



Upaya meningkatkan Mental Performa Atlet Karate: Akibat Kecemasan Kalah Bertanding

**Habwa Isna Malikatul Khusna^{1*}, Fuad Ro'in Adi Sumiyanto², Anwar Mujahid³,
 Indra Arianta⁴, Novi Irawan⁵, Farizal Imansyah⁶**

1,2,3,4,5,6 Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang, Indonesia

habwa.isna017@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:
 Diterima: Mei 2023
 Disetujui: Mei 2023
 Dipublikasikan: Mei 2023

Keywords:
Performa, Atlet Karate, Mental

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan latihan mental dapat mengembalikan performa atlet karate yang mengalami kecemasan akibat kalah bertanding pada perguruan Lemkari di Kabupaten Empat Lawang. Jenis penelitian adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan desain penelitian studi kasus. Subjek pada penelitian ini adalah atlet karate Lemkari Kabupaten Empat Lawang yang mengalami kecemasan akibat kalah bertanding. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik triangulasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan analisis kualitatif. Hasil penelitian membuktikan bahwa dengan melakukan latihan mental dapat mengembalikan performa atlet yang mengalami kecemasan akibat kalah bertanding.

Abstract

This study aims to find out whether mental training can restore the performance of karate athletes who experience anxiety due to losing a competition at Lemkari college in Empat Lawang Regency. This type of research is descriptive qualitative research with a case study research design. The subjects in this study were karate athletes from Lemkari, Empat Lawang Regency, who experienced anxiety due to losing a match. Data collection was carried out using triangulation techniques. The data analysis technique used is qualitative analysis. The results of the study prove that doing mental exercises can restore the performance of athletes who experience anxiety due to losing matches.

©2023 Universitas Musamus Merauke

✉ Alamat korespondensi: Universitas PGRI Palembang
 E-mail: habwa.isna017@gmail.com

ISSN 2622-7835 (online)
 ISSN 2622-7827 (print)

PENDAHULUAN

Performa yaitu kemampuan atlet untuk menguasai teknik dan strategi yang efektif dalam mengalahkan lawan dan meraih skor tinggi di dalam pertandingan (Noviatmoko, 2016). Dalam semua cabang olahraga ketika bertanding pasti membutuhkan performa yang baik. Tidak lain halnyadengan olahraga karate. Karate adalah seni beladiri yang dilakukan oleh orang

jepang untuk menjaga diri dari gangguan orang yang membahayakan secara fisik. Pada tahun 1869 di Okinawa pertama kali diperagakannya gerakan karate. (Septri, Haryanto, & sari, 2022) mengatakan “Teknik dasar karate ada tiga, yaitu: Kihon gerakan dasar yang harus dipahami oleh seorang atlet karate, Kata atau jurus yaitu rangkaian jurus yang sangat indah dan luar biasa jika dilakukan, dan Kumite atau pertarungan dimana gerakan memukul, menangkis, menendang dan mengelak untuk tujuan mendapatkan kemenangan”. Dari ketiga teknik yang harus dikuasai dalam karate yang dilakukan pada perlombaan yaitu perlombaan kata atau jurus dan kumite atau pertarungan baik secara festival maupun open turnamen. Dalam hal ini peneliti akan lebih fokus pada nomor kumite. Ketika atlet melakukan perlombaan kumite performa sangat dibutuhkan. Performa tersebut melibatkan kemampuan untuk menguasai teknik-teknik karate seperti tendangan, pukulan, dan tendangan melompat, serta kemampuan untuk membaca gerakan lawan dan meresponsnya dengan cepat.

Ketika para atlet sudah semaksimal mempersiapkan performanya dan ternyata ekspektasi di pertandingan berbeda. Maka terlihat jelas bahwa atlet merasa kecewa sehingga kekecewaan tersebut dapat mengakibatkan banyak masalah dikemudian hari baik dalam latihan ataupun pertandingan selanjutnya. Atlet memiliki tujuan tersendiri ketika melakukan latihan salah satu tujuannya yaitu menang saat melakukan pertandingan. (Prabowo, Tomoliyus, Sukamti, Fauzi, & Suganda, 2022) kompetisi adalah ukuran seorang atlet setelah melakukan latihan baik itu dari segi fisik, teknik dan taktik selama menyiapkan pertandingan untuk mendapat kemenangan. Atlet yang mengikuti pertandingan atau kompetisi pasti pernah mengalami kemenangan dan kekalahan. Ketika atlet mendapatkan kemenangan maka tidak akan ada masalah untuk proses latihan dan pertandingan berikutnya. Atlet yang mengalami kemenangan pasti akan semakin baik dalam proses latihan dan pertandingan selanjutnya. Berbeda dengan ketika atlet mengalami kekalahan saat pertandingan. Maka ada pengaruh yang luar biasa ketika atlet mengalami kekalahan salah satunya yaitu kecemasan.

(Musrifin & Bausad, 2021) mendefenisikan kecemasan yaitu perasaan yang negative yang disebabkan oleh suatu keadaan yang memang tidak menyamankan. Harapan kemenangan yang diminta dari pelatih, orang tua danteman-teman merupakan suatu tekanan yang dapat menimbulkan kecemasan pada atlet. Kecemasan yang dirasakan atlet merupakan salah satu ancaman ketika atlet akan menghadapi pertandingan atau kompetisi. Dalam keadaan tersebut untuk melakukan pertandingan dengan baik dan mendapatkan kemenangan merupakan tekanan yang luarbiasa yang dirasakan atlet. Pikiran negative tentang kekalahan yang akan diterima saat

pertandingan merupakan penyebab utama timbulnya kecemasan yang dirasakan atlet. Sehingga atlet harus mempersiapkan kemungkinan kalah saat melakukan pertandingan. Kecemasan memang merupakan hal yang normal dirasakan oleh seorang atlet sebelum melakukan pertandingan atau kompetisi secara psikologis hal ini wajar jika terjadi.

Namun bagi atlet, jika kecemasan tersebut dialami dalam intensitas tinggi dan atlet kurang mampu mengelolanya, maka kecemasan dapat menghambat performa atlet di lapangan bahkan setelah pertandingan (Kusumawati, 2013). (Khoiriah, Sulistyorini, & Fadhli, 2020) Menyatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi performa dan penampilan atlet baik itu secara penampilan fisik (Atlet tidak mampu menampilkan teknik dan gerakan terbaiknya) maupun secara psikologis (berkeringat yang berlebihan, tidak tenang, salah melakukan gerakan). Lebih lanjut (Ardini, 2017) menambahkan bahwa ada banyak jenis kecemasan yang terjadi yaitu; kecemasan somatik (somatic anxiety) yaitu kecemasan karena munculnya kelainan-kelainan fisiologis yang dirasakan atlet, dan kecemasan kognitif (cognitive anxiety) yaitu kecemasan yang timbul karena atlet memiliki pemikiran-pemikiran yang negatif tentang suatu hal sehingga dapat merugikan atlet itu sendiri.

Selain itu ketika kondisi fisik prima dan optimal tidak selalu menghasilkan performa yang baik pula jika tidak diimbangi mental yang baik (S. Evans-Lacko¹, S. Aguilar-Gaxiola³, A. Al-Hamzawi⁴, J. Alonso⁵, C. Benjet⁶, 2018) Oleh karena itu selain mempersiapkan latihan fisik (teknik) yang baik maka latihan mental sangat baik diberikan kepada atlet. (Xu et al., 2022) latihan mental merupakan hal yang penting dan harus di dapatkan oleh seorang atlet pada semua cabang olahraga. Dengan begitu latihan mental harus mendapat prioritas yang utama dalam melakukan latihan. Karena begitu pentingnya latihan mental untuk menyiapkan mental para atlet dalam menghadapi kemungkinan-kemungkinan yang terjadi saat menghadapi pertandingan atau sesudah pertandingan. Pada dasarnya latihan mental dan latihan teknik tidak dapat dipisahkan keduanya harus berjalan secara bersamaan. Tetapi pada kondisi tertentu atau kondisi yang mengharuskan terpisah maka diperbolehkan. Sebagai seorang pelatih seharusnya memahami pentingnya latihan mental karena latihan mental dapat memberikan pengaruh yang besar baik saat akan menghadapi pertandingan atau menghadapi hasil dari pertandingan. Jika atlet memiliki mental yang kuat atlet akan lebih siap menghadapi kemungkinan-kemungkinan terburuk sekalipun saat akan menghadapi pertandingan atau hasil pertandingan. Kemungkinan terburuknya yaitu ketika atlet menghadapi kekalahan saat bertanding. Kekalahan yang terjadi dapat menimbulkan perasaan frustrasi, tertekan, dan

meragukan kemampuan dirinya. Selain itu kadang mereka beranggapan bahwa dia merasa tidak mahir dalam bidangnya, dia merasa tidak mampu memenangkan pertandingan dan juga merasa malu terhadap pelatih dan teman-teman atlet lainnya. Pemikiran inilah yang disebut kecemasan kognitif. Kecemasan kognitif ini terjadikarena atlet tidak memiliki kesiapan mental yang baik.

Perguruan Karate Lemkari Kabupaten Empat Lawang terjadi masalah seperti yang dijelaskan di atas. Atlet yang awalnya selalu memenangkan pertandingan, selalu semangat saat latihan dan akhirnya mengalami kekalahan dalam pertandinganya. Secara spontan atlet tersebut menunjukkan penurunan tingkat performa dan percaya diri saat ditempat latihan ataupun di pertandingan. Jika situasi ini tetap dibiarkan maka dampak negatif untuk atlet sangat tidak baik. Agar dampak negatif tidak berkelanjutan maka, peneliti menggunakan latihan mental sebagai sarana untuk mengembalikan performa atlet yang mengalami kecemasan kalah bertanding.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (Arikunto, 2006) dimana data yang diperoleh bersifat deskriptif dan lebih mengedepankan penjelasan dalam konteks tertentu. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus, dengan subjek penelitian adalah atlet karate yang mengalami kecemasan akibat kalah bertanding berjumlah 16 atlet di Kabupaten Empat Lawang. Teknik pengumpulan datanya yaitu bersumber dari: 1) Wawancara dengan atlet dan pelatih, 2) Observasi partisipatif, dan 3) Analisis dokumen, Peneliti dapat melakukan analisis dokumen seperti catatan latihan, jurnal harian, atau video latihan yang telah dilakukan oleh atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyebab yang menjadikan menurunnya performa atlet yang mengalami trauma akibat kalah bertanding yaitu atlet merasa frustasi, tertekan, meragukan kemampuan dirinya, tidak mampu tampil dengan optimal, dan merasa malu terhadap pelatih dan teman-temannya. atlet yang mengalami kekalahan saat pertandingan akan mengalami kecemasan. Kekalahan sebelumnya telah menciptakan persepsi yang merugikan tentang kemampuan dan kinerjanya. Kecemasan ini kemudian dapat memengaruhi performanya selama latihan dan pertandingan berikutnya. Salah satu faktor mental adalah kecemasan kognitif. Kecemasan kognitif dibidang olahraga merupakan reaksi kognitif secara negatif yang dipikirkan oleh seorang atlet. Atlet cenderung merasakan cemas apabila sesuatu yang diharapkan tidak berjalan dengan baik

sehingga sesuatu tersebut akan mempengaruhi pikirannya (Thauwrisan, Putrawan, Tinggi, Moriah, & Penulis, 2023)

Tabel 1. Jenis Pelatihan Mental

No	Jenis Latihan Mental	Penjelasan Jenis Latihan Mental
1	Visualisasi	Atlet dapat memvisualisasikan dirinya sedang melakukan gerakan atau tindakan yang tepat dalam kondisi yang sesuai dengan keadaan pertandingan. Dalam visualisasi, atlet dapat membayangkan dan memvisualisasikan dirinya berhasil dalam situasi yang sebelumnya membuatnya cemas atau gagal.
2	Relaksasi	Atlet dapat menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi, pernapasan, atau yoga untuk membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan konsentrasi. Teknik relaksasi dapat membantu atlet lebih tenang dan fokus dalam menghadapi pertandingan.
3	Self-talk	Atlet dapat menggunakan self-talk positif untuk membantu mengubah pola pikir negatif dan meningkatkan kepercayaan diri. Self-talk positif dapat membantu atlet untuk tetap fokus dan percaya pada kemampuan dirinya sendiri
4	Goal-setting	Atlet dapat menetapkan tujuan yang realistik dan spesifik, baik jangka pendek maupun jangka panjang, untuk membantu memotivasi diri dan meningkatkan fokus pada pertandingan
5	Pengendalian emosi	Atlet dapat menggunakan teknik pengendalian emosi seperti mengalihkan perhatian, mengontrol pernafasan, atau melakukan visualisasi positif untuk membantu mengurangi stres dan kecemasan yang dapat mempengaruhi performa

Kelima jenis latihan mental di atas dilaksanakan selama 3 bulan. Biasanya dalam satu

minggu latihan karate dilakukan sebanyak 3 kali untuk latihan fisik, teknik dan taktik. Karena terjadi masalah di atas maka ada penambahan waktu satu hari bagi atlet yang mengalami kecemasan untuk diberikan atau melakukan latihan mental. Dari 16 atlet yang mengalami kecemasan di bagi menjadi 2 yaitu 8 atlet tetap melakukan latihan seperti sebelumnya dan 8 atlet yang diberikan tambahan waktu untuk melakukan latihan mental. Sehingga jumlah latihan mental yang dilakukan selama 3 bulan yaitu 12 kali latihan mental.

Table 2. Pengumpulan Data

No	Teknik pengumpulan data	Kesimpulan selama diberikan latihan	Ket
1	Wawancara	Dari hasil wawancara, obesrvasi partisipan dan analisis data dokumen Dapat dijelaskan bahwa saat latihan mental baru dilakukan 1 sampai 3 kali latihan, atlet masih belum merasakan perubahan untuk mengontrol kecemasan yang dirasakan tetapi setelah masuk latihan ke 4 sedikit ada keberanian dan percaya diri sedikit demi sedikit. Dari 8 atlet yang diberikan latihan mental memiliki tingkat respon yang berbeda. Ada 4 atlet yang cepat mengembalikan performa atau kepercayaan dirinya terlihat 4 kali latihan mental sudah mulai kembali pada performa aslinya, 3 atlet memiliki respon yang sedang latihan ke 5 baru terlihat kembali ke performa aslinya dan 1 atlet sepertinya sulit mengendalikan kecemasannya sehingga baru terlihat setelah melakukan 10 kali latihan mental. Dari penjasalan tersebut dapat dikatakan bahwa ada hasil yang baik ketika atlet diberikan latihan mental bisa mengembalikan performa akibat kecemasan kalah beranding.	
	Wawancara dengan pelatih	Setiap sesi latihan selalu ada perubahan positif yang di alami atlet untuk menuju kembali keperforma aslinya tetapi memang perubahan itu tidak secara bersamaan sesuai dengan tingkat kecemasan atletnya.	
2	Observasi		

Tabel 2 hasil pengumpulan data di atas peneliti melakukan analisis data melalui Pengorganisasian data, reduksi data, kategorisasi data, analisis data dan interpretasi data sehingga peneliti lebih mudah untuk menyimpulkan hasil dari melakukan latihan mental. Dari latihan mental yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian latihan mental kepada atlet yang mengalami kecemasan dapat mengembalikan performa atlet lebih cepat dan lebih baik seperti performa sebelumnya (Performa terakinya) apabila dibandingkan terhadap 8 atlet yang tidak melakukan latihan mental. Dengan latihan mental para atlet lebih mampu mengontrol diri

PENUTUP

Berdasarkan uraian ata hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa pemberian latihan mental kepada atlet yang mengalami kecemasan dapat mengembalikan performa atlet seperti sebelumnya dan atlet lebih bisa mengurangi kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi dan meningkatkan motivasi. Atlet diharapkan selalu: 1) Mengevaluasi kinerja dan analisis kekalahan setelah pertandingan baik itu kemenangan atau kekalahan, 2) Fokus pada proses, bukan hasil ketika kita fokus pada proses kita dapat mempertahankan yang baik dan memperbaiki yang kurang baik, dan 3) Mempertahankan rutinitas dan fokus pada tujuan jangka panjang. Perlu adanya pemantauan dan pemberian latihan mental dari pelatih agar para atlet lebih bisa mengontrol kecemasan yang terjadi baik sebelum pertandingan maupun sesudah pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardini, F. (2017). PENGARUH PELATIHAN TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN DALAM TERHADAP COMPETITIVE STATE ANXIETY PADA ATLET UKM BULUTANGKIS UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(2). Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/40/article/view/19934>
- Arikunto, S. (2006). "Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek." Jakarta: Rineka Cipta.
- Khoiriah, S. N., Sulistyorini, S., & Fadhli, N. R. (2020). PENGEMBANGAN VARIASI LATIHAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN OTOT PERUT UNTUK ATLET FUTSAL PADA TIM PUTRI UNIVERSITAS NEGERI MALANG. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1), 30. <https://doi.org/10.26740/JSES.V3N1.P30-36>
- Kusumawati, M. (2013). Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal Swap

- Jakarta Dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013. *Journal Pendidikan Olahraga*, 27–34.
- Musrifin, A. Y., & Bausad, A. A. (2021). Pengaruh Sport Massage Terhadap Kecemasan Olahraga Atlet Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. <https://doi.org/10.36312/jime.v7i2.2012>
- Noviatmoko, F. (2016). Analisis komponen kondisi fisik dominan dalam cabang olahraga tarung derajat. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 441–449.
- Prabowo, T. A., Tomoliyus, T., Sukamti, E. R., Fauzi, F., & Suganda, M. A. (2022). Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Weight Loss Method : Beginner Boxer ' s Perception. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(4), 640–646. <https://doi.org/DOI : 10.33369/jk.v6i4.24138>
- S. Evans-Lacko¹, 2, S. Aguilar-Gaxiola³, A. Al-Hamzawi⁴, J. Alonso⁵, C. Benjet⁶, R. B. (2018). Socio-economic variations in the mental health treatment gap for people with anxiety, mood, and substance use disorders: results from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. *Psychol Med*, 48(9), 1560–1571. <https://doi.org/10.1017/S0033291717003336>.Socio-economic
- Septri, S., Haryanto, J., & sari, D. happy anggia. (2022). Pengaruh Metode Latihan Medicine Ball dan Push-Up Terhadap Daya Ledak Otot lengan Atlet Karate. *Sporta Saintika*, 7(1), 46–59. <https://doi.org/10.24036/SPORTA.V7I1.221>
- Thauwrisan, J. S., Putrawan, B. K., Tinggi, S., Moriah, T., & Penulis, K. (2023). Pengaruh Perubahan Cara Latihan Terhadap Mental Dan Stamina Dalam Menjaga Kekuatan Fisik Dan Tehnik Para Olahragawan Di Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science*, 23(1), 30–40. <https://doi.org/10.24036/JSPJ.23012023.04>
- Xu, L., Zimmermann, M., Forkey, H., Griffin, J., Wilds, C., Morgan, W. S., ... McNeal, C. J. (2022). How to Mitigate Risk of Premature Cardiovascular Disease Among Children and Adolescents with Mental Health Conditions. *Current Atherosclerosis Reports*, 24(4), 253–264. <https://doi.org/10.1007/s11883-022-00998-9>