

**ANALISIS KEJENUHAN ATLET KARATE
PENGGUNA ALAT BANTU *PUSH UP BOARD*
PADA SESI LATIHAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi Bimbingan dan Konseling



OLEH :

**YUYUN APRILIA
2014010060**

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

UN PGRI KEDIRI

2024

SKRIPSI oleh:

YUYUN APRILIA

NPM: 2014010060

Judul:

**ANALISIS KEJENUHAN ATLET KARATE PENGGUNA ALAT BANTU PUSH UP
BOARD PADA SESI LATIHAN**

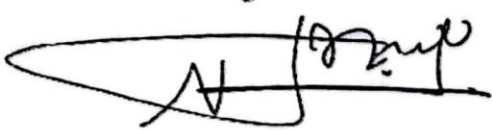
Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi BK
FKIP UN PGRI Kediri

Tanggal: 10 Januari 2024

Pembimbing I


Galang Surya Gumilang, M. Pd.
NIDN. 731089001

Pembimbing II


Nora Yuniar Setyaputri, M. Pd.
NIDN. 702068903

Skripsi oleh:

YUYUN APRILIA

NPM: 2014010060

Judul:

**ANALISIS KEJENUHAN ATLET KARATE PENGGUNA ALAT BANTU
PUSH UP BOARD PADA SESI LATIHAN**

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,



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Yuyun Aprilia
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/Tgl. lahir : Trenggalek, 09 April 2002
NPM : 2014010060
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



YUYUN APRILIA

NPM: 2014010060

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap.”(Q.S Al-Insyirah, 94:5-8)

“Kamu tidak bisa kembali dan mengubah masa lalu, maka dari itu tetaplah masa depan dan jangan buat kesalahan yang sama dua kali”

“orang lain tidak bisa faham struggle dan masa sulitnya kita , yang mereka ingin tahu hanya bagian succes stories. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini”

Don't forget to be grateful and keep fighting

Kupersembahkan karya ini buat :

1. Allah swt., yang senantiasa memberikan kemudahan, kesehatan, kelancaran, dan nikmat tiada henti.
2. Diri sendiri, yang telah berjuang sampai akhir dalam perkuliahan ini.
3. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, semangat, dan motivasi dalam proses menempuh pendidikan selama ini.
4. Teman–teman, sahabat dan orang terdekatku sekarang yang selalu membantu, memberikan motivasi, mendukung dan selalu menyemangati.

Abstrak

Yuyun Aprilia Analisis Kejenuhan Atlet Karate Pengguna Alat Bantu *Push Up Board* Pada Sesi Latihan, Skripsi, Bimbingan dan Konseling, FKIP UN PGRI Kediri, 2024

Kata Kunci: *Karate, Kejenuhan, Otot, Push up board, Stress Release*

Kejenuhan pada atlet biasanya terjadi karena monotonitas aktivitas sehari-hari, sehingga tuntutan yang dihasilkan dari periode stresor pelatihan yang berlebihan. Salah satu peralatan yang dapat membantu mengatasi kejenuhan yaitu push up board. Push up board memberikan inovasi dan fasilitas kepada atlet untuk dapat berlatih menggunakan alat-alat ringan hingga berat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kejenuhan pada atlet karate melalui penggunaan alat bantu push up board. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus, wawancara dilakukan pada 10 atlet karate di Dojo Basecamp SMAN 1 Kandat. Hasil wawancara kemudian dianalisis secara mendalam untuk menjawab pertanyaan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa push up board berhasil dikembangkan dengan desain untuk membantu membentuk dan memaksimalkan otot tricep dan bicep brachii dengan mode papan plastik kokoh dan tebal serta efisien. Papan dengan kode warna yang berbeda menargetkan otot-otot yang bekerja. Sistem push up “Plug and Press” tugas berat dengan berbagai posisi dan sudut yang memahat dan memaksimalkan tubuh bagian atas. Membangun kekuatan dengan sistem push up inovatif ini menuntun melalui latihan kekuatan dan kebugaran tubuh total. Push up board secara signifikan mengurangi kejenuhan latihan serta sebagai media stress release yang efektif pada atlet karate.

KATA PENGANTAR

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

Skripsi dengan judul “Analisis Kejenuhan Atlet Karate Pengguna Alat Bantu Push Up Board Pada Sesi Latihan Pada Cabang Olahraga Karate Kabupaten Kediri” 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 Keguruan dan Ilmu Pendidikan 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 Incai cabang Kabupaten Kediri yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Bapak Sumarni, selaku ayah saya yang selalu memotivasi saya untuk selalu tetap maju agar terselesainya skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
8. Ibu Suparti, selaku ibu saya yang selalu mendukung dan mendoakan serta memberikan semangat kepada saya.
9. Saudara dan keluargaku, yang telah memberikan semangat, dukungan

bantuan doa dan perhatiannya kepada saya.

10. Teman-teman mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri angkatan 2020, khususnya program studi Bimbingan dan Konseling atas doa dan pemberian semangatnya dalam penyusunan skripsi ini.
11. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.
12. Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.
13. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samodra luas.
14. Terakhir, Terimakasih untuk diri sendiri karena mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. mampu mengatur waktu, tenaga, pikiran serta keuangan dan perekonomian sendiri dengan amat sangat baik sehingga dapat menyelesaikan skripsi 3.5 mampu mengendalikan diri sendiri berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses adalah sebuah perjuangan ,ini merupakan yang patut di banggakan untuk diri sendiri.

Kediri, 10 Januari 2024



YUYUN APRILIA

NPM :2014010060

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.*