BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karate merupakan salah satu seni beladiri yang berasal dan berkembang di Negeri Matahari Terbit, Jepang. Karate terdiri dari dua kata yaitu “Kara” yang berarti kosong dan “Te” berarti tangan, sehingga karate dapat diartikan sebagai tangan kosong. Biasanya penggunaan kata karate juga diikuti dengan kata Do. Dalam hal ini Do berarti seni. Sehingga karate menjadi karate-do yang berarti seni beladiri dengan menggunakan tangan kosong (Sejarah dan Pengertian Karate, 23 Februari 2018).

Masyarakat Indonesia dapat mempelajari karate berkat alumni mahasiswa yang membawa karate setelah menamatkan studi di Jepang. Mereka mendirikan organisasi karate yang diberi nama Persatuan Olahraga Karate-do Indonesia (PORKI) yang diresmikan pada 10 Maret 1964 di Jakarta. Banyak yang menyukai karate, disaat yang bersamaan muncul permasalahan yang membuat PORKI terpecah dan dengan kesepakatan bersama pada hasil kongres ke IV pada tahun 1972 terbentuklah wadah organisasi karate yang bernama Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI). Hingga kini di Indonesia ada 2 Induk Organisasi Cabang Olahraga Karate, yaitu FORKI (yang menganut Cabang Olahraga Karate Aliran) dan FKTI (yang menganut Cabang Olahraga Karate tanpa Aliran). LEMKARI (LEmbaga

KARate-do Indonesia), adalah pendiri utama FORKI, juga didirikan pada tahun yang sama dengan FORKI (Perkembangan Karate Di Indonesia, 14 April 2015).

Sejak berdirinya Lemkari, seluruh petingginya berupaya untuk membawa Lemkari ke seluruh daerah-daerah di Indonesia termasuk Kota Padang. Lemkari masuk dan berkembang sejak tahun 1974, karena adanya permintaan dari delegasi Sumatera. Saat itu Lemkari cabang Padang didirikan dan mendapat banyak respon positif dari masyarakat Kota Padang mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa (Sy, 2016).

Salah satu cabang olahraga karate di kota Padang yaitu dojo Angkasa Lanud yang didirikan oleh Drs. Safwan M.Pd (alm) dan sudah berdiri sejak tahun 90an serta merupakan salah satu dojo tertua di Kota Padang. Diketuai oleh Bapak Arie asnaldi, S.Pd, M.Pd sejak tahun 2011 hingga sekarang. Peminat dojo angkasa lanud Padang saat ini berjumlah 40 orang dan bertempat di dojo Angkasa Lanud Padang.

Dojo angkasa lanud Padang merupakan salah satu dojo yang memiliki prestasi dalam dunia olahraga beladiri karate khususnya di Kota Padang. Dibandingkan dengan tahun-tahun sabelumnya, prestasi yang diraih dojo angkasa lanud Padang pada 2016 mengalami penurunan. Data lapangan didapatkan dari 2 orang pelatih dojo yaitu SRA dan AA pada tanggal 22-27 April 2018 mengungkapkan bahwa para atlet karate dojo angkasa lanud Padang mengalami penurunan prestasi dalam beberapa tahun belakangan ini.

Tabel 1.1

Perolehan prestasi Dojo angkasa lanud Padang Tahun 2013-2017

Tahun	Prestasi yang diraih			Tingkat Kejuaraan	Total
	Emas	Perak	Perunggu		
2013	2 medali	3 medali	2 medali	Provinsi	7 medali
2014	2 medali	1 medali	4 medali	Kota Padang	7 medali
2015	2 medali	3 medali	2 medali	Provinsi	7 medali
2016	1 medali	2 medali	1 medali	Provinsi	4 medali
2017	1 medali	1 medali	3 medali	Kota Padang	5 medali
2018	-	2 medali	-	Provinsi	2 medali

Sumber : pelatih Dojo Angkasa Lanud Padang

Dari tabel 1.1 di atas dapat dilihat dojo mengalami penurunan prestasi dari beberapa tahun yang lalu. Sejak tahun 2013-2015 dojo dapat mempertahankan prestasinya, tetapi pada tahun 2016 dojo mengalami penurunan prestasi yaitu hanya memperoleh 4 medali pada tingkat Sumatera Barat, hal ini juga terjadi pada tahun berikutnya yaitu 2017 dimana dojo hanya mampu meraih 5 medali pada pertandingan se-Kota Padang. Tahun 2018 dojo kembali mengikuti pertandingan tingkat Provinsi dan hanya memperoleh 2 medali perak. Penurunan prestasi ini tentunya juga dirasakan oleh pelatih dojo.

Berdasarkan informasi yang didapatkan pada tanggal 23 Maret 2018 dengan pelatih (SRA) mengungkapkan bahwa dalam menghadapi pertandingan tingkat se Kota Padang atlet karate dojo angkasa lanud Padang diharapkan dapat membawa 7 medali. Apabila atlet lebih yakin akan kemampuannya maka memungkinkan untuk membawa medali melebihi yang diharapkan. Namun, pada 2 tahun terakhir ini atlet tidak mampu membawa medali sesuai yang diharapkan.

Oleh karena itu, pelatih juga kesulitan dalam membangun keyakinan pada diri atlet bahwa mereka mampu meningkatan prestasi untuk diri atlet dan dojo.

Banyak faktor yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi misalnya faktor fisik, psikis, dan lingkungan (Rohmansyah, 2017). Menurut pelatih dojo angkasa lanud Padang, fasilitas sarana dan prasarana untuk dojo tidak jadi permasalahan menurunnya prestasi atlet. Pelatih menduga bahwa penurunan prestasi dikarenakan atlet itu sendiri.

Menurut Rohmansyah (2017) salah satu faktor yang memberikan kontribusi dalam pencapaian prestasi yaitu faktor psikis. Faktor psikis yang muncul pada diri atlet seperti ketegangan, kegairahan, dan kecemasan. Ketegangan merupakan suatu tekanan yang terasa menekan dalam diri seseorang. Sedangkan kegairahan merupakan suatu gejala yang menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisiologis dan psikologis dalam diri seseorang, dimana kegairahan justru dapat merugikan atau menjadi sumber kekalahan seorang atlet dalam pertandingan jika tanpa manajemen yang baik. Kecemasan merupakan perasaan tidak berdaya, perasaan tidak aman, tanpa sebab yang jelas. Setiap atlet atau pemain pasti pernah merasakan ketegangan, kegairahan dan kecemasan. Ketiganya merupakan gejolak psikis yang terjadi akibat adanya stimulus yang datang. Penelitian ini lebih memfokuskan pada kecemasan atlet.

Masalah kecemasan adalah salah satu faktor yang sangat mempengaruhi dan memiliki dampak terhadap performa atlet di lapangan (Safitri & Ahmad,

2017). Kecemasan yang muncul ketika dalam pertandingan merupakan salah satu reaksi emosional negatif ketika atlet merasa dirinya terancam. Hal ini terjadi ketika atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan yang sulit dihadapi, mengingat kemampuan penampilannya. Kecemasan ini biasanya juga dipicu karena atlet banyak memikirkan akibat dari kekalahannya. Kecemasan akan selalu terjadi pada diri individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapat rintangan dan kemungkinan tidak tercapainya harapan menghantui pikirannya (Hajidin & Amir, 2014). Oleh sebab itu, sangat penting bagi seorang atlet mempersiapkan mental yang baik sehingga dapat mengatasi gangguan seperti kecemasan yang dapat mempengaruhi performa dalam pertandingan (Zulkarnaen & Diana, 2013).

Kecemasan dapat menimbulkan gejala fisik dan psikologis pada atlet. Gejala fisik seperti berkeringat, jantung berdebar-debar, dan pucat. Sedangkan gelaja psikologis yang biasanya sering muncul yaitu perasaan cemas ataupun takut. Kecemasan dapat muncul dalam keadaan dimana individu merasa terancam oleh salah satu hal yang dianggapnya menakutkan dan menyakitkan yang berasal dari luar maupun dari dalam, sehingga menimbulkan kekhawatiran, kegelisahan yang menganggu ketenangan dan kesehatan yang terkadang menimbulkan kekacauan fisik (Safitri & Ahmad, 2017).

Hasil penelitian Sukadiyanto (2006), ditemukan bahwa kecemasan bertanding lebih tinggi pada atlet dalam olahraga individu dibandingkan dengan olahraga tim dan lebih tinggi olahraga individu kontak dibandingkan dengan olahraga non kontak. Dalam pembinaan aspek psikologis atlet yang bertanding

secara individu dan secara tim harus dibedakan, Karena bertanding secara individu mampu memberikan tekanan kecemasan yang lebih besar dibandingkan bertanding secara tim. Latihan fokus pada bertanding setidaknya mampu mengurangi datangnya kecemasan pada diri atlet (Sukadiyanto, 2006).

Berdasarkan informasi yang diperoleh peneliti melalui wawancara dengan pelatih (SRA dan AA) pada tanggal 23 Maret 2018 dimana banyak dari atlet karate yang menunjukkan gejala kecemasan bertanding, seperti tidak bisa fokus karena terlalu cemas memikirkan lawan bertanding, cemas terkena pukulan kuat, merasa gelisah dan sebagainya. Pelatih mengatakan kecemasan yang timbul itu dapat mengganggu konsentrasi atlet saat akan bertanding. Bukan hanya itu, kecemasan yang dirasakan para atlet juga menyebabkan hilangnya kontrol terhadap emosi dan gerakan mereka. Sehingga sulit bagi mereka untuk menghindari pukulan dari lawan bertandingnya.

Myers (dalam Riani & Yuli, 2014) juga menegaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan pada seseorang adalah *self efficacy*, dimana individu dengan *self efficacy* tinggi akan memperlihatkan sikap yang lebih gigih, tidak cemas, dan tidak mengalami tekanan dalam menghadapi suatu hal. Efikasi diri dalam olahraga dapat membantu atlet untuk memiliki kinerja yang lebih baik dalam melakukan latihan dan menghadapi tantangan dalam situasi pertandingan (Wulandari & Miftakhul, 2018).

Bandura (1977) mengungkapkan efikasi diri sebagai suatu keyakinan tentang kemampuan yang dimiliki individu dalam mengatur dan melakukan tindakan maupun kegiatan untuk mencapai keinginannya. Bandura juga mengatakan bahwa pengalaman keberhasilan, pengalaman orang lain, persuasi sosial, fisiologis dan emosional menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy*. Di dalam faktor yang mempengaruhi *self efficacy* adalah faktor emosional, dimana di dalamnya terdapat kecemasan pada seseorang dalam melakukan suatu tugasnya. Atlet yang memiliki efikasi diri yang tinggi pada saat menghadapi pertandingan akan mampu mengatasi kesulitan yang muncul dan fokus dalam melakukan gerakan. Sebaliknya jika atlet memiliki efikasi diri yang rendah pada saat menghadapi pertandingan maka atlet tidak akan mampu mengatasi kesulitan yang muncul dan tidak konsentrasi selama pertandingan. Cemas dan takut akan menekan atlet karena kesulitan dalam menghadapi pertandingan.

Setiap atlet memiliki pandangan yang berbeda terhadap kemampuan yang dimilikinya. Melalui keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, atlet dapat mengatasi segala hambatan atau situasi yang dirasakan serta mampu menghadapi tekanan dari beban tugas yang didapatkannya. Penilaian atlet terhadap efikasi diri dapat menentukan seberapa giat atlet tersebut dalam berlatih dan seberapa yakin dirinya mampu mencapai tujuan yang diharapkan (Wulandari & Miftakhul, 2018). Peneliti menggali informasi terkait keyakinan pada kemampuan yang dimiliki atlet ada atlet karate dojo angkasa Lanud Padang melalui wawancara dengan SRA

dan AA yang mengatakan bahwa para atlet sering merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya apalagi mendekati waktu pertandingan. Mereka selalu memikirkan jika dalam pertandingan pukulan dan gerakan yang dilakukan tidak tepat, mereka juga takut jika dalam pertandingan tidak mampu menghindari pukulan lawan, mereka tidak yakin bisa melakukan pertahanan seperti pada saat latihan.

Dari informasi di atas diduga bahwa atlet karate dojo angkasa lanud Padang kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki. Hal ini tentunya mempengaruhi performa atlet baik dalam berpikir maupun dalam bertingkah laku selama bertanding. Selain itu, informasi yang didapatkan dari subjek dan pelatih diperoleh bahwa faktor efikasi diri lebih mendominasi dari pada faktor lainnya seperti *self esteem*, *performance* pada atlet karate ketika menghadapi pertandingan.

Penelitian mengenai permasalahan yang sama pernah dilakukan oleh Safitri dan Ahmad (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubugan antara efikasi diri dengan kecemasan yang mengarah pada hubungan negatif. Semakin tinggi efikasi diri atlit tenis, maka semakin rendah kecemasan. Semakin rendah efikasi diri atlit tenis, maka semakin tinggi kecemasan. Peneliti menduga bahwa kecemasan bertanding pada atlet tenis berbeda dengan atlet karate. Meskipun keduanya merupakan cabang olahraga, namun keduanya memiliki perbedaan dalam teknik yang digunakan. Dimana tenis lapangan termasuk yang menggunakan raket, sedangkan karate termasuk olahraga beladiri yang

menggunakan tangan kosong. Penelitian lain yang mendukung juga dilakukan oleh Zulkenaen dan Diana (2013) yang menunjukkan hasil yang signifikan dan hubungan negatif antara efikasi diri dengan kecemasan.

Dari pemaparan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet karate dojo angkasa lanud Padang".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan fenonema di atas, maka rumusan masalah untuk penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet karate dojo angkasa lanud Padang ?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dengan kecemasan dalam menghadapi pertandingan pada atlet karate dojo angkasa lanud Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam lingkup ilmu pengetahuan psikologi, dan olahraga serta dapat dijadikan bahan kajian dalam psikologi klinis dan olahraga.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Penulis

   Dapat menambah wawasan dan pengalaman langsung tentang kecemasan pada atlet dalam menghadapi pertandingan yang berhubungan dengan efikasi diri.

2. Bagi Subjek Penelitian

   Penelitian ini diharapkan dapat membantu atlet memperoleh informasi mengenai kecemasan bertanding sehingga atlet dapat mempersiapkan diri ketika akan bertanding.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan referensi untuk peneliti selanjutnya.

4. Bagi Pelatih

   Memberi informasi mengenai faktor-faktor penyebab kecemasan pada atlet, sehingga pelatih dapat membantu atlet untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA

1.5 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan penelitian ini, sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

Pada bab ini berisi penjelasan mengenai latar belakang permasalan yang akan diteliti, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Tinjauan Pustaka

Pada bab ini berisi uraian tinjauan teoritis, penelitian terdahulu yang berhubungan dengan apa yang akan diteliti, dan kerangka berpikir yang digunakan pada penelitian ini.

BAB III : Metode Penelitian

Pada bab ini berisikan penjelasan mengenai identifikasi variabel penelitian, defenisi konseptual dan defenisi operasional variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, lokasi penelitian, metode pengumpulan data, instrumen penelitian, prosedur pelaksanaan penelitian, dan metode analisis data.

BAB IV : Hasil dan Pembahasan

Pada bab ini berisikan uraian singkat hasil penelitian, interpretasi dan juga pembahasan.

BAB V : Penutup dimana pada bagian ini mencakup Kesimpulan dan saran.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA