. Dari hasil ini atlet Karate SMAKON Aceh masih kurang dalam pengalaman bertanding, Atlet belum banyak terjun dalam lapangan mengikuti pertandingan.
  - 2) Takut kalau gagal dalam pertandingan, dengan persentase sebanyak 73,30%. Dari hasil ini atlet Karate SMAKON Aceh terbebani apabila pada saat bertanding mengalami kekalahan atau gagal, dengan permasalahan ini takut gagal saat pertandingan sangat mengganggu atlet.
  - 3) Takut berpenampilan buruk dalam pertandingan, dengan persentase sebanyak 80%. Dengan hasil ini atlet Karate SMAKON Aceh takut berpenampilan buruk saat bertanding, pikiran negatif ini sangat membebani dan dapat mengganggu mental atlet sehingga sangat berpengaruh pada saat bertanding.
  - 4) Merasa cemas karena keadaan fasilitas pertandingan yang tidak nyaman, dengan persentase sebanyak 73,30%. Dengan hasil ini fasilitas sangat berpengaruh terhadap kecemasan atlet, fasilitas yang tidak memadai sangat berpengaruh saat atlet bertanding.

#### **Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, penulis menyampaikan berapa saran yaitu:

- a. Kepada Atlet Karate SMAKON Aceh disarankan untuk melakukan latihan mental minimal 2 kali dalam satu minggu, untuk dapat mengurangi kecemasan yang berlebihan sehingga dapat menghasilkan hasil maksimal.
- b. Kepada Pelatih Karate SMAKON Aceh tahun 2024 perlu meningkatkan latihan Mental contohnya: Latihan Imagery seperti : 1. Atlet melihat atau menonton teknik gerakan tertentu baik menggunakan peragaan langsung atau memanfaatkan rekaman video 2. Selesai menonton, atlet diminta untuk peragaan langsung atau tontonan dari gerakan tersebut 3. Kemudian, atlet melakukan interval mental *rehearsal*, membayangkan teknik gerakan yang telah dilihat imajinasi tersebut sebaiknya detail dan jelas 4. Demonstrasi gerakan kembali diperlihatkan agar melengkapi kekurangan saat dalam bayangan atlet 5. Terakhir, mintak atlet untuk mempraktek gerakan tersebut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Brink, P. J., & Wood, M. J. (2000). *Advanced design in nursing research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Brink, P. J., & Wood, M. J. (2000). *Langkah dasar dalam perencanaan riset keperawatan* (Edisi ke-4, Cetakan ke-1). Jakarta: EGC.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). *Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Green, B. (2006). *Psikologi abnormal* (Jilid 2). Jakarta: Erlangga.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2006). *Abnormal psychology in a changing world* (Edisi ke-7). Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall.
- Sudjana, N. (1989). *Dasar-dasar proses belajar mengajar*. Bandung: Sinar Baru.