

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seni bela diri Karate saat ini sudah mengalami banyak perkembangan dan salah satunya adalah Karate sebagai olahraga kompetisi. Teknik yang bervariasi dan kecepatan dalam waktu sepersekian detik untuk mencetak poin, menjadi hal menarik bagi yang menggemarnya. Terdapat tiga dasar cara untuk mendapatkan poin dalam *sport fight* yaitu menyerang, serangan balik, dan intersepsi (Georgios, 2016). Federasi Olahraga Karate-Do Indonesia (FORKI) telah rutin menyelenggarakan event pertandingan untuk mencetak atlet yang berprestasi. Kriteria tertentu yang sudah ditetapkan perlu dipenuhi untuk dapat mencetak poin dan suatu teknik dinilai apabila yang dilancarkan terdapat bentuk yang baik, ketepatan waktu, jarak yang benar, dan mempunyai semangat/ sikap sportif (Dewan Wasit PB FORKI, 2020).

Menurut (Dongoran, Lewar, & Satria, 2021) menyatakan pada penelitiannya bahwa kunci sukses seorang atlet beladiri mempunyai kesiapan pada aspek mental. Pada saat bertanding atlet dituntut agar bisa menampilkan hasil latihannya dengan baik dan maksimal. Karena tidak hanya fisik dan teknik saja, melainkan mental pun akan sangat berpengaruh pada penampilan seorang atlet. Pada umumnya tekanan yang muncul pada atlet karate nomor kumite saat menjelang pertandingan adalah rasa cemas atau ketakutan terhadap musuh yang akan dilawannya. Permasalahan ini muncul karena kurangnya latihan mental untuk meredam rasa cemas pada situasi tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat (Effendi, 2016) bahwa psikologi dalam olahraga memiliki peranan penting seperti pada aspek kepercayaan diri, motivasi, agresivitas, dan kecerdasan sehingga baik atlet maupun pelatih dapat mencapai target atau prestasinya dengan efektif.

Mengeksplorasi keterampilan psikologis yang mendukung interpretasi kecemasan kompetitif dan menemukan bahwa pemain elit melaporkan menggunakan strategi manajemen kepercayaan diri kognitif termasuk latihan mental, penghentian pikiran, dan self-talk positif terhadap interpretasi yang melemahkan dari kecemasan kompetitif juga membuktikan bahwa pemain yang melaporkan penggunaan strategi relaksasi yang lebih besar, mengalami tingkat

kecemasan yang lebih rendah dan menafsirkan gejala sebagai lebih bermanfaat bagi kinerja daripada kelompok pembanding mereka.

Kecemasan tersebut berhubungan dengan competitive anxiety seorang atlet (Lestari, Rahadian, Amrulloh, & Taufik, 2020). Di dalam penelitian (Ramis, Torregrosa, Viladrich, & Cruz, 2017) menyebutkan bahwa competitive anxiety adalah situasi dimana atlet mengalami kesulitan untuk fokus pada strategi yang telah direncanakannya dan merasa cemas terhadap kemampuannya sendiri pada saat bertanding. Hal ini akan sangat berpengaruh terhadap tugas kompetitifnya seorang atlet. Oleh karena itu atlet harus memiliki mental yang baik sehingga pertandingan dapat berjalan sesuai yang diharapkan.

Salah satu latihan mental yang efektif diterapkan adalah mental imagery (Wibowo & Rahayu, 2016). Pada beberapa penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa latihan mental imagery perlu dikuasai oleh atlet. Keterampilan imagery telah teruji dapat memberikan hasil yang bermanfaat karena atlet dapat kembali mewujudkan pengalaman gerak pada daya pikirnya. Proses terjadinya yaitu dengan memvisualisasikan kembali pola gerak tersebut dengan baik, sehingga sebelumnya atlet harus mempunyai pengalaman gerak nya sendiri (Nopiyanto et al., 2021). Latihan mental imagery dapat dilakukan setelah atlet melaksanakan latihan. Atlet harus memosisikan diri dengan nyaman dan rileks sehingga dapat berkonsentrasi pada setiap bagian tubuh yang akan di visualisasikan. Selain dapat meningkatkan konsentrasi pada atlet, keterampilan imagery ini dapat mengoptimalkan strategi yang di rencanakan dan membangkitkan rasa kepercayaan diri atlet tersebut. Hal ini sejalan dengan pendapat (Sulton Manazi & Nurhayati, 2013) bahwa atlet dapat memaksimalkan segala potensi pengalaman gerak nya yang sudah dilakukan pada saat latihan.

Mental imagery dalam karate khususnya di nomor tanding kumite dapat menunjang atlet untuk lebih berkonsentrasi terhadap rencana yang disusunnya pada saat menjelang pertandingan. Sehingga atlet dapat lebih yakin untuk mengeluarkan hasil pada pengalaman gerak nya atau teknik yang telah dia latih selama program ditentukan. Keterampilan visual imagery ini dapat mendorong kepercayaan diri karena atlet akan berkonsentrasi terhadap proses pengalaman gerak nya dibandingkan dengan hasil ataupun pikiran negatif pada dirinya. Atlet perlu melatih

keterampilan mental imagery dengan cara membiasakannya. Pejamkan mata setelah posisi badan rileks lalu visualisasikan diri sedang melakukan teknik *kisame-zuki* atau *gyaku-zuki* dan rasakan oleh semua otot sampai koordinasi gerakan yang dibayangkan tersebut terasa bagaikan nyata.

Dapat disimpulkan dari berbagai penelitian diatas bahwa mental imagery dan competitive anxiety pada atlet khususnya cabang olahraga karate memiliki kaitan yang erat. Competitive anxiety adalah rasa cemas yang muncul pada atlet saat akan menghadapi pertandingan. Sedangkan mental imagery sendiri merupakan suatu keterampilan yang dapat meningkatkan konsentrasi dan mental seorang atlet. Karena cabang olahraga karate pada nomor kumite atlet dituntut untuk memiliki fisik yang menunjang, daya pikir yang membutuhkan konsentrasi, dan kegigihan mental yang kuat. Jadi penerapan latihan mental imagery pada atlet karate akan sangat memberikan manfaat untuk melatih konsentrasi dalam menjaga tekniknya pada saat pertandingan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh dari penerapan latihan mental imagery terhadap competitive anxiety pada atlet kumite cabang olahraga karate?
2. Seberapa besar pengaruh dari penerapan latihan mental imagery terhadap competitive anxiety pada atlet kumite cabang olahraga karate?

1.3 Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari penerapan latihan mental imagery terhadap competitive anxiety dan seberapa besar pengaruhnya pada atlet kumite cabang olahraga karate.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak yang membutuhkan, baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1.4.1 Secara Teoritis

Manfaat yang didapat dari penelitian ini secara teoritis adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil penelitian ini dapat membuktikan secara ilmiah tentang Pengaruh latihan mental imagery terhadap competitive anxiety atlet kumite cabang olahraga karate.
- 2) Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan untuk pelatih memberikan bentuk latihan mental imagery sehingga dapat menurunkan competitive anxiety seorang atlet.

1.4.2 Secara Praktis

Manfaat yang didapat dari penelitian ini secara teoritis adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber atau bahan informasi untuk lembaga karate (FORKI) dan perguruan karate sebagai rujukan untuk pembinaan dalam pemahaman kondisi mental.
- 2) Memberikan pengetahuan bagi para pelatih dan atlet karate bahwa pengaruh latihan mental imagery dapat menurunkan competitive anxiety atlet, sehingga pelatih dapat memberikan program latihan yang tepat untuk atletnya.
- 3) Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sebagai bahan informasi dan perbandingan bagi penulis selanjutnya. Agar ditemukan hasil penelitian baru, sehingga dapat menambah informasi bagi para pelatih dan atlet untuk menunjang peningkatan prestasi atlet karate.

1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Struktur kerangka skripsi ini terdiri dari lima bab. Adapun uraian dari setiap babnya sebagai berikut:

Bab I pendahuluan, terdiri dari sub bab latar belakang yang isinya mengkaji tentang permasalahan yang muncul dan penyebab serta solusi dari masalah tersebut. Sub bab berikutnya adalah rumusan masalah yang berupa pertanyaan peneliti yang akan dibahas. Sub bab yang ketiga yaitu sub bab tujuan penelitian yang berisi tujuan dari rumusan masalah yang dibahas. Sub bab yang keempat yaitu manfaat penelitian yang dilakukan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak terkait dalam

penelitian. Sub bab yang terakhir yaitu sub bab struktur organisasi skripsi yang menjelaskan tentang sistematika dari penulisan skripsi ini.

Bab II tinjauan pustaka, terdiri dari pembahasan teori-teori yang relevan dengan penelitian yang dilakukan serta disesuaikan dengan variabel penelitian.

Bab III metodologi penelitian, berisi prosedur penelitian yang terdiri dari desain penelitian, instrumen penelitian, subjek, variabel penelitian dan teknikanalisis data.

Bab IV temuan dan pembahasan, berisi hasil penelitian yang telah dilakukan. Data yang diperoleh berasal dari instrumen penelitian yang kemudian diolah untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Pembahasan mencakup hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori-teori pendukung hasil penelitian.

Bab V berisi simpulan, implikasi dan rekomendasi yang merupakan jawabandari tujuan dan rumusan masalah yang diperoleh dari hasil penelitian serta rekomendasi bagi penelitian selanjutnya.