

**PENGARUH PELATIHAN RELAKSASI TERHADAP
KECEMASAN PADA ATLET KARATE**

Skripsi

**Untuk memenuhi sebagian persyaratan
dalam mencapai derajat Sarjana S-1**



Disusun Oleh:

Fahrur Azhar Ghazalba

F 100 040 023

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2009**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ilmu bela diri sebenarnya sudah dikenal semenjak manusia ada. Salah satu ilmu bela diri yang terus berkembang hingga saat ini adalah karate. Perkembangan karate sebagai salah satu bentuk ilmu bela diri diawali dengan penyebaran para pendeta pengikut Sidharta Gautama ke seluruh dunia untuk menyebarkan ajarannya. Para pendeta tersebut dibekali dengan ilmu bela diri untuk dapat melalui sulitnya medan yang akan dilalui (Pratiwi, 2008).

Penyebaran ilmu bela diri para pendeta pengikut Sidharta Gautama tidak sampai ke Jepang, hanya sampai di Kepulauan Okinawa karena pada saat itu di Jepang telah berkembang ilmu bela diri *ju jitsu*, *judo*, *kendo*, dan *kenjutsu* (ilmu pedang). Pada tahun 1600-an, Kerajaan Jepang yang telah menguasai Okinawa melarang penduduknya memiliki senjata tajam termasuk tongkat bagi orang tua. Oleh karena itu, masyarakat Jepang akhirnya mengembangkan ilmu bela diri dengan tangan kosong yang saat itu dikenal dengan *tote*. Pada tahun 1921, seorang penduduk Okinawa bernama Funakoshi Gitchin memperkenalkan *tote* ke Jepang, dan berubah namanya menjadi karate karena sesuai dengan aksen Jepang dalam cara membaca huruf kanji. Sejak saat itu karate berkembang pesat di Jepang dan ke seluruh dunia, termasuk Indonesia. Masuknya karate ke Indonesia dibawa oleh para mahasiswa-mahasiswa Indonesia yang pulang setelah menyelesaikan pendidikan mereka di Jepang (Takagi, dalam Saleh 2000).

Sesuai dengan perkembangan latihan karate di seluruh dunia, di Indonesia juga

menerapkan tiga dasar latihan karate, yaitu *kihon*, *kata*, dan *kumite*. *Kihon* adalah istilah untuk latihan teknik-teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang, dan menangkis. *Kata* adalah istilah untuk latihan jurus-jurus atau bunga karate, dan yang terakhir adalah *kumite* yang merupakan istilah untuk latihan bela diri atau tempur.

Kumite sebagai salah satu metode latihan dalam bela diri karate, merupakan aplikasi praktis dari teknik menyerang dan bertahan dari serangan musuh (Nakayama, 1989). Hal ini jugalah yang membuat karate disebut sebagai salah satu aktivitas olahraga *body contact*, karena selama dalam suatu pertarungan (*sparring*) atau pertandingan akan selalu terjadi sentuhan fisik secara langsung antar karateka yang bertarung. Penguasaan reaksi emosi pun harus dimiliki oleh tiap atlet agar tidak ada pihak-pihak yang dirugikan atau yang terluka atas aktivitas fisik yang dilakukannya (Sukadiyanto, 2006). Salah satu reaksi emosi yang muncul adalah kecemasan.

Kecemasan ini akan menyertai di setiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda. Kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa-masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut (Chaplin, 2001).

Dari pernyataan di atas, kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi seseorang. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan. Hal ini muncul karena beberapa situasi yang mengancam diri manusia sebagai makhluk sosial. Ancaman ini berasal dari adanya konflik, kegagalan, dan adanya tekanan yang melebihi kemampuan. (Daradjat, 1992). Menurut Weekes(1992), secara

emosional seseorang yang mengalami kelelahan dalam menghadapi konflik akan merasakan ketakutan dan akhirnya menjadi apatis, tidak begitu menaruh minat terhadap sekelilingnya atau bahkan berpengaruh terhadap kondisi fisiknya. Perut terasa tidak nyaman, diketahui bahwa perut adalah organ paling simpatis dalam tubuh, dan akan terasa ketika individu mengalami gangguan psikis seperti kecemasan, stres, bahkan depresi (Retno, 2006).

Berkaitan dengan kondisi fisik orang cemas, Tallis (1995) menerangkan bahwa secara umum respon kecemasan dapat dilihat melalui respon psikologis maupun respon fisiologis. Respon psikologis kecemasan dapat ditunjukkan melalui rasa tegang, gelisah, mudah tersinggung, merasa tidak nyaman, sedangkan respon fisiologis antara lain ditandai dengan keringat dingin, tekanan darah meningkat, jantung berdebar-debar. Hal ini juga diperkuat dengan penelitian dari Dwita (2000) dengan judul *Pengaruh Musik Terhadap Kecemasan Penderita Katarak Menjelang Operasi*, yang di dalamnya menjelaskan gejala-gejala fisiologis yang dialami orang cemas diantaranya ada perubahan tekanan darah dalam tubuh.

Masalah kecemasan yang dialami atlet ini, hampir dialami oleh sebagian besar atlet dalam setiap cabang olahraga. Berdasarkan hasil interview dengan beberapa atlet dari FORKI cabang Surakarta, pada tanggal 20 Desember 2008 diperoleh data bahwasanya beberapa atlet tersebut mengalami gejala-gejala kecemasan yang nampak secara fisik maupun secara emosional. Mereka merasakan perasaan was-was, khawatir seandainya kalah dari lawan-lawan yang dihadapi, jantung menjadi berdebar-debar menjelang pertandingan dimulai. Telapak tangan sering berkeringat, badan sedikit lemas dan terasa mual-mual akan tetapi tidak sampai muntah. Dari pihak official dan pelatih juga memberikan informasi bahwa beberapa atlet yang memiliki prestasi bagus akan cenderung

kurang merasa gelisah ketika akan bertanding. Kecemasan tersebut didasari karena persaingan dengan atlet yang memiliki prestasi yang lebih unggul. Kecemasan yang muncul berupa ketakutan dalam menghadapi lawan dan mencemaskan bahwa atlet yang kalah pastinya akan merasakan malu di depan teman-temannya karena sudah menjalani latihan yang serius.

Masalah kecemasan ini bukan tidak mungkin untuk diatasi, sebenarnya banyak cara yang bisa dilakukan. Tiap orang mempunyai caranya sendiri untuk mengatasi kecemasan tersebut. Misalnya dengan mendengarkan musik, membaca, relaksasi, atau berbincang-bincang dengan teman (Pratiwi, 2008).

Dari pernyataan tersebut di atas, relaksasi merupakan salah satu metode yang dapat mengatasi kecemasan. Relaksasi ini dapat diartikan oleh orang awam sebagai suatu partisipasi dalam suatu olah raga, melihat televisi, rekreasi dan sebagainya. Sebaliknya ketegangan dapat menunjuk pada suasana yang bermusuhan, perasaan-perasaan negatif terhadap individu dan sebaliknya (Retno, 2006). Menurut pandangan ilmiah relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot (Beeck dkk, 1982).

Salah bentuk metode relaksasi yang disebutkan di atas adalah Yoga. Relaksasi dalam bentuk Yoga terbukti dapat mengatasi stres pada anak serta dapat mengurangi tingkat kecemasan dan ketakutan terhadap sesuatu. Yoga dapat memperbaiki konsentrasi, meningkatkan ketenangan dan membuat anak merasa aman dengan dirinya sendiri (Apriyanti, 2005).

Hal ini didukung dengan penelitian Goelman (dalam Utami, 1993) menyebutkan bahwa dengan menjalankan metode relaksasi yang dilakukan rutin setiap hari dapat mengurangi rasa tertekan dan dapat mengatur emosi. Hasil *netto*-nya adalah kita lebih

tangguh menghadapi tekanan luar yang berupa kejayaan dan kegagalan, harapan dan ketakutan, kejengkelan dan frustrasi.

Metode relaksasi yang disebutkan di atas merupakan suatu teknik dalam terapi perilaku yang dilakukan dengan keadaan kesadaran yang berubah (*altered state of consciousness*). Selanjutnya relaksasi dapat diartikan sebagai reaksi-reaksi jasmaniah dalam keadaan tenang dan emosional meditatif, yang digunakan sebagai cara untuk mengatasi perubahan badaniah seperti rasa takut dan marah serta situasi yang mengancam mereka (Kartono, 2000). Seperti halnya penelitian yang dilakukan oleh Jackopson dan Wolpe, yang menyatakan bahwa relaksasi dapat mengurangi kecemasan dan ketegangan. Relaksasi dapat menekan rasa tegang, cemas, dengan cara *resiprok* sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan (Beech dkk, 1983 dalam Utami, 1993).

Memperjelas pendapat diatas bahwa relaksasi juga merupakan proses pelepasan seluruh otot-otot yang berada dalam tubuh kita, sehingga pikiran dan tubuh kita menjadi rileks. Relaksasi merupakan suatu seni yang digunakan untuk belajar hidup menjadi santai. Teknik dasar yang digunakan dalam relaksasi terletak pada pengaturan ritme nafas dan detak jantung (Trisno, 2005).

Mendukung pendapat di atas bahwa metode relaksasi dapat mengurangi kecemasan, dipertegas lagi oleh Reynolds dalam penelitiannya (dalam Krugman, 1985) membuktikan bahwa penurunan kecemasan dengan mendengarkan musik, khususnya musik lembut ternyata sama efektifnya dengan *progressive relaxation* atau teknik *autigenik* lain. Disamping itu penelitian R. Neal Aguilard membuktikan bahwa terapi relaksasi dapat digunakan untuk penderita insomnia. Selain itu penelitian dari *American Journal Of Psychiatry* yang meneliti tentang pengaruh hasil jangka panjang dari CBT dan terapi relaksasi pada pasien penderita sindrom fatigue kronis, dapat diketahui bahwa pasien yang

diberikan CBT lebih menunjukkan kemajuan yang lebih baik dibandingkan pasien yang diberikan relaksasi pada 5 tahun *follow-up* (Deale, 2001).

Dari semua keterangan di atas dapat diasumsikan bahwasannya permasalahan yang timbul pada kehidupan atlet, salah satunya adalah adanya kecemasan yang disebabkan oleh perasaan yang tidak menentu dan adanya ketakutan ketika atlet bertanding akan kalah dari lawan dan merasa malu dengan teman-temannya, sehingga bisa mengganggu konsentrasi yang berdampak pada prestasi yang tidak optimal.

Mencermati adanya permasalahan kecemasan pada atlet FORKI cabang Surakarta ini, maka perlu kiranya diadakan pelatihan yang dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan diri atlet. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan demi mencapai prestasi atlet yang optimal adalah pelatihan relaksasi. Dalam pelatihan ini dilakukan dengan cara melatih peserta untuk lebih dapat menguasai emosinya sendiri, serta mencapai sebuah ketenangan diri. Selain itu pelatihan ini juga bisa membuat atlet belajar untuk menenangkan jiwa, menyatukan perasaan dengan pikiran serta organ tubuh kita. Sehingga atlet yang mengikuti pelatihan ini diharapkan akan memiliki ketenangan diri dan tidak terganggu rasa cemas sehingga atlet bisa mencapai prestasi yang optimal.

Berdasar uraian di atas penulis dapat merumuskan masalah “Apakah Ada Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Kecemasan pada Atlet Karate?”. Dari perumusan masalah tersebut, penulis melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Pelatihan Relaksasi Terhadap Kecemasan pada Atlet Karate**”.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pelatihan relaksasi pada atlet karate.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Pimpinan FORKI cabang Surakarta

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi pimpinan khususnya tentang pengaruh pelatihan relaksasi terhadap kecemasan pada atlet karate, sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam menentukan kebijakan-kebijakan yang diterapkan di FORKI.

2. Bagi pelatih FORKI cabang Surakarta

Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan informasi yang berkaitan dengan pengaruh pelatihan relaksasi terhadap kecemasan pada atlet karate sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam memberikan pelatihan-pelatihan untuk mengurangi kecemasan dalam rangka meningkatkan prestasi atlet.

3. Bagi ilmuwan psikologi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi bagi ilmuwan psikologi sehingga dapat mengembangkan ilmu psikologi khususnya yang berkaitan dengan pengaruh pelatihan relaksasi terhadap kecemasan pada atlet karate.

4. Bagi fakultas psikologi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan kajian pemikiran khususnya pada mata kuliah psikologi olahraga, sehingga bisa mengembangkan

kajian teori mengenai pentingnya pelatihan relaksasi pada atlet dalam setiap cabang olahraga.

5. Bagi KONI Surakarta

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi pengurus KONI khususnya tentang pengaruh pelatihan relaksasi terhadap kecemasan pada atlet karate, sehingga dapat digunakan sebagai acuan dalam menentukan kebijakan-kebijakan mengenai kecemasan pada atlet dalam setiap cabang olahraga yang berada di bawah naungan KONI Surakarta.

6. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau masukan bagi peneliti berikutnya mengenai pengaruh pelatihan relaksasi terhadap kecemasan khususnya pada atlet karate, sehingga lebih berkembang dan menjadi lebih baik lagi.