

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang yang mempertandingkan dua nomor yaitu, nomor *kumite* dan nomor *kata* . Nomor *kumite* mempertandingkan kemampuan seseorang dalam suatu pertarungan satu lawan satu sesuai dengan peraturan yang berlaku. Sedangkan nomor *kata* mempertandingkan kemampuan seseorang dalam penguasaan ilmu beladiri karate dengan harmonisasi gerak yang mencerminkan kekuatan, kecepatan dan keindahan.

Pada cabang olahraga karate, ketenangan pada saat bertanding adalah salah satu aspek terpenting penunjang prestasi ketika atlet mengikuti sebuah pertandingan. Gerakan-gerakan yang dilakukan atlet pun harus maksimal agar juri memberikan point tinggi dan target yang di inginkan pun tercapai.

Biasanya, atmosfir pada saat pertandingan menjadikan situasi semakin menekan bagi para atlet. Lebih lanjut lagi, kondisi psikologis atlet pada saat bertanding dapat menimbulkan kecemasan sehingga mengganggu performa, konsentrasi dan mental atlet. Jarang sekali pelatih yang memperhatikan kondisi psikologis dan mental atlet yang sedang mengalami rasa cemas, khawatir, dan tegang pada saat pertandingan.

Cratty dalam Harsono (1988, hlm. 267) mengatakan bahwa “atlet yang relax dan yang mempunyai *low anxiety level* (tidak begitu tegang) serta *high achievement needs* (hasrat besar untuk berprestasi) biasanya akan dapat memperlihatkan prestasi yang tinggi”. Untuk mengurangi dampak negatif dari kecemasan tersebut, pelatih harus bijak dan jeli. Ketika atlet yang sedang mengalami kecemasan agar tidak mempengaruhi performa atlet dan tidak mengurangi peak performance dari hasil latihan-latihan yang sebelumnya pada saat bertanding.

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya “*anxiety*” berasal dari bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik. Taylor (1995) dalam Ratih Putri (2010,hlm.1) menjelaskan bahwa “kecemasan

adalah suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman.” Perasaan yang tidak menyenangkan ini umumnya menimbulkan gejala-gejala fisiologis (seperti gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat, dan lain-lain) dan gejala-gejala psikologis (seperti panik, tegang, bingung, tak dapat berkonsentrasi, dan sebagainya). Perbedaan intensitas kecemasan tergantung pada keseriusan ancaman dan efektivitas dari operasi-operasi keamanan yang dimiliki seseorang. Mulai munculnya perasaan-perasaan tertekan, tidak berdaya akan muncul apabila orang tidak siap menghadapi ancaman. Masalah kecemasan ini hampir dialami oleh sebagian besar orang termasuk atlet dalam setiap cabang olahraga. Salah satu cabang yang atletnya sering mengalami kecemasan adalah cabang olahraga *karate*.

Ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan, diantaranya yaitu teknik *Progresive Muscle Relaxation* dari Yacobson, *Autogenic Relaxation* dari Yacobson, latihan pernapasan, meditasi, dan masih banyak yang lainnya. Ketika kecemasan menghampiri atlet, salah satu bentuk latihan untuk mengurangi kecemasan yang sederhana, efektif dan mudah dilaksanakan adalah latihan pernapasan dalam, agar performa atlet terjaga dan tidak terpengaruh oleh rasa cemas, takut, maupun khawatir. “Teknik pernapasan pun ada bermacam-macam. Akan tetapi prinsipnya sama saja, yaitu “ambil napas se dalam-dalamnya dan keluarkan napas sebanyak-banyaknya” “(Harsono, 1988,hlm.288). Oleh karena itu, salah satu cara yang digunakan penulis untuk mengurangi kecemasan tersebut adalah metode latihan relaksasi mental berupa latihan pernapasan dalam (*deep breathing exercise*).

Menurut Handoyo dalam Ikromi Zufri (2015,hlm.40) Bentuk nafas untuk relaksasi yaitu melatih pernapasan dengan mengatur irama secara baik dan benar, sehingga pemusatan pikiran dan penghayatan akan lebih mempercepat proses penyembuhan atau menghilangkan stress dan kecemasan serta memelihara dan meningkatkan kesehatan fisik juga mental.

Ketika kerja otak meningkat diakibatkan oleh kecemasan, hal ini mempengaruhi kerja otot-otot pernapasan yang kemudian menjadikan nafas terengah-engah sehingga penyerapan oksigen dari luar dan pembentukan karbon

dioksida dalam tubuh tidak maksimal. Hal ini menyebabkan otak dan darah kekurangan suplai oksigen sehingga sistem metabolisme tubuh menjadi terganggu. Hal inilah yang mengakibatkan gejala – gejala fisik yang beriringan dengan munculnya kecemasan seperti otot menjadi tegang, tubuh terasa lemas, sulit berkonsentrasi dan sebagainya. Sehingga teknik untuk mengurangi tingkat kecemasan dengan latihan pernapasan sangat efektif untuk mengurangi gejala-gejala fisik maupun psikis atlet.

Harsono (1988,hlm.100) mengatakan bahwa “... ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik (b) latihan teknik (c) latihan taktik (d) latihan mental”. Keempat aspek tersebut sangat penting untuk dilatihkan kepada atlet, namun pemberian latihan mental sering kali diabaikan oleh para pelatih. Padahal, perkembangan mental sama pentingnya dengan aspek yang lain. Harsono pun menjelaskan bahwa “...betapa sesempurna apapun perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai.”

Dari beberapa penjelasan yang telah dijabarkan di atas, maka penulis menganggap penting untuk diangkat dalam bentuk penelitian, oleh sebab itu penulis berkeinginan membuat penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Pernapasan dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Atlet Karate”.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang penulis paparkan di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah metode latihan pernapasan dalam berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet karate ?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan yang penulis ajukan, maka penelitian ini bertujuan “Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan pernapasan dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet karate.”

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian di atas, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah :

1. Secara teoretis.
 - a. Dapat memberikan informasi dan masukan kepada pelatih mengenai pemberian metode latihan pernapasan dalam.
 - b. Sebagai masukan bagi pelatih olahraga mengenai konsep dan pengaruhnya metode latihan pernapasan dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet karate.
 - c. Sebagai referensi bagi yang akan melakukan penelitian mengenai materi berhubungan dengan metode latihan pernapasan dalam dan kecemasan di kemudian hari.
2. Secara praktis.
 - a. Dapat dijadikan rekomendasi untuk pelatih mengenai pemberian metode latihan pernapasan dalam.
 - b. Diharapkan penelitian ini dapat menurunkan tingkat kecemasan atlet sehingga meningkatnya prestasi atlet.
 - c. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan informasi dan panduan atau referensi bagi atlet-atlet di Indonesia, pelatih, dan ilmuwan khususnya di bidang psikologi.

E. Struktur Organisasi Penelitian

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan yang penulis ambil maka penulis menyusun rincian urutan penulisan dari bab ke bab dalam skripsi mulai dari bab pertama hingga bab terakhir, yaitu :

1. Bab I menjelaskan tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.
2. Bab II menjelaskan tentang kajian pustaka, kerangka pemikiran dan hipotesis yang berisikan hakikat pernapasan dalam, hakikat kecemasan, dan hakikat olahraga karate.

3. Bab III menjelaskan tentang metode penelitian yang berisikan desain penelitian, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
4. Bab IV menjelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian.
5. Bab V menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memaparkan hasil analisis temuan penelitian.