

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan aktivitas penting dalam kehidupan masyarakat di Indonesia yang semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan adanya even-even pertandingan khususnya terdapat cabang beladiri. Menurut Widodo & Nurwidawati (2015), seorang atlet beladiri diperlukan persiapan mengarah ke fisik, taktik, teknik, dan mental yang baik. Untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik atlet karate melakukan persiapan latihan yang maksimal, 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. Menurut Stuart dalam Sutejo (2017), menyatakan bahwa kecemasan adalah perasaan tidak tenang yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai dengan ketidakpastian, ketidakberdayaan, dan ketidaknyamanan. Menurut Amir (2004), menjelaskan bahwa kecemasan yang timbul saat akan menghadapi pertandingan disebabkan karena atlet banyak memikirkan akibat-akibat yang akan diterimanya apabila mengalami kegagalan atau kalah dalam pertandingan

Terdapat beberapa penelitian di Indonesia yang telah meneliti tentang kecemasan atlet sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Romansyah (2017) tentang "Tingkat Kecemasan dan

Stres Atlet Cabang Beladiri Menjelang Kompetisi PORSENASMA di Palembang”, mengatakan hasil tingkat kecemasan atlet cabang beladiri pada putra bahwa terdapat 0% atlet yang tingkat kecemasan berada pada kategori sangat rendah, 8,3% berada pada kategori rendah, 16,7% berada pada kategori sedang, 66,7% pada kategori tinggi, dan 8,3% pada kategori sangat tinggi. Data di atas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan yang tinggi. Pada kategori putri bahwa terdapat 0% atlet yang tingkat kecemasannya berada pada kategori sangat rendah, 0% berada pada kategori rendah, 12,5% berada pada kategori sedang, 75% pada kategori tinggi dan 12,5% pada kategori sangat tinggi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Zulkarnaen & Rahmasari pada tahun (2013), tentang “Hubungan Antara Self-Efficacy dan Optimisme dengan Kecemasan Pada Atlet Beladiri AIKIDO”, berdasarkan hasil data penelitian kecemasan dapat diketahui bahwa 6,15% yang memiliki nilai skor kecemasan dengan kategori sangat tinggi, sedangkan 23,08% berada dalam kategori tinggi, 41,54% dalam kategori rendah, dan 6,15% berada dalam kategori sangat rendah. Dalam penelitian yang dilakukan Rahmawati dkk, (2013) tentang “Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan pada Atlet Karate Unit Kegiatan Mahasiswa Institusi Karate-do Indonesia Universitas Sebelas Maret (UKM INKAI UNS)” berdasarkan data hasil penelitian kecemasan dapat di ketahui bahwa 12,5% responden memiliki skor kecemasan rendah, 85% reponden memiliki skor kecemasan sedang, dan 2,5% responden memiliki skor kecemasan tinggi. Data di atas

menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan yang berbeda.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan September 2018 hasil sampling wawancara yang dilakukan peneliti di INKANAS Cabang Tuban, diperoleh data dengan beberapa atlet INKANAS Cabang Tuban bahwa ada 30 orang atlet dan 20 diantara mengatakan mengalami gejala kecemasan seperti merasakan perasaan was-was, khawatir seandainya kalah dari lawan-lawan yang dihadapi, jantung berdebar-debar, telapak berkeringat, badan lemas dan sedikit mual-mual tidak disertai muntah, sebelum bertanding (Ramaiah, 2003). Pada tahun 2017 ada beberapa atlet yang mengalami kekalahan dalam bertanding dikarenakan tingkat kecemasan yang membuat latihan yang selama ini dilakukan mudah menjadi susah ketika kejuaraan (Romansyah, 2017).

Kecemasan sering di rasakan oleh banyak atlet terutama cabang beladiri jika pikiran seorang atlet terganggu disebabkan oleh sistem Neuroendokrin yang disebabkan penurunan konsentrasi oleh sistem Neuroendokrin (Saraf pada hormon) yang mengontrol reaksi terhadap kecemasan dan memiliki fungsi penting dalam mengatur berbagai proses tubuh seperti pencernaan, sistem kekebalan tubuh, suasana hati, emosi, seksualitas, dan penyimpanan-penggunaan energi. Sumbu HPA juga terlibat dalam gangguan kecemasan, gangguan bipolar, paska-traumatik stres disorder, depresi klinis, kelelahan dan sindrom iritasi usus besar. Pada sistem HPA, Corticotropin Releasing Hormone (CRH) menyebabkan hipofisis melepaskan Adreno Cortico Tropin Hormone (ACTH). Kemudian

ACTH merangsang korteks adrenal untuk mensekresi kortisol. Selanjutnya kortisol kembali memberikan umpan balik terhadap aksis hipotalamus-hipofisis, dan menghambat produksi CRH-ACTH. Sistem mengalami fluktuasi, bervariasi menurut kebutuhan fisiologis akan kortisol (Nugroho *et al*, 2011).

Usia atlet beladiri adalah berusia 15-18 tahun, pada usia ini kecenderungan untuk pengontrolan emosi masih dikatakan kurang atau masih labil. Pada saat bertanding aspek mental yang mempengaruhi atlet antara lain kecemasan, karena kenyataan tidak semua atlet dapat mengatasi kecemasan yang di hadapi. Hal ini juga menjadikan aspek mental mengenai tingkat kecemasan atlet cabang beladiri menjelang pertandingan yang akan diselenggarakan di Tuban. Upaya yang dilakukan perawat untuk mengatasi gejala yang di terlihat dengan teknik intervensi, mencari sumber kecemasan, pembiasaan, dan teknik-teknik khusus (Romansyah, 2017), dengan adanya penelitian ini diharapkan hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi atlet maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih juga semua pihak dapat memanfaatkan hasil penelitian untuk digunakan dalam proses berlatih-melatih. Pada saat berlatih kemampuan atlet bisa dikatakan lebih baik karena jarang melakukan kesalahan namun pada saat bertanding kesalahan-kesalahan sering dilakukan oleh atlet. Hal ini salah satunya dikarenakan oleh faktor pencetus terjadinya kecemasan pada atlet, pada saat berlatih atlet jarang mendapatkan tekanan emosi seperti pada situasi pertandingan (Romansyah, dkk, 2017).

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang dituangkan dalam karya ilmiah yang berjudul “Gambaran Tingkat Kecemasan pada Atlet Beladiri Karate Sebelum Menghadapi Kejuaraan di INKANAS Cabang Tuban ”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana Gambaran Tingkat Kecemasan pada Atlet Beladiri Karate Sebelum Menghadapi Kejuaraan di INKANAS Cabang Tuban?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui Gambaran Tingkat Kecemasan pada Atlet Beladiri Karate Sebelum Menghadapi Kejuaraan di INKANAS Cabang Tuban.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

1. Bagi ilmu Keperawatan.

Di harapkan penelitian ini mampu mengembangkan ilmu keperawatan jiwa serta dapat memberikan informasi tambahan bagi pendidik untuk mengintegrasikannya dalam pembelajaran terkait dengan ilmu keperawatan jiwa.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Organisasi Olahraga

Sebagai bahan masukan dalam membuat program latihan, untuk memahami akan pentingnya pengetahuan tentang psikologi olahraga, dan diharapkan dapat mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan tingkat kecemasan khususnya tingkat kecemasan pada atlet beladiri karate.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan masukan untuk peneliti selanjutnya yang berminat menggali lebih dalam tentang masalah tingkat kecemasan pada atlet beladiri karate sebelum menghadapi kejuaraan.

## 3. Bagi Atlet Beladiri Karate

Sebagai bahan masukan untuk atlet beladiri karate diharapkan dapat mengatasi masalah-masalah yang berhubungan dengan tingkat kecemasan sebelum kejuaraan.