

THE RELATIONSHIP OF MENTAL THOUGHNESS TO COMPETITIVE ANXIETY IN BANDUNG KARATE ATHLETES KARATE CLUB (BKC) PEKANBARU CITY

Misriani, Agus Sulastio, Syahriadi

Email: misriani0806@student.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id,

syahriadi@lecturer.unri.ac.id

Phone Number: 0822-8825-7352

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *Competitive anxiety is a negative disorder that arises suddenly when athletes feel pressure, especially in competition. The negative attitude caused by competitive anxiety is a feeling of anxiety, cold sweat and unfocused. This is also triggered by a lack of mental toughness or positive abilities when facing pressure in a match, anxiety at a high level makes the athlete's performance decrease, therefore mental toughness is needed to deal with this anxiety. This study aims to see whether there is a relationship between mental toughness and competitive anxiety in karate athletes from Bandung Karate Club (BKC) Pekanbaru City. The method in this research is a quantitative research method with a population and sample of 15 karate athletes. The measuring instrument used is the mental toughness scale and the competitive anxiety scale, which were analyzed using the SPSS 26 person product moment relation formula. The result of this study indicates that there is a negative relationship between mental toughness and competitive anxiety in karate athletes at Bandung Karate Club (BKC) Pekanbaru City ($r = -0.455$). The higher the mental toughness attitude, the lower the competitive anxiety behavior in karate athletes from Bandung Karate Club (BKC) Pekanbaru City.*

Key Words: *Mental Toughness, Competitive Anxiety, Karate Athletes*

HUBUNGAN MENTAL *THOUGHNESS* TERHADAP *COMPETITIVE ANXIETY* PADA ATLET KARATE BANDUNG KARATE CLUB (BKC) KOTA PEKANBARU

Misriani, Agus Sulastio, Syahriadi

Email: misriani0806@student.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id,
syahriadi@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 0822-8825-7352

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: *Competitive anxiety* merupakan gangguan negatif yang timbul secara tiba-tiba pada saat atlet merasakan tekanan khususnya dalam pertandingan. Sikap negatif yang ditimbulkan oleh *competitive anxiety* ini yaitu perasaan was-was, keringat dingin dan tidak fokus. Hal ini juga dipicu karena kurangnya *mental toughness* atau kemampuan yang bersifat positif pada saat menghadapi suatu tekanan dalam pertandingan. Kecemasan pada tingkat tinggi membuat performa atlet menurun, oleh karena itu dibutuhkan adanya sikap *mental toughness* untuk menghadapi kecemasan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet karate bandung karate club (BKC) kota pekanbaru. Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan populasi dan sampel berjumlah 15 orang atlet karate. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *mental toughness* dan skala *competitive anxiety*, yang di analisis menggunakan rumus korelasi pearson product moment SPSS 26. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *mental toughness* terhadap *competitive anxiety* pada atlet karate bandung karate club (BKC) kota pekanbaru ($r = -0.455$). Semakin tinggi sikap *mental toughness* maka semakin rendah perilaku *competitive anxiety* pada atlet karate bandung karate club (BKC) kota pekanbaru.

Kata Kunci: *Mental Toughness*, *Competitive Anxiety*, Atlet Karate

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan oleh sebagian besar masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Olahraga juga kerap kali dikaitkan dengan kesehatan, yaitu untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Tak hanya bermanfaat untuk kesehatan, olahraga juga dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Salah satu olahraga prestasi yang digemari didunia dan sedang berkembang di Indonesia saat ini adalah olahraga beladiri karate.

Karate adalah salah satu khususnya cabang olahraga beladiri yang cukup berkembang lama di Indonesia. Karate juga merupakan suatu cabang olahraga prestasi yang di pertandingkan baik di nasional maupun internasional. Dalam cabang olahraga beladiri karate ada dua jenis komponen gerak yang di pertandingkan yaitu kata dan komite. Cabang olahraga beladiri khususnya karate yang berasal dari negara jepang sangat cepat berkembang di Indonesia. Dimana awal mula olahraga beladiri ini hanya digunakan untuk beladiri dan meningkatkan kesehatan, kemudian berkembang menjadi olahraga yang digunakan untuk mencapai prestasi khususnya oleh atlet karate (Pradina & Made,2016:6).

Untuk mendapatkan prestasi yang optimal tidak hanya faktor fisik dan teknik saja namun faktor psikologis juga menjadi faktor penentu prestasi atlit. Adapun faktor psikologis dalam olahraga ini yang dimaksud adalah mental atlet. *Anxiety* (kecemasan) merupakan salah satu dari sekian banyak masalah yang dihadapi atlet pada saat bertanding. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara mental yang di hadapi oleh atlet dan sifat kompetisi yang ada didalam olahraga yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari setiap atlet. Dalam menghadapi kecemasan bertanding ada beberapa hal yang perlu diperhatikan yaitu salah satunya adalah *Mental Toughness*. *Mental toughness* merupakan faktor penting dalam mencapai sebuah prestasi. Kuan dan Roy dalam Komarudin (2017:3) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang sering berhubungan dengan performa yang baik dalam sebuah kompetisi adalah ketahanan mental dan ketahanan mental tersebut termasuk faktor keterampilan mental.

Mental toughness atau ketahanan mental dapat menjadikan seorang atlet untuk tetap merasa rileks, tenang, dan bersemangat, karena dapat mengalirkan energi positif seperti berpersepsi menghilangkan kesulitan dan berfikir untuk bersikap atau menghiraukan masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan dalam suatu pertandingan. Salah satu aspek mental yang paling berpengaruh dalam suatu pertandingan adalah kepercayaan diri atletnya. Hal ini juga dirasakan oleh pelatih karate dari salah satu klub karate di kota pekanbaru yaitu perguruan Bandung Karate Club (BKC), beliau mengungkapkan bahwa memang kecemasan seperti demam panggung, rasa was-was, khawatir, minder, dan lain sebagainya merupakan suatu perilaku yang kerap kali dilakukan oleh setiap anak didiknya, di mana dari 15 atlet 12 diataranya pasti mengalami kecemasan dalam bertanding terlebih pada atlet-atlet muda yang baru saja menghadapi pertandingan (*tournament*) baik itu pertandingan tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota, Provinsi hingga tingkat Nasional atau Internasional.

Adapun 15 atlet tersebut memiliki rentang umur 14-22 tahun dan masuk kategori atlet kumite dalam kelas Cadet, Junior, Under 21 dan kelas Senior yang mengikuti pertandingan seperti Kejurda, O2SN, Kejurkab, Porkot, Kejurprov dan Kejurnas. Meskipun sudah lebih dari dua kali pertandingan di ikuti, kecemasan bertanding pada

atlet belum bisa dihilangkan secara total. Hal ini terlihat ketika mereka sedang berada pada pertandingan pertama atau ketika sudah masuk kedalam perempat final bahkan final, mereka kerap kali menunjukkan gejala-gejala *anxiety* (kecemasan). Ketika ditanyakan langsung, secara garis besar para atlet tersebut mengungkapkan bahwa memang awal-awal pertandingan yang dilakukan mengakibatkan kecemasan yang luar biasa, seperti rasa deg-degan, khawatir, takut kalah, takut cedera dan lain sebagainya, meskipun sekarang tetap ada ketakutan namun sudah tidak seperti pertama kali mengikuti pertandingan.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk membahas Hubungan *Mental Toughness* Terhadap *Competitive Anxiety* Pada Atlet Karate Bandung Karate Club (BKC) Kota Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui korelasi atau hubungan antar kedua variabel yaitu *mental toughness* dan *competitive anxiety*. Pengambilan sampel dilakukan pada atlet karate bandung karate club (BKC) kota pekanbaru yaitu sebanyak 15 orang atlet meliputi 10 orang atlet laki-laki dan 5 orang atlet perempuan dengan kategori usia 14-21 tahun.

Instrumen yang digunakan yaitu skala *mental toughness* dan skala *competitive anxiety* yang di adaptasi dari fiman ali azhar (2020). Skala *mental toughness* memiliki beberapa aspek yaitu *sport awareness*, *though attitude*, *thrive though challenge* dan *desire success*. Total item skala yang di adaptasi adalah 20 item yang terdiri atas terdiri atas 5 item *thrive though challenge*, 5 item *sport awareness*, 5 item *though attitude*, dan 5 item *desire success*. Berdasarkan uji validasi terhadap item tersebut diperoleh 8 item gugur dan 12 item valid dengan koefisien korelasi 0,313-0,739. Realibilitas berdasarkan hasil uji coba diperoleh nilai cronbach alpha =0,878.

Skala *competitive anxiety* memiliki beberapa aspek yaitu *cognitive*, *affective*, *somatic* dan *motoric*. Total item skala yang di adaptasi adalah 20 item yang terdiri atas 2 item *cognitive*, 5 item *affective*, 5 item *somatic*, dan 8 item *motoric*. Berdasarkan uji validasi terhadap item tersebut diperoleh 5 item gugur dan 15 item valid dengan koefisien korelasi 0,349-0,795. Realibilitas berdasarkan hasil uji coba diperoleh nilai cronbach alpha =0,913.

HASIL PENELITIAN

Pada uji normalitas dan uji linieritas menunjukkan data berdistribusi normal dan sebaran data dinyatakan linier karena memperoleh nilai Kolmogorof-Smirnov 0,200 dan anova table 0,159.

Tabel 1. Perhitungan kategori *mental toughness* dan *competitive anxiety*

Variabel	Mean	Standart deviasi	kategori	Interval	frekuensi	Presentasi
Mental toughness	39,87	1,302	Tinggi	41-42	5	33%
			Sedang	39-40	8	54%
			Rendah	37-38	2	13%
Competitive Anxiety	25,80	1,373	Tinggi	28-29	2	13%
			Sedang	26-27	6	40%
			Rendah	24-25	7	47%

Dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa variabel *mental toughness* mempunyai nilai mean sebesar 39,87, dan standart deviasi sebesar 1,302. Kemudian kategori *competitive anxiety* mempunyai nilai mean sebesar 25,80 dan standart deviasi sebesar 1,373. Variabel *mental toughness* mempunyai kategori tinggi sebanyak 33% yaitu 5 responden, untuk kategori sedang sebanyak 54% yaitu 8 responden dan kategori rendah sebanyak 13% yaitu 2 responden. Sedangkan variabel *competitive anxiety* yang mempunyai kategori tinggi sebesar 13% yaitu 2 responden, kategori sedang sebanyak 40% yaitu 6 responden dan kategori rendah sebanyak 47% yaitu 7 responden.

Tabel 2. Hasil uji korelasi

Correlations		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.455
	Sig. (2-tailed)		.088
	N	15	15
Y	Pearson Correlation	-.455	1
	Sig. (2-tailed)	.088	
	N	15	15

Sumber : Output SPSS versi 26 (2022)

Berdasarkan tabel diatas diperoleh nilai koefisien (r) sebesar -0,455. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *mental toughness* terhadap *competitive anxiety*. Semakin tinggi *mental toughness* yang dimiliki atlet karate bandung karate club (BKC) maka semakin rendah pula perilaku *competitive anxiety* yang dilakukan. Begitu juga sebaliknya semakin rendah sikap *mental toughness* yang dimiliki atlet karate bandung karate club (BKC) maka semakin tinggi pula perilaku *competitive anxiety* yang dilakukan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara mental toughness terhadap competitive anxiety pada atlet karate bandung karate club (BKC) kota pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi mental toughness yang dimiliki seorang atlet maka semakin rendah pula perilaku competitive anxiety yang dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan pernyataan diatas, rata-rata *mental toughness* memiliki responden yang lebih banyak masuk dalam kategori sedang yakni sebanyak 8 responden, sedangkan perilaku *competitive anxiety* lebih banyak masuk dalam rendah yakni sebanyak 7 responden. Maka dari itu dalam penelitian ini sikap *mental toughness* atlet mayoritas masuk kedalam kategori sedang atau cenderung mentalnya masih belum stabil dan perilaku *competitive anxiety* mayoritas masuk kedalam kategori rendah atau dapat diartikan bahwa banyak atlet yang masih cukup cemas dalam suatu pertandingan. Dalam penelitian ini peneliti dapat mengemukakan bahwa masalah yang terkait dengan *competitive anxiety* memang kerap kali terjadi pada kehidupan seorang atlet terlebih lagi pada atlet pemula yang baru terjun kedalam suatu pertandingan dan masih jauh dari kata pengalaman dan jam terbang. Tidak hanya atlet karate saja namun berbagai macam kategori olahraga juga mengalami hal yang sama padahal dalam suatu pertandingan faktor psikologis sangat berperan penting dalam mencapai sebuah kemenangan atlet, dimana 80% faktor kemenangan atlet adalah faktor mental yaitu *mental toughness*. (Adisasmito,2017 dalam skripsi firman ali azhar 69,2020).

Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diketahui bahwa secara keseluruhan responden dalam penelitian ini menunjukkan sikap dan perilaku yang cukup baik, dilihat dari jumlah rata-rata yang meskipun usia masih tergolong remaja tetapi sudah mampu menunjukkan sikap mental yang dapat dikatakan tidak buruk atau dalam artian kategori sedang.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas tentang hubungan mental toughness terhadap competitive anxiety pada atlet karate bandung karate club (BKC) kota pekanbaru dapat diambil kesimpulan yaitu hasil dari hubungan sikap *mental toughness* terhadap perilaku *competitive anxiety* adalah sebesar -0,455. Maka dari itu penelitian ini menunjukkan dengan semakin tinggi sikap *mental toughness* yang dimiliki atlet maka akan semakin rendah perilaku *competitive anxiety* yang di tunjukkan dan begitu juga sebaliknya jika semakin rendah sikap *mental toughness* yang dimiliki atlet maka akan semakin tinggi perilaku *competitive anxiety* yang di tunjukkan.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran guna mengembangkan hal baru untuk mengatasi kurangnya sikap mental *thoughness* bagi atlet karate di pekanbaru.

1. Bagi pelatih agar dapat memperhatikan bagaimana tingkat mental yang dimiliki atletnya dan berusaha untuk memberi pelatihan mental yang intensif agar berjalan beriringan dengan fisik dan teknik yang dikuasai, untuk rekomendasi pelatihan mental yang dapat digunakan peneliti merekomendasikan untuk latihan *imagery* karena latihan tersebut salah satu latihan yang dapat melatih mental atlet.
2. Bagi atlet harus mengetahui sejauh mana mental berpengaruh terhadap dirinya terutama pada masa pertandingan dan juga atlet harus rutin melakukan pelatihan-pelatihan mental yang diberikan oleh pelatih.
3. Bagi prodi dan perpustakaan dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Pratomo. Bondan. 2013. *Fundamental & Filosofi Karate-Do*. Bekasi: CendikiawanBudo
- Gucciardi,D.F.,Gordon,S.,&Dimmock,J.A.(2008). *Towards an Understanding of Mental Toughness in Australian Football*. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20, 261–281. <https://doi.org/10.1080/10413200801998556>
- Hackfort,Dieter and Spielberger,Charles D.1989.*Anxiety in Sport;an International Perspective*.USA:Hemisphere
- Hikmatul aish,2015.*Perancangan Pusat Seni Beladiri Dikota Malang*.Jurnal 45-57
- Jatmika,D.2016.*Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja*.Jurnal Psikologi Psibernetika,9(2)
- J.P Chaplin.2015.*Kamus Lengkap Psikologi* (Terj.Dr,Kartini Kartono).Jakarta:Rajawali Pers
- Komarudin.2017. *Psikologi Olahraga*.Bandung:PT.Remaja Rosdakarya
- Mach Saleh 1983. *Bela diri*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta Cv Gembira.

- Maheswari, Anisa Putri. 2019. Hubungan Antara Ketangguhan Mental dengan Peak Performance pada Atlet Taekwondo. Jakarta: UNJ (Skripsi Stara 1, Universitas Negeri Jakarta. 2019)
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University press
- Putra. 2019. pengertian olahraga, manfaat, tujuan dan macam-macam olahraga. salamadian.com
- Pradina, Y. W., & Made, P. (2016). *Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Putri Pada Kejuaraan Liga Remaja Tingkat Jawa Timur Tahun 2016*. Kesehatan Olahraga, 6(2).
- Republik Indonesia. 2005. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Santrock, J.W. 2012. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Simbolon, Bermanhot. 2013. *Latihan dan Melatih Karateka*. Griya Pustaka. Yogyakarta.
- Sudijono, Anas. 2017. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. RAJAGRAFINDO PERSADA
- Sugiono. 2018. *metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*: bandung. Alfabeta.
- Supranto. 2016. *Statistik Teori & Aplikasi*. Jakarta: PENERBIT ERLANGGA
- Tangkudung, James. 2017. *Mental Training Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Bekasi: Cakrawala Cendikia.
- Usman, Husaini dan Purnomo Setiady Akbar. 2008. *Pengantar Statistika*. Jakarta: PT. Bumi Aksara