

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA ATLET BELADIRI KARATE
SEBELUM MENGHADAPI KEJUARAAN
DI INKANAS CABANG TUBAN**



**OLEH:
INGGRIT STYO AYU NINGTYAS
NIM. 16.1.038**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA ATLET BELADIRI KARATE
SEBELUM MENGHADAPI KEJUARAAN
DI INKANAS CABANG TUBAN**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH:
INGGRIT STYO AYU NINGTYAS
NIM. 16.1.038**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Inggrit Styo Ayu Ningtyas
Tempat/tanggallahir : Tuban, 15 Agustus 1997
NIM : 16.1.038
Alamat : Perum Griya Jenggolo Permai Blok J-4
Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban.

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun. Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 20 Juni 2019

Yang Menyatakan



Inggrit Styo Ayu Ningtyas

NIM. 16.1.038

CURRICULUM VITAE



Nama : Inggrit Styo Ayu Ningtyas

Tempat Tgl Lahir : Tuban, 15 Agustus 1997

Alamat Rumah : Perum Griya Jenggolo
Permai Blok J-4, Kecamatan Jenu
Kabupaten Tuban.

Nama Orang Tua :

Ayah : Prasetyo

Ibu : Suwarsini

Riwayat Pendidikan :

SD : SDN Beji 1

SMP : MTSN Tuban

SMA : SMAN 1 Tambakboyo Tuban

LEMBAR PERSEMBAHAN

“ MENJULANG TINGGI DAN MEMBAWA BANYAK MANFAAT SEPERTI
POHON KELAPA”

KARYA TULIS INI SAYA PERSEMBAHKAN UNTUK:

1. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung, mendidik dengan sabar, mendoakan setiap waktu dan selalu memberikan dorongan baik moral maupun material, serta adikku Rahmad Agil Styo Wiharta yang membantu dalam penelitian di tempat berlatihnya.
2. Diriku sendiri yang telah mampu menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan kegigihan, kesabaran, dan Alhamdulillah tepat waktu.
3. Teman-teman terdekatku yang selalu membantu dan memberi dukungan dari awal hingga akhir dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah.

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji

Tanggal, 20 Juni 2019

Oleh:

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Letkol Ckm M. Hadi Mulyono S.Kep., Ners., M.Kes Ns. Aloysia Ispriantari. M. Kep

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang
di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan
RS. dr. Soepraoen Malang

Tanggal, 20 Juni 2019

TIM PENGUJI

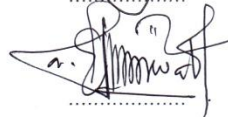
Nama

Tanda Tangan

Ketua : Ns. Musthika Wida M. M. Biomed



Anggota : 1. Ns. Nunung Ernawati. M.Kep



2. Ns. Aloysia Ispriantari. M.Kep



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Kumoro Asto Lenggono, S.Kep, Ners., M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Atlet Beladiri Karate Sebelum Menghadapi Kejuaraan di INKANAS Cabang Tuban ” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS. dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letkol Ckm Arief Efendi, SH, S.Kep., S.MPh, MM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Eko Iskandar selaku ketua harian INKANAS cabang Tuban yang telah membantu kelancaran pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Bapak Hendri selaku pelatih yang telah membantu kelancaran pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Bapak Kumoro Asto L., M.Kep selaku ketua prodi Keperawatan Poltekkes dr. Soepraoen Malang.

5. Bapak Letkol Ckm M. Hadi Mulyono., S.Kep. Ns, M.Kes selaku Pembimbing I dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan bimbingan dan saran sehingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Aloysia Ispriantari., M.Kep selaku Pembimbing II dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah yang telah memberikan bimbingan dan saran sehingga terwujudnya Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Responden yang telah memberikan informasi dan melancar proses pengambilan data untuk pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.
8. Rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan tingkat 3 dan seluruh pihak yang telah membantu kelancaran pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis berusaha untuk membuat Karya Tulis Ilmiah ini dengan sebaik-baiknya. Namun demikian, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharap adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, 20 Juni 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HalamanJudul	i
Cover Dalam	ii
Lembar Pernyataan	iii
Curriculum Vitae	iv
Lembar Persembahan	v
Lembar Persetujuan.....	vi
Lembar Pengesahan.....	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Gambar	xiii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Lampiran	xv
Abstrak.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan.....	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.4 Manfaat.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1. Bagi Ilmu Keperawatan.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1. Bagi Organisasi Olahraga.....	6
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Konsep Kecemasan.....	7
2.1.1 Pengertian Kecemasan	7
2.1.2 Bentuk-bentuk Kecemasan.....	8
2.1.3 Rentan Respon Tingkat Kecemasan	8
2.1.4 Tingkat Kecemasan	9
2.1.5 Faktor-faktor Kecemasan	12
2.1.6 Tanda dan Gejala	14
2.1.7 Pengukuran Kecemasan	18
2.2 Konsep Atlet Beladiri Karate	21
2.2.1 Definisi Atlet.....	21
2.2.2 Beladiri Karate	22
2.2.3 Teknik Karate.....	22
2.3 Kecemasan Menghadapi Pertandingan	23
2.3.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	24
2.3.2 Sumber Kecemasan Saat Bertanding	25
2.3.3 Dampak Kecemasan Terhadap Penampilan Atlet	26

2.3.4 Mengatasi Kecemasan.....	27
2.4 Kerangka Konsep	29
2.5 Deskripsi Kerangka Konsep	30
BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	31
3.2 Kerangka Kerja	32
3.3 Populasi, Sampel, Sampling	33
3.3.1 Populasi	33
3.3.2 Sampel	33
3.3.3 Sampling	33
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	34
3.4.1 Definisi Operasional.....	34
3.5 Pengumpulan dan Analisa Data.....	35
3.5.1 Pengumpulan Data	35
1. Proses Pengumpulan Data	35
2. Instrumen Penelitian.....	36
3.5.2 Analisis Data.....	38
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian	39
3.7 Etika Penelitian	39
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	41
4.2 Data Umum	42
4.3 Data Khusus	44
1 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan	45
4.4 Pembahasan.....	45
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	49
5.2 Saran	49
1. Bagi Responden.....	49
2. Bagi Pelatih	49
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	49
DAFTAR PUSTAKA	51
DAFTAR LAMPIRAN	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Stuart dalam Sutejo (2017)	9
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	29
Gambar 3.1 Kerangka Kerja	32

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional	35
Tabel 4.1 Jadwal Penelitian	64
Tabel 4.2 Kisi-kisi Kuesioner HARS-A	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Penelitian	53
Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	54
Lampiran 3 Penjelasan Sebelum Persetujuan Mengikuti Penelitian (PSP)	55
Lampiran 4 Surat Persetujuan Menjadi Responden Penelitian.....	57
Lampiran 5 Lembar Kisi-kisi Kuisisioner.....	58
Lampiran 6 Lembar Kuesioner HARS.....	59
Lampiran 7 Data Responden	64
Lampiran 8 Tingkat Kecemasan	66
Lampiran 9 Distribusi Responden Berdasarkan Pertanyaan pada Kuesioner di INKANAS	68
Lampiran 10. Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Sabuk yang Mengalami Kecemasan	70
Lampiran 11. Lembar Permohonan Izin Studi Pendahuluan.....	71
Lampiran 12 Lembar Permohonan Izin Penelitian	72
Lampiran 13 Lembar Bukti Revisi Ujian Proposal KTI	73
Lampiran 14 Lembar Bukti Revisi Ujian KTI	74
Lampiran 15. Lembar Konsul KTI Pembimbing I.....	75
Lampiran 16 Lembar Konsul KTI Pembimbing II.....	77
Lampiran 17 Lembar Dokumentasi Penelitian	78

ABSTRAK

Ningtyas, Inggrit Styo Ayu. 2019. **Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Atlet Beladiri Karate Sebelum Menghadapi Kejuaraan di INKANAS Cabang Tuban.** Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Poltekkes RS Dr. Soepraoen Malang. Pembimbing 1 : Letkol (ckm) Hadi Mulyono S.Kep.,Ners., M.Kes Pembimbing 2: Ns. Aloysia Ispriantari. M.Kep

Seorang atlet beladiri diperlukan persiapan fisik, taktik, teknik, dan mental yang baik, namun hal itu tidak sesuai dengan kondisi yang terjadi dilapangan. Apabila atlet tersebut mengalami faktor kecemasan maka harapan yang seharusnya dapat dicapai dengan mudah akan menjadi lebih susah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan pada atlet beladiri karate sebelum menghadapi kejuaraan di INKANAS cabang Tuban.

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Populasinya adalah semua atlet beladiri karate INKANAS Cabang Tuban. Teknik sampling adalah total sampling dan jumlah sampelnya sebanyak 32 responden. Variabel yang diteliti adalah tingkat kecemasan yang diukur dengan menggunakan instrumen HARS.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang yaitu 21 responden (68%), serta sebagian kecil responden mengalami kecemasan ringan yaitu 7 responden (23%), sebagian kecil memiliki kecemasan berat 2 responden (6%), dan tidak mengalami kecemasan yaitu 2 responden (6%).

Oleh karena itu diharapkan atlet khususnya yang mempunyai kategori kecemasan sedang dapat mengontrol diri sebelum pertandingan dengan latihan yang matang

Kata Kunci: Tingkat Kecemasan, Atlet Beladiri Karate, Kejuaraan.

ABSTRACT

Ningtyas, Inggrit Styo Ayu. 2019. **Pre-competition Anxiety Level in Karate Martial Art Athletes in INKANAS Tuban**. Scientific papers. Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Mentor 1 : Letkol (ckm) Hadi Mulyono S.Kep.,Ners., M.Kes. Mentor 2: Ns. Aloysia Ispriantari. M.Kep

A martial athlete needs a good physical, tactic, technical and mental preparation, but it is not the same with the conditions in the field. If the athlete experiences anxiety, it will be more difficult to achieve the goal. The purpose of this study was to identify Pre-competition Anxiety Level in Karate Martial Art Athletes in INKANAS Tuban

The research was used descriptive, design the population was all karate martial art athletes in INKANAS Tuban. The sampling technique was total sampling and the number of samples were 32 respondents the variable was anxiety level which measured with HARS. Questionnaire

The results showed that the majority of respondents experienced moderate anxiety which were 21 respondents (68%), 7 respondent (23%) experienced mild anxiety, 2 respondents (6%) experienced severe anxiety and 2 respondent (6%) did not experience anxiety.

is expected that athletes in particular who have an mild anxiety are able to control themselves before the match with enough training

Keywords: Anxiety Level, Karate Martial Arts Athlete, Precompetition.