

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate merupakan cabang olahraga yang multikompleks, yang tidak hanya pada satu kegunaan sebagai beladiri, tetapi bisa juga digunakan sebagai cabang olahraga prestasi. Pendapat Nakayama (1980) yang dikutip oleh Muchsin (1980: 11) bahwa: "Karate adalah seni bela diri tangan kosong di mana tangan dan kaki dilatih sedemikian rupa secara sistematis sehingga kekuatan serangan yang tiba-tiba dari musuh dapat dikontrol dengan menampilkan suatu kekuatan seperti menggunakan senjata sungguhan."

Pada awalnya, karate hanya merupakan suatu cara untuk pembelaan diri dari gangguan orang-orang yang bermaksud ingin mencelakai atau mencederai, dimulai dari cara menyerang dan bertahan, yang secara umum teknik tersebut berupa kuda-kuda, pukulan, tendangan, dan tangkisan sehingga tersusun menjadi jenis beladiri yang disebut Karate.

Seiring dengan perkembangan zaman, sekarang ini karate banyak sekali dipertandingkan dengan tujuan untuk mencari bibit-bibit atlet karate yang potensial. Dalam pertandingan karate, nomor-nomor yang dipertandingkan adalah kata (jurus) dan kumite (pertarungan). Kata merupakan rangkaian gerakan dasar berupa pukulan, tendangan, tangkisan yang dirangkai menjadi satu kesatuan bentuk. Dalam kata terbagi atas kata perorangan dan kata beregu yang tiap regunya terdiri dari tiga orang. Sedangkan kumite merupakan aplikasi praktis dari

teknik menyerang dan bertahan dari serangan musuh atau pertarungan dua orang yang saling berhadapan untuk saling mengalahkan dengan menggunakan teknik-teknik karate yang dikuasai (Nakayama, 1989). Hal inilah yang membuat karate sebagai salah satu aktivitas olahraga *body contact*, karena dalam pertarungan (*sparring*) atau pertandingan akan selalu terjadi sentuhan fisik secara langsung antar karateka yang bertarung. Oleh sebab itu setiap karateka harus dapat mengendalikan emosi disaat melakukan pertarungan atau didalam pertandingan. Seperti yang dikatakan oleh Sukadiyanto (2006) yang dikutip Pratiwi (2008: 2) bahwa: "Penguasaan reaksi emosi harus dimiliki oleh setiap karateka agar tidak ada pihak-pihak yang dirugikan atau yang terluka atas aktivitas fisik yang dilakukannya."

Pada suatu pertandingan beladiri, seorang atlet pasti pernah mengalami kegagalan atau kekalahan dalam bertanding karena atlet tersebut tidak bisa memanfaatkan dan mengontrol perubahan emosi yang terjadi pada dirinya sehingga biasanya atlet tersebut mudah dikendalikan lawannya yang mengakibatkan kekalahan pada atlet tersebut.

Ketika atlet dihadapkan pada situasi yang dapat membangkitkan emosinya seperti pada saat pertandingan, atlet tersebut akan mengalami gejala-gejala mental seperti *anxiety* dan berada pada situasi stress yang mencekam dan dapat berpengaruh terhadap prestasinya.

Kekalahan yang terjadi pada atlet antara lain karena kurangnya rasa percaya diri atlet terhadap lawannya sehingga sangat mempengaruhi penampilan atlet pada saat bertanding. Pada atlet kumite, ketika seorang karateka berhadapan

kembali dengan lawan yang pernah mengalahkannya dalam pertandingan terdahulu, rasa takut mengalami kekalahan sering muncul, akibatnya rasa percaya dirinya berkurang. Karena itu, kenyataan lapangan secara psikologis tersebut di atas sesuai dengan pernyataan Smith (1986) yang dikutip Nasution (2007: 2) bahwa: "Stress yang dialami atlet timbul pada saat latihan, sebelum pertandingan, saat pertandingan, dan setelah pertandingan."

Tujuan atau sasaran yang paling utama dalam proses latihan adalah untuk membantu atlet mencapai prestasi yang semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut oleh Harsono (1988: 100) dikatakan 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." Begitu juga pendapat Bempa (2000) yang dikutip oleh Satriya (2007: 49) bahwa: "Faktor-faktor dasar latihan yaitu meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan (psikologi)."

Perkembangan kejiwaan (psikologi) atlet tidak kalah pentingnya dari ketiga faktor tersebut di atas, karena apabila perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet itu sempurna jika mental atlet tersebut tidak turut berkembang, maka prestasi atlet tersebut tidak akan tercapai. Mengenai batasan latihan mental Harsono (1988: 101) mengatakan: "Latihan-latihan mental adalah latihan-latihan yang lebih mengedepankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan implusif: misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, sportivitas dan sebagainya."

Berdasarkan pendapat di atas, latihan fisik, teknik, taktik, dan kejiwaan merupakan aspek yang sangat penting dalam pencapaian prestasi maksimal atlet. Seorang atlet tidak hanya tergantung kepada penguasaan fisik, teknik, dan taktik saja, tetapi pematapan jiwa atlet dalam latihan dan ketika bertanding pun sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet. Menurut Harsono (1998) yang dikutip oleh Ibrahim (2007: 186) yaitu: "Olahraga bukan hanya merupakan masalah fisik saja, yaitu berhubungan dengan gerakan-gerakan anggota tubuh, otot, tulang dan sebagainya." Oleh karena itu, untuk mencapai prestasi yang maksimal seorang atlet selain harus memiliki kemampuan fisik yang baik, ia juga harus memiliki kejiwaan/psikologis yang baik pula. Dari kemampuan fisik dan dan psikologis tersebut, semua dapat terlihat ketika atlet tersebut bertanding.

Beberapa ahli telah memberikan perhatian khusus mengenai faktor-faktor psikologik yang dapat mempengaruhi peningkatan atau merosotnya prestasi atlet. Adapun faktor-faktor psikologik tersebut antara lain: *self-confidence* dan *lack of confidence*, *stress*, *pressure*, frustasi, kecemasan (*anxiety*), disiplin, ketakutan akan gagal (*fear of failure*), dan sebagainya. Pernyataan Landers (1988) yang dikutip oleh Setyobroto (1989: 101) bahwa:

Dalam membuat prediksi penampilan atlet harus digunakan pendekatan multi-disipliner; cukup banyak atlet yang secara fisik "*fit*" tetapi prestasinya rendah karena faktor-faktor hambatan yang datang dari lingkungan (faktor psikologik).

Percaya diri atau *self-confidence* dapat dikatakan sangat penting bagi seorang atlet khususnya bagi karateka dalam menghadapi suatu pertandingan. Pernyataan Weinberg (1995) yang dikutip Ibrahim dan Komarudin (2007: 83)

memberikan definisi bahwa: "*Confidence as the belief that you can successfully perform a desired behavior.*" Artinya percaya diri adalah kepercayaan bahwa diri anda bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan. Agar *self-confidence* tersebut dapat dimiliki oleh karateka dengan baik, salah satu upaya yang harus dilakukan atlet dengan bimbingan pelatihnya ialah melakukan latihan mental. Karena atlet juga merupakan manusia biasa yang bukan hanya memiliki raga (fisik) tetapi juga memiliki jiwa dan emosi (mental). Dan oleh karena stress dan kecemasan dapat menurunkan prestasi, atlet harus ditolong atau dilatih untuk mengurangi perasaan tertekan tersebut pada waktu pertandingan nanti (Harsono, 1988: 290). Oleh karena itu aspek mental haruslah dilatih dengan sengaja, benar, sistematis dan berencana agar prestasi atlet semakin meningkat.

Latihan mental dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap rasa tegang atlet yang timbul jika akan berhadapan dengan pertandingan. Teknik pereda ketegangan menurut Harsono (1988: 283) adalah: 1) teknik Jacobson dan Schultz, 2) teknik Cratty, 3) teknik *progressive muscle relaxation* dari Jacobson, 4) teknik *autogenic relaxation*, 5) latihan pernafasan dalam (*deep breathing*), 6) meditasi, 7) berpikir positif, 8) visualisasi, 9) latihan simulasi.

Bentuk latihan mental di atas dapat bermanfaat untuk pengendalian diri, penguasaan emosi, peningkatan percaya diri, meningkatkan prestasi dalam penampilan, dan untuk mencapai prestasi atlet yang setinggi-tingginya. Tentang pentingnya latihan mental bagi atlet, Cakrawala baru dalam perkembangan psikologi olahraga (Setyobroto, 1989: 102) menekankan bahwa:

Pentingnya "*psychological training*" atau "*mental training*" dalam meningkatkan prestasi atlet, disamping itu mental training juga perlu untuk dapat mempertahankan prestasi dalam keadaan bagaimanapun juga, dalam menghadapi suatu pertandingan penuh ketegangan.

Ketika seorang atlet meragukan kemampuan akan keberhasilan dirinya sendiri atau mengharapkan sesuatu yang salah, maka atlet tersebut bisa menciptakan apa yang disebut "*a self-fulfilling prophesy*" yaitu segala sesuatu yang diharapkan akan terjadi secara nyata. Begitupun jika atlet memiliki rasa percaya diri yang berlebihan atau "*over confidence*" yang selalu menganggap enteng lawannya dan selalu merasa tidak akan terkalahkan maka akan berakibat tidak menguntungkan bahkan bisa menimbulkan "*zeigarnik effect*" atau penampilan yang berakhir dengan kegagalan (Ibrahim dan Komarudin, 2007: 81).

Ibrahim dan Komarudin (2007: 94) juga menyatakan bahwa: "Atlet yang memiliki sikap kurang percaya diri atau sikap "*lack of confidence*" cenderung memiliki pencapaian target yang sangat rendah dari tingkat kemampuannya sehingga pencapaian prestasinya pun juga akan rendah. Atlet yang memiliki sikap "*lack of confidence*" tidak akan bisa membantu seorang atlet menjadi seorang juara."

Sehubungan dengan karya penelitian ini, salah satu aspek dari latihan mental termaksud adalah latihan percaya diri dengan menggunakan teknik latihan simulasi. Beberapa ahli mengungkapkan pengertian simulasi antara lain: simulasi menurut Wikipedia bahasa Indonesia adalah: "Suatu proses peniruan dari sesuatu yang nyata beserta keadaan sekelilingnya (*state of affairs*)". Sedangkan simulasi menurut Dharma (2008: 22) adalah: "Berasal dari kata *simulate* yang artinya

berpura-pura atau berbuat seakan-akan. Simulasi dapat diartikan cara penyajian pengalaman belajar dengan menggunakan situasi tiruan untuk memahami tentang konsep, prinsip, atau keterampilan tertentu.”

Bentuk latihan yang akan penulis lakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan bentuk latihan simulasi. Beberapa ahli memberikan definisi tentang latihan simulasi, diantaranya: Kramatmadja (2009: 3) dalam artikelnya menjelaskan bahwa: ”Latihan simulasi yaitu memberikan materi latihan dengan permainan seperti pada saat bertanding misalnya dengan memberikan nilai terlebih dahulu pada lawan atau sebaliknya. Atau diciptakan kondisi sedemikian rupa agar menyerupai pertandingan yang sesungguhnya.” Pernyataan Vanek dan Cratty yang dikutip Ibrahim dan Komarudin (2007: 220) bahwa latihan simulasi yaitu: ”Latihan yang mirip atau menyerupai situasi dan kondisi pertandingan yang sebenarnya.”

Apabila latihan dilakukan secara terus menerus, dilakukan secara benar, dan secara intensif, dan dilakukan dalam kurun waktu tertentu dapat menyebabkan atlet kehilangan kemampuannya sehingga tingkat percaya diri atlet menurun yang mengakibatkan prestasi atlet ikut menurun. Oleh karena itu untuk menanggulangi hal tersebut, maka latihan bisa diberikan dengan cara dan model lain (bervariasi), salah satunya dengan melakukan latihan simulasi pertandingan agar dapat meningkatkan percaya diri atlet dalam bertanding.

Ada beberapa keuntungan yang dihasilkan dari latihan simulasi. Dharma (2008: 22) mengungkapkan sebagai berikut:

1. Dapat dijadikan sebagai bekal siswa dalam menghadapi situasi yang sebenarnya kelak, baik dalam kehidupan keluarga, masyarakat, maupun menghadapi dunia kerja.
2. Dapat mengembangkan kreatifitas siswa, karena melalui simulasi siswa diberi kesempatan untuk memainkan peranan sesuai dengan topik yang disimulasikan.
3. Dapat memupuk keberanian dan percaya diri siswa.
4. Memperkaya pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan dalam menghadapi berbagai situasi sosial yang problematis.
5. Dapat meningkatkan gairah siswa dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut, melihat dari pentingnya dan beberapa keuntungan dari latihan simulasi tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan simulasi terhadap peningkatan percaya diri atlet kumite pada cabang olahraga karate. Hal ini dilakukan untuk membuktikan sejauh mana pengaruh latihan simulasi pertandingan terhadap atlet kumite dengan harapan agar atlet dapat membayangkan situasi latihan menjadi pertandingan yang sesungguhnya sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri atlet dipertandingan yang sebenarnya.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan simulasi (*simulation training*) terhadap peningkatan percaya diri atlet kumite pada cabang olahraga karate?"

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang diajukan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan simulasi (*simulation training*) terhadap peningkatan percaya diri atlet kumite pada cabang olahraga karate.

D. Manfaat Penelitian

Setiap penulisan atau penelitian seseorang atau kelompok diharapkan dapat bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun bagi masyarakat. Hasil dari penelitian ini diharapkan berdampak positif dan dapat berguna:

1. Secara teoritis

- a. Dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi masyarakat dan lembaga-lembaga olahraga mengenai pengaruh latihan simulasi terhadap peningkatan percaya diri atlet, khususnya pada atlet kumite pada cabang olahraga karate.
- b. Dapat dijadikan sebagai sumber keilmuan bagi masyarakat maupun lembaga-lembaga olahraga, khususnya bagi cabang olahraga karate.

2. Secara praktis

- a. Secara praktis hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada pembina atau pelatih khususnya cabang olahraga karate sebagai salah satu informasi, tentang latihan simulasi (*simulation training*).

- b. Apabila hasil dari penelitian ini sesuai dengan yang diharapkan, maka latihan simulasi ini dapat dimanfaatkan dalam upaya meningkatkan percaya diri dan prestasi atlet pada cabang olahraga yang membutuhkan.

E. Anggapan Dasar

Anggapan dasar yang dijadikan pegangan dalam penelitian ini adalah merupakan titik tolak proses penelitian yang akan dilakukan. Mengenai anggapan dasar yang dijelaskan oleh Arikunto (2006: 65) bahwa: "Anggapan dasar adalah sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh penyelidik."

Atlet yang kurang memiliki rasa percaya diri akan selalu meragukan kemampuan dirinya sendiri sehingga hasil prestasi yang dicapai tidak pernah maksimal atau tidak sesuai dengan apa yang diharapkan padahal sebenarnya atlet tersebut mampu untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Latihan simulasi perlu diberikan dalam proses latihan agar atlet dapat membayangkan situasi dan keadaan di lapangan pertandingan. Pernyataan Vanek dan Cratty yang dikutip Ibrahim dan Komarudin (2007: 220) bahwa: " Dalam latihan simulasi sebaiknya dimasukkan kombinasi dan situasi-situasi stress teknik, sosial, dan mental yang sejauh mungkin mendekati situasi dan kondisi pertandingan." Jadi latihan ini dikondisikan sedemikian rupa sehingga menyerupai pertandingan yang sesungguhnya agar atlet bisa membayangkan suasana dan kondisi yang sama pada saat pertandingan yang sebenarnya. Latihan simulasi dapat diberikan kepada atlet agar atlet dapat membayangkan situasi ataupun keadaan yang akan dialami atlet dalam pertandingan yang sesungguhnya.

Secara psikologis pengaruh latihan simulasi juga dapat meningkatkan rasa kepercayaan diri atlet karena atlet sudah terbiasa menghadapi situasi dan kondisi yang akan terjadi dilapangan. Hal ini sesuai dengan pendapat Dharma (2008: 22) bahwa: "Latihan simulasi dapat memupuk keberanian dan percaya diri siswa."

Berdasarkan uraian tersebut, penulis beranggapan bahwa untuk meningkatkan rasa percaya diri atlet, pelatih perlu memberikan latihan simulasi pertandingan agar atlet mengetahui dan memahami situasi yang selalu terjadi dalam pertandingan.

F. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap suatu masalah. Menurut Surakhmad (1990: 68) yaitu: "Hipotesis adalah suatu jawaban duga yang dianggap besar kemungkinannya untuk menjadi jawaban yang benar." Bila dengan data yang terolah dapat disimpulkan bahwa hipotesis itu benar, dicapai konklusi dan pada saat hipotesis sudah berhenti menjadi hipotesis. Mengacu pada anggapan dasar tersebut, hipotesis dalam penelitian ini adalah: "Latihan simulasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan percaya diri atlet kumite pada cabang olahraga karate."

G. Pembatasan Masalah

Batasan masalah sangat diperlukan dalam setiap penelitian agar masalah yang diteliti lebih terarah. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka penelitian ini dibatasi pada hal-hal sebagai berikut:

1. Variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah latihan simulasi yang dijadikan sebagai variabel bebas dan peningkatan percaya diri atlet adalah variabel terikat.
2. Populasi dan sampel. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota karate perguruan Inkanas Dojo Gajah Mada Kota Sukabumi yang berjumlah 80 orang. Sampel yang digunakan sebanyak 10 orang karena yang dijadikan sampel hanya atlet kumite yang sudah sering mengikuti pertandingan.
3. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen
4. Alat pengumpul data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian penulis menggunakan angket.

H. Definisi Operasional

Beberapa istilah dalam penelitian ini perlu diberikan batasan-batasan yang jelas sehingga tidak terjadi salah penafsiran. Adapun istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut :

1. Pengaruh. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (1989: 664) pengaruh yaitu daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan seseorang.

2. Latihan atau training. Menurut Harsono (1988: 101) latihan atau training adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.
3. Karate. Menurut M. Nakayama (1980) yang dikutip Muchsin (1980: 11) karate adalah seni bela diri tangan kosong di mana tangan dan kaki dilatih sedemikian rupa secara sistematis sehingga kekuatan serangan yang tiba-tiba dari musuh dapat dikontrol dengan menampilkan suatu kekuatan seperti menggunakan senjata sungguhan.
4. Simulasi menurut Wikipedia bahasa Indonesia adalah suatu proses peniruan dari sesuatu yang nyata beserta keadaan disekelilingnya (*state of affairs*).
5. Simulasi menurut Dharma (2008: 22) dapat diartikan cara penyajian pengalaman belajar dengan menggunakan situasi tiruan untuk memahami tentang konsep, prinsip, dan keterampilan tertentu. Kramatmadja (2009: 4) dalam artikelnya menjelaskan bahwa latihan simulasi yaitu memberikan latihan dengan permainan seperti pada saat bertanding misalnya dengan memberikan nilai terlebih dahulu pada lawan atau sebaliknya. Atau diciptakan kondisi sedemikian rupa agar menyerupai pertandingan sesungguhnya. Pernyataan Vanek dan Cratty (1970) yang dikutip Ibrahim dan Komarudin (2007: 220) mengungkapkan latihan simulasi yaitu latihan yang mirip atau menyerupai situasi dan kondisi pertandingan yang sebenarnya.
6. Pernyataan Weinberg (1995) yang dikutip Ibrahim dan Komarudin (2007: 83) memberikan definisi bahwa: "*Confidence as the belief that you can*

successfully perform a desired behavior.” Artinya percaya diri adalah kepercayaan bahwa diri anda bisa menampilkan keberhasilan sesuai dengan perilaku yang diinginkan.

