

PENDAHULUAN

Setiap orang yang normal pasti mengalami *anxiety*. *Anxiety* atau kecemasan adalah yaitu perasaan yang negative yang disebabkan oleh suatu keadaan yang memang tidak memberikan rasa aman (Rachmawati dkk., 2013). Kecemasan adalah perasaan ketakutan dan kekhawatiran terhadap yang akan dialami kedepannya, tanpa sebab khusus. Kecemasan akan terjadi apabila muncul perasaan-perasaan takut yang ditandai dengan gejala seperti berkeringat, detak jantung yang berdetak kencang, tangan mulai dingin dan berkeringat, terasa pusing, kaki dan tangan terasa kesemutan, seringnya buang air kecil bahkan sakit perut sampai diare, dan nafas tidak beraturan.

Hal tersebut termasuk gangguan psikis yang akan dialami oleh individu saat mengalami kecemasan, stress dan depresi (Rendriyana, 2017). Kecemasan dapat timbul kapan saja, salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama. Tak terkecuali kecemasan yang dialami atlet karate. Adanya pertandingan karate perorangan membuat munculnya perasaan cemas yang dialami oleh para atlet. Sehingga kecemasan akan timbul secara alami (Rachmawati dkk., 2013).

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) (Handayani, 2020).

Permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bermacam-macam seperti permasalahan yang ditimbulkan dari faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet, misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan. Adapun permasalahan yang timbul karena faktor internal yaitu permasalahan yang timbul dari dalam atlet itu sendiri misalnya permasalahan emosi, motivasi, intelegensi, kecemasan yang tinggi, stress yang berlebihan. Semua permasalahan itu tentu akan berpengaruh terhadap prestasi atlet, namun dalam kesempatan ini akan dilakukan mengambil salah satu permasalahan yang ditimbulkan dari faktor internal yaitu kecemasan.

Kecemasan muncul akibat ketakutan akan dinilai secara negatif oleh ribuan penonton yang merupakan ancaman terhadap harga diri atlet, dilihat dari kecenderungan masyarakat yang memberikan penilaian positif terhadap atlet yang memenangkan pertandingan dan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap atlet yang kalah (Husdarta, 2014). Kecemasan yang

disebabkan faktor intrinsik antara lain; berpenampilan buruk sebagai akibat dari rasa takut gagal, sifat kepribadian yang memang mudah cemas dan pengalaman bertanding yang masih kurang, sedangkan akibat kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik, antara lain; lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas pertandingan, perlengkapan dan tuntutan dari pelatih dan keluarga (Hardiyono, 2020).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada atlet yaitu harapan kemenangan yang diminta dari pelatih, orang tua dan teman-teman, prestasi lawan dan juga penurunan kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki merupakan suatu tekanan yang dapat menimbulkan kecemasan pada atlet (Putri, 2020). Kurangnya kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki atlet timbul karena perasaan kurang berlatih ataupun kurang efektif saat latihan berlangsung. Hal ini dikarenakan karena kurang efektif bentuk latihan ataupun pemanasan yang dilakukan karena kendala alat ataupun metode latihan yang kurang efektif, sehingga perasaan cemas dan khawatir muncul sesaat sebelum bertanding.

Perguruan Karate Dojo SMANEKA memiliki masalah seperti yang dijelaskan di atas bawasanya atlet mereka memiliki kecemasan akan kalah bertanding karena kurang efektif waktu melakukan latihan ataupun saat pemanasan. Pada penelitian ini, peneliti memfokuskan untuk meneliti kecemasan bertanding atlet akibat dari kurang percaya diri akan kemampuan yang dimilikinya sehingga atlet merasa rendah diri. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk meneliti analisis kecemasan bertanding atlet karate pengguna alat bantu *push up board*. Akan ada 10 atlet karate yang terlibat dalam penelitian ini. Data diperoleh melalui wawancara, observasi dan dokumentasi dan akan diolah secara kualitatif. Diharapkan nantinya hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi dimasa depan mengenai cara menangani kecemasan bertanding pada atlet karate.