



## Tingkat Kecemasan Atlet Kumite Karate UNS Pasca Pandemi Covid-19 Pada Kejuaraan Sebelas Maret Cup XII Tahun 2023

Hana Febi Thalia Nur Azizah<sup>1</sup>, Ahmad Septiandika Adirahma<sup>2</sup>, Singgih Hendarto<sup>3</sup>

Universitas Sebelas Maret Surakarta

Email: hana\_50@student.uns.ac.id, andiktreze@staff.uns.ac.id, singgih\_h@staff.uns.ac.id

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet kumite karate UNS Pasca Pandemi Covid-19 pada kejuaraan Sebelas Maret Cup XII tahun 2023. Penelitian ini dilakukan pada atlet tim kumite karate UNS dengan jumlah sebanyak 28 atlet kumite. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket untuk mengukur tingkat kecemasan atlet kumite. Hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan Atlet Kumite Karate UNS Pada Kejuaraan Sebelas Maret Cup XII Tahun 2023 pasca pandemi covid-19 yaitu atlet yang mengalami tingkat kecemasan pada kategori “Sangat Rendah” sebesar 7.1% (2 atlet), “Rendah” sebesar 17.9% (5 atlet), “Sedang” 50% (14 atlet), “Tinggi” 10.7% (3 atlet), “Sangat Tinggi” 14.3% (4 atlet). Diketahui bahwa hasil tingkat kecemasan pada atlet kumite karate UNS pada kejuaraan Sebelas Maret Cup XII Tahun 2023 pasca pandemi covid-19 yaitu pada kategori “sedang”. Hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata sebanyak 73.64 sehingga didapat hasil tingkat kecemasan pada atlet kumite karate UNS pada kejuaraan Sebelas Maret Cup XII Tahun 2023 pasca pandemi covid-19 yaitu atlet mengalami tingkat kecemasan pada kategori “sedang”.

**Kata kunci:** Kecemasan, Karate, Atlet Kumite.

### Pendahuluan

Olahraga merupakan jenis aktivitas fisik yang kompleks, olahraga dapat dipelajari dari berbagai perspektif. Karate merupakan salah satu cabang olahraga prestasi, selain itu olahraga karate juga salah satu olahraga aktivitas fisik dengan jenis olahraga *body-contact* dan *non-body-contact*. Kesulitan dalam mempersiapkan taktik dan strategi permainan dalam bertanding karena babak penyisihan yang begitu padat dapat membuat atlet kumite terkadang tampil di bawah tekanan. Atlet kumite memerlukan konsentrasi serta kesabaran yang ekstrim pada lawan

sehingga dapat menambah tantangan mental bagi atlet yang tidak siap untuk bertanding. Tidak dapat disangkal bahwa kondisi mental dan fisik seorang atlet pada sebelum pertandingan dan saat bertanding dalam sebuah kompetisi berdampak langsung pada performa para atlet. Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis terkait olahraga dan prestasi yang sering dihadapi para atlet.

Kecemasan muncul karena perpaduan antara faktor internal dan eksternal yang bersifat negatif terkait dengan kejuaraan yang akan dihadapinya, sebagaimana dikemukakan oleh (Rafi &

Wahyudi, 2022). Oleh karena itu, atlet dapat mengalami kekecewaan jika harapan mereka untuk mendapat juara dalam kompetisi tertentu tidak terpenuhi. Namun, cedera kompleks dapat memperburuk situasi, karena perhatian atlet dapat terbagi antara efek cedera fisik dan mental (Dongoran, M. 2021). Berdasarkan dari temuan ini, perlu diketahui beberapa gejala stres fisik dan mental untuk mendeteksi tingkat kecemasan individu yaitu; Tangan lembab dan terasa dingin, keringat berlebihan, frekuensi buang air meningkat, terlihat bingung, pusing, mual, tidak enak badan, mulut kering, dan atlet akan mengalami susah tidur. Sehingga hal-hal tersebut dapat mengurangi fokus dan rasa percaya diri seorang atlet, sehingga semakin sulit untuk memberikan performa terbaiknya pada saat dilapangan.

Adanya wabah pandemi covid-19 membuat seluruh kejuaraan karate di Indonesia bahkan dunia jadi terhenti dari tahun 2019 - 2021. Sehingga kejuaraan Sebelas Maret Cup tidak terlaksana pada tahun 2021 dan digantikan dengan kejuaraan secara virtual yakni Kejuaraan Sebelas Maret Open Championship, kejuaraan tersebut hanya bisa diikuti oleh atlet kata. Maka dari itu jika dilihat dari pengalaman bertanding pada *event* sebelumnya setelah selesai wabah covid-19 pada tahun 2022 (era *new normal*) atlet kumite karate UNS belum bisa menunjukkan jiwa petarung secara maksimal dalam bertanding karena sudah lama tidak melakukan pertandingan dan jarang latihan. Setelah selama 3 tahun atlet kumite tidak pernah bertanding atau mengikuti kejuaraan yang berhadapan langsung dengan lawan sehingga dapat mengalami penurunan mental, jika atlet kumite mulai bertanding pasca pandemi

merasa terancam dan berpotensi kalah di kelasnya ditambah dengan kurangnya latihan dan *try out* dalam bertanding, maka atlet tersebut akan merasa gelisah, tegang, dan cenderung berubah menjadi memiliki kecemasan yang tinggi yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik maupun intrinsik. Atlet kumite dikatakan mengalami kecemasan karena adanya faktor psikologis yang dapat dideteksi dari jenis kecemasan atau aspek kecemasan yang dimiliki oleh setiap individu atlet.

Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan, Setelah adanya wabah pandemi covid-19 membuat pengalaman bertanding atlet kumite karate UNS menjadi berkurang, karena hal tersebut membuat semua kegiatan secara kontak langsung tidak diperbolehkan, hal tersebut dapat membuat kemampuan atlet kumite karate UNS menjadi turun karena kejuaraan hanya bisa dilakukan secara virtual Sehingga pelatihan atau *training center* yang dilakukan atlet juga menjadi kurang dan kurangnya dalam pengalaman bertanding secara langsung bertemu dengan musuh tanding yang sesungguhnya. Sehingga hal tersebut dapat menurunkan aspek mental, fisik, dan teknik yang dimiliki atlet, khususnya pada atlet kumite.

Perlu ditelusuri bahwa ada tidaknya perubahan secara dramatis serta perubahan fisik dan psikologis yang berkaitan dengan keadaan pikiran atlet (kecemasan) pasca pandemi covid-19 pada atlet kumite karate UNS. Sehingga, peneliti berminat dan tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Tingkat Kecemasan Atlet Kumite Karate UNS Pasca Pandemi Covid-19 Pada Kejuaraan Sebelas Maret Cup XII Tahun 2023”.

## Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif mengenai tentang tingkat kecemasan sebelum pertandingan dan selama bertanding atlet kumite karate UNS pada kejuaraan Sebelas Maret Cup XII Tahun 2023. Penelitian kuantitatif menurut Sugiono (2019) mengatakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berupa angka-angka dan analisis data menggunakan statistik. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet kumite karate UNS yang mengikuti kejuaraan Sebelas Maret CUP XII Tahun 2023 yang berjumlah 28 atlet.

Teknik pengumpulan data yang benar akan menghasilkan data yang memiliki kredibilitas tinggi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan data angket untuk mengukur tingkat kecemasan atlet sebelum pertandingan dan selama bertanding. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan secara tertulis untuk dijawab oleh responden.

Variabel yang diukur dalam penelitian ini merupakan variabel indikator yang merupakan titik tolak untuk menyusun tiap butir-butir instrumen yang terdiri dari pertanyaan maupun pernyataan. Menurut Sujarweni (2021) “data dalam penelitian merupakan sekumpulan informasi yang diperoleh dari lapangan dan digunakan untuk bahan penelitian”. Adapun jenis pertanyaan dalam kuisioner penelitian ini yaitu menggunakan skala likert. Skala *likert* dalam penelitian ini memiliki empat pilihan jawaban yaitu dimulai dari pertanyaan dapat dinilai oleh subjek menggunakan “Sangat Tidak Setuju” (STS), “Tidak Setuju” (TS),

“Setuju” (S), dan “Sangat Setuju” (SS). Berikut merupakan kisi-kisi instrumen tingkat kecemasan yang peneliti buat dan sudah di valiasi oleh ahli psikologi berdasarkan aspek oleh Sue David, Sue Derald, & Sue Stanley (2010) yaitu:

Tabel 1. Instrumen Skala Tingkat Kecemasan (*Anxiety*).

| Dimensi                      | Aspek           | Butir Soal       |                        | Jumlah Total Butir |
|------------------------------|-----------------|------------------|------------------------|--------------------|
|                              |                 | <i>Favoriabe</i> | <i>Unfavoriabe</i>     |                    |
| Kecemasan ( <i>Anxiety</i> ) | Reaksi Kognitif | 1, 2, 4, 7       | 3, 5, 6                | 7                  |
|                              | Reaksi Motorik  | 9, 11            | 8, 10                  | 4                  |
|                              | Reaksi Somatik  | 15               | 12, 13, 14, 16, 17, 18 | 7                  |
|                              | Reaksi Afektif  | 20, 21, 23, 25   | 19, 22, 24             | 7                  |
| Jumlah                       |                 | 11               | 14                     | 25                 |

Data yang didapatkan nantinya dengan cara diklasifikasikan atau kategorisasikan dan selanjutnya diurutkan berdasarkan tingkatannya menggunakan gradasi skor 1 hingga 4. Jawaban dari setiap instrumen acak, berupa gradasi berisi respon positif dan negatif. Dalam angket kecemasan (*anxiety*) disediakan 4 alternatif jawaban dengan menggunakan skala *likert* yang dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini yaitu:

Tabel 2. Skala *Likert*

| Alternatif jawaban        | Skor    |         |
|---------------------------|---------|---------|
|                           | Positif | Negatif |
| Sangat Tidak Setuju (STS) | 1       | 4       |
| Tidak Setuju (TS)         | 2       | 3       |
| Setuju (S)                | 3       | 2       |
| Sangat Setuju (SS)        | 4       | 1       |

### Temuan atau Hasil dan Diskusi

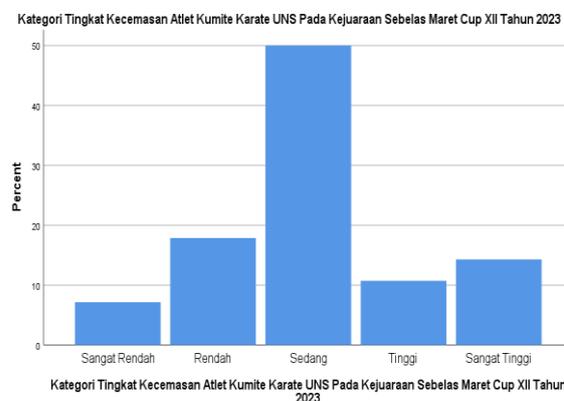
Penelitian ini telah dilaksanakan pada atlet kumite karate UNS pada tanggal 16 maret tahun 2023 di GOR FKOR UNS dengan teknik pengumpulan data berupa angket kepada atlet kumite, sebelum itu peneliti terlebih dahulu memberi masukan dan pengumuman mengenai maksud dan tujuan dalam penelitian ini, peneliti menyampaikan bahwa hasil dalam penelitian ini tidak akan mempengaruhi penilaian terhadap kemampuan atlet kumite karate UNS yang akan bertanding.

Pada bagian pembahasan ini akan menjelaskan lebih lanjut mengenai hasil analisis data yang telah dilakukan yang juga berkaitan dengan permasalahan dan tujuan dalam penelitian. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet kumite karate UNS pasca pandemi covid-19 pada kejuaraan Sebelas Maret Cup XII tahun 2023. Setelah adanya pandemi covid-19 atlet kumite karate UNS tidak pernah mengikuti pertandingan karena pertandingan pada masa pandemi covid-19 dilakukan secara virtual yang hanya bisa diikuti oleh atlet kata, adapun dilakukan perkembangan dengan diadakan kelas kumite dengan teknik shadow kumite namun hal tersebut membuat atlet kumite kurang maksimal dalam pertandingan karena tidak langsung berhadapan dengan lawan yang sesungguhnya. Kecemasan atlet pada saat bertanding dipengaruhi oleh faktor individu yang berasal dari diri atlet maupun dari luar lingkungan atlet. Secara umum atlet yang mengalami kecemasan bertanding dapat dilihat dari gejala yang dialami pada saat akan bertanding.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan aspek-aspek kecemasan

sebagai indikator untuk mengukur hasil tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet yaitu terdapat 4 (empat) aspek dalam kecemasan meliputi; aspek kognitif yang berasal dari pemikiran secara individu oleh seorang atlet, motorik dilihat dari gerak tubuh yang secara tidak sadar seorang atlet pada saat mengalami kecemasan, somatik dilihat dari reaksi fisik biologis, dan afektif dilihat dari perasaan khawatir dari seorang atlet. Berdasarkan perhitungan skor dari masing-masing aspek kecemasan di atas bahwa setiap aspek memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda tiap masing-masing atlet kumite karate UNS yang akan bertanding.

Berdasarkan perhitungan hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet kumite karate UNS pasca pandemi covid-19 berada pada kategori “sedang”. Frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang dengan jumlah 14 atlet dengan persentase sebanyak 50%, namun ada beberapa atlet yang juga mengalami tingkat kecemasan pada ketegori sangat tinggi sebanyak 14.3%, tinggi sebanyak 10.7%, rendah sebanyak 17.9%, dan beberapa atlet juga memiliki kategori kecemasan yang sangat rendah 7.1%.



Gambar 1. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Kecemasan



Hal ini menunjukkan bahwa atlet kumite karate UNS yang bertanding di kejuaraan Sebelas Maret Cup XII Tahun 2023 masih merasa cemas pada waktu waktu tertentu seperti pada saat akan bertanding dan ada juga atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah pada saat itu. Kumbara H, Metra Y, dan Ilham Z menjelaskan bahwa “tuntutan penonton, pelatih, orang-orang terdekat agar dapat mampu menenangkan pemain menjadi daya dorong munculnya kecemasan. Hal tersebut sangatlah mengganggu baik dalam diri seorang atlet fisiologi maupun gejala-gejala seperti mental seorang atlet”. Dengan diketahuinya tingkat kecemasan para atlet kumite karate UNS yang bertanding pada kejuaraan Sebelas Maret Cup XII Tahun 2023, maka aspek-aspek kecemasan yang digunakan dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan kepada pihak yang bersangkutan baik itu atlet maupun pelatih.

### **Kesimpulan**

Hasil perhitungan statistik deskriptif penelitian tingkat kecemasan atlet kumite karate UNS pada Kejuaraan Sebelas Maret Cup XII Tahun 2023 dari 25 item soal diperoleh skor terendah (minimum) 63, skor tertinggi (maksimum) 88, rata-rata (mean) 73.64, nilai tengah (median) 73.5, nilai yang sering muncul (mode) 74, dan standar deviasi yaitu (SD) 6.349. Sehingga dari data tersebut dapat dilakukan perhitungan lebih lanjut untuk menentukan kategorisasi tingkat kecemasan atlet kumite karate UNS pada kejuaraan Sebelas Maret CUP XII Tahun 2023.

Setelah mendapatkan perhitungan kategorisasi tingkat kecemasan maka dapat

diketahui pengelompokan kategori dan persentase tingkat kecemasan atlet kumite karate UNS pada kejuaraan Sebelas Maret Cup XII Tahun 2023 pasca pandemi covid-19 yaitu atlet yang mengalami tingkat kecemasan pada kategori “Sangat Rendah” sebesar 7.1% sebanyak (2 atlet), “Rendah” sebesar 17.9% sebanyak (5 atlet), “Sedang” 50% sebanyak (14 atlet), “Tinggi” 10.7% sebanyak (3 atlet), “Sangat Tinggi” 14.3% sebanyak (4 atlet). Diketahui bahwa hasil nilai rata-rata sebanyak 73.64 maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan pada atlet kumite karate UNS pada kejuaraan Sebelas Maret Cup XII Tahun 2023 pasca pandemi covid-19 yaitu atlet mengalami tingkat kecemasan pada kategori “sedang”.

Tingkat kecemasan yang dialami oleh seorang atlet merupakan salah satu faktor psikologi yang dapat mempengaruhi performa atlet pada saat bertanding, terbukti bahwa dalam hasil kejuaraan atlet kumite karate UNS yang memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi, tinggi, sedang, dan rendah tidak mendapatkan juara sedangkan atlet kumite karate UNS yang memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah mendapat juara 3 di kelas kumitenya. Atlet yang mengalami tingkat kecemasan yang sangat tinggi, tinggi, sedang, dan rendah masih ada gejala kecemasan dan memiliki rasa tidak percaya diri atau ragu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk bisa mengalahkan lawan bertandingnya. Sehingga hasil pertandingan yang diperoleh menjadi tidak maksimal. Sedangkan atlet yang memiliki tingkat kecemasan yang sangat rendah dalam penelitian ini, mampu mengendalikan kecemasan bertanding yang ada pada dirinya



akan tetapi hasil prestasi yang diperoleh masih kurang maksimal.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai masukan yang bermanfaat bagi pihak yang bersangkutan yaitu dari atlet, pelatih, official, pengurus, maupun pembina sebagai bahan kajian untuk dapat memahami permasalahan dalam aspek psikologi olahraga terutama pada aspek-aspek kecemasan yang dialami oleh atlet pada saat menghadapi pertandingan.

Selain itu dalam penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan serta motivasi maupun bahan pertimbangan bagi kemajuan prestasi bagi atlet karate khususnya pada atlet kumite karate UNS untuk dapat meningkatkan mental pada saat bertanding dan dapat lebih menurunkan tingkat kecemasan atau faktor-faktor lain yang dapat menghambat atlet dalam berprestasi khususnya pada aspek psikologi atlet dengan harapannya dapat memberikan hasil yang terbaik untuk pertandingan-pertandingan selanjutnya.

## Referensi

- Abiyu, F. F. (2022). Tingkat Kecemasan Diri Seorang Atlet Saat Berada Dalam Pertandingan Taekwondo. *Jurnal Edukasimu*.
- Andibowo, T., Santosa, T., Sulistyono, J., Supriyoko, A., & Budiyono, K. (2022). Pelatihan Fisik dan Teknik Cabang Olahraga Karate INKAI Wonogiri. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Agung, S. (2018). *Metode Penelitian Keolahragaan* (cetakan kedua ed 2.). Surakarta: Yuma Presindo.
- Apriyanto, T. et. al. (2017). *Psikologi Olahraga*. Gowa, Sulawesi Selatan: PT Edukasi Pratama Madani.
- Cox, R. (2022). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: Brenda.
- Dongoran, M (2021). Analisis tingkat kecemasan dan agresivitas atlet olahraga beladiri pon papua. *Journal of Sport Education (JOPE)*.
- Dwiyogo, W. (2019). *Olahragawan Berprestasi Internasional Cabang Olahraga Karate*. Malang: Wineka Media.
- Devani, D. E., & Irsyada, M. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet PBV Tunas Muda Pasca Pandemi. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Erita, S, H., & H, L. (2019). *Buku Materi Pembelajaran Keperawatan Jiwa*. Jakarta: BPP.UKI.
- Eva M, dkk. (2018). *Psikologi Olahraga (Mental Training)*. Makassar: Badan Penerbit UNM.
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi* (Cetakan 1 ed.). Jogjakarta: Ar-Ruzz Media Group.
- Hardani, E. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group
- Hardiyono, B. (2020). Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Dan Percaya Diri Pada Saat Bertanding Atlet Pelatda Pengprov FPTI Sumatera Selatan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*.
- Husdarta. (2010). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.



- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional*.
- Kamarudin. (2020). Survei Tingkat Anxiety (Kecemasan Bertanding) Atlet Sepak Takraw SMA Negeri Olahraga Tadulako. *Jurnal Kreatif Online*.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurseto, F. (2018). *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Pamungkas, J. A., & Samsara, A. (2021). *Mengenal Kecemasan & Serangan Panik*. Bandung: Lautan Jiwa
- Pangestu, M. R., & Wahyudi, A. R. (2022). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Pratiwi S.R., Widiani E., & Solehati T. (2017). Gambaran Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan Pasien Kanker Payudara dalam Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*.
- Rafi, M., & Wahyudi, A. R. (2022). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Rhamdian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Actyivity (JOSITA)*.
- Rohman, M., & Wahyudi, H. (2019). Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate Pada Siti Aminah Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Sue, David., Sue, D. W., & Sue, S. (2010). *Understanding Abnormal Behavior*. USA: Wadsworth Cengage Learnig.
- Sujarweni, W. (2021). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Sujarweni, W. (2021). *SPSS Untuk Penelitian*. Bantul, Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangkudung, J. (2017). *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- Tangkudung, J. (2018). *Sport Psychometrics Dasar-dasar dan Instrumen Psikometri*. Depok: Rajawali Pers.