

**ANALISIS KECEMASAN BERTANDING ATLET KARATE  
PENGGUNA ALAT BANTU PUSH UP BOARD**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Pada Prodi BK UN PGRI Kediri



**OLEH:**

**ANISA PUTRI NASTITI**

NPM : 2014010054

**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP) UNIVERSITAS NUSANTARA  
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA**

**UN PGRI KEDIRI**

**2024**

SKRIPSI oleh:

**ANISA PUTRI NASTITI**

NPM: 2014010054

Judul:

**ANALISIS KECEMASAN BERTANDING ATLET KARATE PENGGUNA ALAT  
BANTU PUSH UP BOARD**

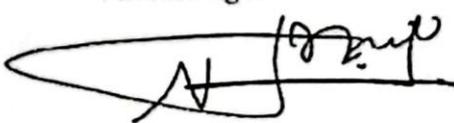
Telah disetujui untuk diajukan Kepada  
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi BK  
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 10 Januari 2024.....

Pembimbing I

  
Galang-Surya Gumilang, M. Pd.  
NIDN. 731089001

Pembimbing II

  
Nora Yuniar Setyaputri, M. Pd.  
NIDN. 702068903

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Anisa Putri Nastiti  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat/Tgl. lahir : Kediri, 18 Juli 2001  
NPM : 2014010054  
Fakultas/Jur./Prodi : FKIP/ S1 Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 20 Agustus 2024

Yang Menyatakan



**ANISA PUTRI NASTITI**

NPM: 2014010054

Skripsi oleh:

**ANISA PUTRI NASTITI**

NPM: 2014010054

Judul:

**ANALISIS KECEMASAN BERTANDING ATLET KARATE PENGGUNA  
ALAT BANTU PUSH UP BOARD**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi  
Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri  
Pada tanggal: 12 Januari 2024

**Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan**

Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd., M.Psi.
2. Penguji I : Dr. Risaniatin Ningsih, S.Pd., M.Psi.
3. Penguji II : Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd.

  
.....  
  
.....  
  
.....

Mengetahui

Dekan FKIP



## MOTTO

*“Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-Ankabut 29:69)*

*“Success is not just about achieving goals, but finding joy in the journey and keeping the spirit alive”*

## KUPERSEMBAHKAN KARYA INI UNTUK:

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan, Bismillahirrahmanirrahim skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua Orang Tua Tercinta, Bapak Alm. Sudarmadi dan Ibu Ari Muhartini sebagai tanda bukti, hormat dan rasa terima kasih yang tiada terhingga penulis persembahkan karya kecil ini kepada bapak dan ibu yang telah memberikan kasih sayang dan segala dukungan, cinta kasih yang tiada terhingga yang hanya dapat penulis balas dengan selembar kertas ini yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat bapak dan ibu bahagia, karena aku sadar selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk kedua orang tuaku yang paling kucintai terima kasih banyak selama ini memberikan banyak motivasi, selalu mendoakanku, selalu menyiram kasih sayang dan selalu menasehatiku untuk menjadi pribadi yang lebih baik.
2. Adik-adikku, Ardian Bagus Prasetya dan Alya Putri Palupi terima kasih banyak atas dukungannya secara moril maupun materil, terima kasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.

3. Sahabat-sahabatku, Cintya Mentari Putri, Nanda Sintya Fitri Salsabila, Yuyun Aprilia, Angeli Fernanda Putri, dan Tika Apriliasari, terima kasih selalu memberikan dukungan, motivasi serta selalu mendengarkan keluh kesahku selama ini. Terima kasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepadaku.
4. Untuk diri saya Anisa Putri Nastiti terima kasih telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah dan terus mampu berdiri tegak ketika mendapatkan permasalahan yang ada. Terima kasih kepada hati yang masih tetap tegar dan ikhlas menjalani semuanya. Terima kasih kepada raga dan jiwa yang masih tetap kuat hingga sekarang. Saya bangga kepada diri saya sendiri! Kedepannya untuk raga yang tetap kuat, hati yang selalu tegar. Mari bekerja sama untuk berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.
5. Dosen Pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, dukungan, semangat dan motivasi.

## **Abstrak**

**Anisa Putri Nastiti:** Analisis Kecemasan Bertanding Atlet Karate Pengguna Alat Bantu Push Up Board.

Mental yang prima dan stabil diperlukan oleh atlet untuk kesiapan mengikuti pertandingan. Faktor psikologi yang mempengaruhi mental performa atlet yaitu kecemasan. Kecemasan yang terjadi pada atlet karate sangat berpengaruh terhadap performa dan juga prestasi yang dimiliki atlet apabila tidak segera diatasi dengan baik. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Sumber data yang digunakan merupakan sumber data primer yang diperoleh dari hasil observasi dan wawancara pada atlet karate Dojo SMANEKA Kediri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti tingkat kecemasan atlet pengguna alat bantu papan push up. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa atlet setelah menggunakan papan push up kecemasannya cenderung berkurang dan kepercayaan dirinya meningkat.

Kata kunci : Mental, Kecemasan, Atlet Karate, Papan Push up

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kami panjatkan kehadirat Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenaan-Nya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Analisis Kecemasan Bertanding Atlet Karate Pengguna Alat Bantu Push Up Board” ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Bimbingan dan Konseling FKIP UN PGRI Kediri.

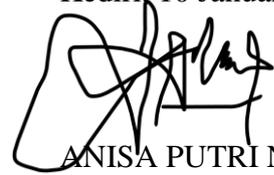
Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus- tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Agus Widodo, M.Pd., selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.
3. Ibu Dr. Vivi Ratnawati, S.Pd.,M.Psi.,selaku ketua Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling Universitas Nusantara PGRI Kediri.
4. Bapak Galang Surya Gumilang, M. Pd., selaku dosen pembimbing pertama skripsi.
5. Ibu Nora Yuniar Setyaputri, M, Pd.,selaku dosen pembimbing kedua skripsi.
6. Bapak Khoirul Mu'minin, S.Pd., selaku pelatih karate Inkai cabang Kabupaten Kediri yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Bapak Alm. Sudarmadi, selaku ayah saya yang selalu memotivasi saya untuk selalu tetap maju dan berhati-hari semasa hidupnya.
8. Ibu Ari Muhartini, selaku ibu saya yang selalu mendukung dan mendoakan serta memberikan semangat kepada saya.
9. Ardian Bagus Prasetya, Alya Putri Palupi dan keluargaku, yang telah memberikan semangat, dukungan bantuan doa dan perhatiannya kepada saya.
10. Sahabat-sahabatku, Cintya Mentari Putri, Nanda Sintya Fitri Salsabila, Yuyun Aprilia, Angeli Fernanda Putri, dan Tika Aprihasari, terima kasih selalu memberikan dukungan, motivasi serta selalu mendengarkan keluh kesahku selama ini. Terima kasih atas semangat, doa, dan cinta yang selalu diberikan kepadaku
11. Teman – teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2020, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling atas doa dan pemberian semangatnya dalam penyusunan skripsi ini.

12. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.
13. Terakhir, Terimakasih untuk diri sendiri karena mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. mampu mengatur waktu, tenaga, pikiran diri sendiri dengan amat sangat baik sehingga dapat menyelesaikan skripsi 3.5 mampu mengendalikan diri sendiri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses adalah sebuah perjuangan ,ini merupakan yang patut di banggakan untuk diri sendiri.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.

Kediri, 10 Januari 2024



ANISA PUTRI NASTITI

NPM :2014010054

## 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.