

## **PENDAHULUAN**

Karate secara harfiah berarti 'tangan kosong', dan berasal dari seni bela diri yang dikembangkan di Okinawa, Jepang, pada awal abad ke-17 setelah Jepang menaklukkan pulau ini dan melarang penggunaan semua senjata. Setelah Perang Dunia II, karate menyebar ke seluruh dunia, dan saat ini menjadi salah satu olahraga tarung paling menarik. Ada banyak gaya karate, tetapi hanya empat yang diakui oleh Federasi Karate Dunia (WKF): Goju, Shito, Shotokan, dan Wado. Masing-masing mengikuti ide tertentu, yang menghasilkan variasi teknik. Seorang atlet Karate pada umumnya memiliki kemampuan karate yang luar biasa. Ciri fisiologis atlet pada umumnya diukur dengan menguji kebugaran dan keterampilan komponen-komponennya. Komponen kebugaran biasanya meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan dan komposisi tubuh. Di sisi lain, komponen yang berhubungan dengan keterampilan biasanya mencakup kecepatan, ketangkasan, kekuatan, keseimbangan, koordinasi, dan waktu reaksi. Kebanyakan olahraga tarung memerlukan perpaduan teknik, kekuatan, kebugaran aerobik, kekuatan, dan kecepatan (Putra et.al, 2023).

Atlet karate harus melakukan beberapa aksi intensitas tinggi selama pertandingan. Atlet karate naik tingkat karena memiliki tingkat kebugaran yang tinggi dan pertarungan karate dianggap sebagai pertandingan dengan intensitas tinggi. Salah satu tantangan terpenting yang dihadapi pelatih dan atlet adalah memahami faktor fisiologis utama yang berkontribusi terhadap keberhasilan atau kegagalan karateka. Memiliki informasi tentang berbagai komponen kebugaran karateka dengan meninjau literatur mungkin bermanfaat. Hal ini dapat menjadi dasar untuk mengungkap kekuatan dan kelemahan relatif serta mendorong pengembangan peluang. program pelatihan di masa depan yang tepat waktu.

Berpartisipasi dalam karate dapat merupakan sumber kesenangan yang besar bagi sebagian besar atlet. Sayangnya tuntutan intens yang terkait dengan karate dalam beberapa kasus dapat menyebabkan kejenuhan (Gustafsson et.al, 2014). Kejenuhan umumnya dianggap sebagai konstruksi multidimensi yang terdiri dari tiga dimensi: (1) kelelahan emosional dan fisik, (2) berkurangnya rasa berprestasi, dan (3) devaluasi olahraga (Gustafsson, Sagar, & Stenling, 2017). Dimensi pertama ditandai dengan berkurangnya sumber daya emosional dan fisik yang dirasakan selain dari pelatihan dan kompetisi. Dimensi kedua ditandai dengan kecenderungan menilai diri sendiri secara negatif dalam hal kemampuan dan prestasi olahraga. Dimensi terakhir mencerminkan berkembangnya sikap sinis terhadap partisipasi olahraga. Kejenuhan pada atlet berkembang karena ketidaksesuaian

antara ekspektasi, upaya, dan kenyataan pahit individu (Enzmann & Schaufeli, 1998). Lebih lanjut, ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber untuk memenuhi tuntutan tersebut dapat menimbulkan kejenuhan dan demotivasi dalam berlatih.

Penting juga untuk ditekankan bahwa kejenuhan terjadi pada individu 'normal' tanpa psikopatologi dan berkembang secara bertahap dari waktu ke waktu menjadi spiral yang sulit untuk dipulihkan. Prevalensi Kejenuhan pada atlet sulit ditentukan, namun perkiraan sementara menunjukkan bahwa antara 1% dan 11% atlet mungkin mengalami gejala kejenuhan berlatih dan sekitar 1-2% mengalami gejala yang dianggap lebih parah. Pines (1993) dalam penelitiannya menyarankan bahwa semua individu yang memiliki motivasi sangat tinggi berisiko mengalami gejala kejenuhan. Menurut pandangan ini, ses harus "bersemangat" agar bisa kehabisan tenaga, orang-orang yang tidak "bersemangat" (yakni tidak bermotivasi tinggi) bisa merasa stres, tertekan, dan lelah, namun tidak kehabisan tenaga.

Hal ini menjadikan atlet sangat rentan karena komitmen dianggap sebagai ciri kesuksesan atletik (Durand-Bush et.al, 2001). Namun, ketika atlet mengalami kejenuhan, keterlibatan dan komitmen tersebut lambat laun berkembang menjadi kebalikannya, yaitu kurangnya komitmen, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan mereka berhenti berolahraga sama sekali. Menariknya, ada pendapat yang menyatakan bahwa kejenuhan disebabkan oleh upaya mengejar kesuksesan yang tiada henti. Tampaknya orang-orang dengan ambisi tinggi dan "komitmen berlebihan" adalah orang yang rentan, namun pada saat yang sama hal ini merupakan sesuatu yang diinginkan dalam olahraga. Dengan demikian, antusiasme yang besar yang terdapat pada banyak atlet muda yang berprestasi dapat berkembang menjadi sifat maladaptif dan berujung pada hilangnya semangat.

Meskipun kejenuhan adalah istilah yang umum digunakan dalam komunitas olahraga, terdapat banyak perdebatan mengenai definisi dan pengukuran kejenuhan atlet. Sampai saat ini, tiga definisi operasional utama dari kelelahan atlet telah disajikan. Pertama, model burnout atlet kognitif-afektif, yang menekankan efek ketidakseimbangan antara tuntutan pada seorang atlet, sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi tuntutan tersebut, dan penilaian kognitif terhadap ketidakseimbangan yang dirasakan. Kedua, kejenuhan atlet sebagai titik akhir dari latihan fisik yang berlebihan. Ketiga, penarikan diri secara fisik dari olah raga setelah adanya investasi usaha yang intens dan prestasi yang tinggi dalam olah raga.

Berdasarkan kerangka psikososial, kejenuhan mengacu pada proses yang terjadi di sekitar dan sebagai respons terhadap stres kelebihan beban, di mana pemicu stres fisik yang berlebihan mungkin terjadi, tetapi bukan penyebab yang diperlukan.

Mungkin karena kompleksitas sindrom overtraining (OTS) dan pemahaman yang buruk tentang etiologinya, terdapat banyak variasi dalam istilah yang digunakan untuk menggambarkan fenomena ini atau kelompok fenomena terkait. *Overreaching* (OR), OT, OTS, *staleness*, kelebihan beban, kinerja buruk, pemulihan yang kurang, OT jangka pendek dan panjang, semua istilah ini telah digunakan oleh peneliti yang berbeda. OS didefinisikan sebagai akumulasi kronis dari stresor pelatihan dan non-pelatihan, yang mengakibatkan penurunan kapasitas kinerja dengan maladaptasi yang berkepanjangan dari beberapa mekanisme pengaturan biologis, neurokimia, hormonal dan metabolik.

Kejenuhan pada atlet biasanya terjadi karena monotinitas aktivitas sehari-hari, hingga tuntutan yang dihasilkan dari periode stresor pelatihan yang berlebihan, seperti selama pelatihan, untuk tujuan memperoleh peningkatan kinerja. Namun, ada pendapat yang mengatakan bahwa dampak negatif jangka panjang terjadi ketika ada ketidakseimbangan di antara keduanya yakni stres. Respons stres lebih mungkin terwujud ketika seorang atlet menganggap hal itu penting untuk berhasil, namun merasa tidak mampu memenuhi tuntutan situasi. Dengan demikian, psikologis Respon stres dipengaruhi oleh tiga faktor utama: 1) faktor kepribadian; 2) riwayat stresor; dan 3) sumber daya penanggulangan yang tersedia.

Push up board merupakan peralatan yang dapat membantu para atlet dalam mengatasi kejenuhan. *Push up board* memberikan inovasi dan fasilitas kepada atlet untuk dapat berlatih menggunakan alat-alat ringan hingga berat untuk meringankan kegiatan latihan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kejenuhan yang ada pada atlet karate melalui penggunaan alat bantu push up board. Dimana 50 atlet karate akan terlibat dalam penelitian ini. Data diperoleh melalui wawancara dan penyebaran kuesioner, setelah itu data diolah secara kualitatif. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi di masa depan mengenai penanganan kejenuhan atlet karate.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atousa, G. D., & Sheykhshabani, S. H. (2012). Double-edged sword of sport: do sport exercises have positive effect on mental health. *Depression, 12*, 9-51.
- Durand-Bush. (2001). The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3\*). *The sport psychologist, 15(1)*, 1-19.
- Enzmann, D., & Schaufeli. (1998). Dimensionality and validity of the Burnout Measure. *Journal of occupational and organizational psychology, 71(4)*, 331-351.
- Fisherl, C. D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human relations, 46(3)*, , 395-417.
- Gustafsson, H., Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 15(6)*, 620-626.
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 27(12)*,, 2091-2102.
- Putra, T. S., Arwandi, J., Irawan, R., & Yendrizar, Y. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Kemampuan Shooting. *Gladiator, 3(1)*, 16-32.
- Sardiman, A. M. (1986). Interaction and Motivation for Learning and Teaching. . *Jakarta: Raja. Grafindo Persada.*
- Tainsky, S., & Babiak, K. (2011). Professional athletes and charitable foundations: An exploratory investigation. . *International Journal of Sport Management and Marketing, 9(3-4)*, 133-153.
- Waluya, B. (2007). Sosiologi: Menyelami fenomena sosial di masyarakat. *PT Grafindo Media Pratama.*