



Tingkat Anxiety (Kecemasan) Atlet Karate Sentra Pembinaan Olahragawan Berbakat Nasional (Spobnas) Gorontalo

Riska Ayu Febrianti^{1abde}, Hariadi Said^{2abc}, Sulasikin Sahdi Kadir^{3def}

¹*Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia*

²*Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia*

³*Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia*

*Corresponding author: riskaayufebrianti08@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/xxxx-xxxx-xxxx-xxxx>

ABSTRACT

This study aims to determine and describe the anxiety levels of karate athletes at the National Talented Athlete Development Center (SPOBNAS) Gorontalo before competing. Anxiety is a psychological factor that can affect an athlete's performance in competitive sports, especially in karate, which demands physical, technical, tactical, and mental readiness. This study used a descriptive qualitative approach to gain an in-depth understanding of the psychological conditions of athletes before competition. The subjects were 5 active karate athletes at SPOBNAS Gorontalo. Data collection was conducted through the Sport Competitive Anxiety Test (SCAT) questionnaire to determine initial anxiety levels, followed by interviews to explore the athletes' experiences and feelings in more detail. Interviews also aimed to strengthen the research results to make them more comprehensive. Data analysis was carried out through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that most athletes had moderate anxiety levels, with 60% in the moderate category and 40% in the low category. These findings indicate that athletes' anxiety before competition is still within normal limits and is not dominated by high anxiety. Therefore, athletes are advised to participate in structured mental training to maintain psychological stability and improve their readiness for competition.

Keywords: Anxiety; Karate; Athlete; SCAT; Psychology

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kecemasan atlet karate di Sentra Pembinaan Olahragawan Berbakat Nasional (SPOBNAS) Gorontalo sebelum bertanding. Kecemasan merupakan faktor psikologis yang dapat memengaruhi kinerja atlet dalam olahraga kompetitif, terutama pada cabang karate yang menuntut kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang kondisi psikologis atlet sebelum kompetisi. Subjek penelitian adalah 5 atlet karate aktif di SPOBNAS Gorontalo. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner Sport Competitive Anxiety Test (SCAT) untuk mengetahui tingkat kecemasan awal, kemudian dilanjutkan dengan

wawancara guna menggali pengalaman dan perasaan atlet secara lebih rinci. Wawancara juga bertujuan memperkuat hasil penelitian agar lebih komprehensif. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar atlet berada pada tingkat kecemasan sedang, dengan persentase 60% pada kategori sedang dan 40% pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan atlet sebelum kompetisi masih dalam batas normal dan tidak didominasi oleh kecemasan tinggi. Oleh karena itu, atlet disarankan mengikuti pelatihan mental terstruktur untuk menjaga stabilitas psikologis dan meningkatkan kesiapan menghadapi pertandingan.

Kata Kunci: Kecemasan; Atlet; Karate; SCAT; Psikologi

Copyright © 2026 Riska Ayu Febrianti¹, Hariadi Said², Sulasikin Sahdi Kadir³

How to Cite: Riska Ayu Febrianti. (2026). Tingkat *Anxiety* (Kecemasan) Atlet Karate Sentra Pembinaan Olahragawan Berbakat Nasional (SPOBNAS) Gorontalo. *JAS: Jambura Arena Sports*, 3(1), 54-67.

Authors' Contribution: a – Study Design; b – Data Collection; c – Statistical Analysis; d – Manuscript Preparation; e – Funds Collection



OPEN ACCESS

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang telah terstruktur, terorganisir, dan dilakukan dengan tujuan meningkatkan kebugaran, keterampilan, dan daya tahan tubuh. Olahraga adalah kewajiban untuk aktivitas manusia dan meningkatkan kondisi fisik berdasarkan bagian dari olahraga kesehatan dalam kebugaran manusia. Selain itu, olahraga menjadi fasilitas rekreasi untuk melakukan kedamaian melalui olahraga rekreasi. Selain meningkatkan kondisi fisik dan fasilitas rekreasi, ada tujuan yang sangat penting yaitu olahraga meningkatkan prestasi.

Dalam undang-undang NO 3 sistem keolahragaan Tahun 2005 terdapat tiga komponen olahraga pertama olahraga Pendidikan, kedua olahraga rekreasi, dan ketiga olahraga prestasi, Olahraga prestasi merujuk pada jenis olahraga yang dilakukan dengan tujuan utama untuk mencapai hasil atau pencapaian terbaik, baik itu dalam bentuk kemenangan dalam kompetisi, pencatatan rekor, atau pencapaian pribadi yang luar biasa. Salah satu olahraga prestasi yang berkembang di Indonesia adalah olahraga bela diri salah satunya karate hal ini dibuktikan dengan adanya event-event pertandingan khusus pada cabang olahraga bela diri karate dan membuat penggemar olahraga memiliki banyak penggemar.

Karate merupakan olahraga bela diri yang berasal dari jepang. Karate berasal dari kata “kara” yang artinya kosong dan “te” artinya tangan dengan demikian dapat di simpulkan bahwa karate adalah olahraga bela diri dengan menggunakan tangan kosong. Bela diri karate ini tentunya membutuhkan kekuatan fisik, teknik dan taktik untuk dapat menaklukkan lawan. Dalam pertandingan bela diri karate dapat terbagi menjadi 3 jenis pertandingan yaitu, kumite adalah pertandingan tarung/tanding, kata adalah pertandingan jurus, dan kihon adalah pertandingan teknik dasar karate.

Selain membutuhkan kekuatan fisik, teknik, dan taktik yang baik, pertandingan olahraga bela diri karate juga menuntut kesiapan mental yang optimal. Dalam konteks olahraga

prestasi, aspek mental atau psikologi olahraga memegang peranan yang sangat penting karena dapat mempengaruhi performa atlet saat bertanding. Salah satu permasalahan psikologis yang paling sering dialami oleh atlet karate adalah kecemasan (*anxiety*), terutama ketika menghadapi tekanan sebelum maupun saat pertandingan berlangsung. Kecemasan (*anxiety*) adalah perasaan cemas atau takut secara berlebihan yang dapat menimbulkan rasa tegang, rasa panik, dan gugup. (T. A. Putri et al., 2023). Kecemasan merupakan gejala psikologi yang identik dengan perasaan negatif. Jika tidak ada pembinaan mental pada atlet ini akan menjadi suatu permasalahan. Sering kali ketika latihan atlet akan terlihat sangat baik akan tetapi ketika pertandingan kemampuan atlet akan mengalami penurunan sehingga akan melakukan kesalahan ini disebabkan karena adanya tekanan yang di rasakan oleh atlet.

Ketika atlet mengalami kecemasan (*anxiety*) maka akan mempengaruhi seorang atlet untuk mendapatkan prestasi oleh karena itu masalah kecemasan harus dapat di atasi dengan baik. Atlet karate SPOBNAS Gorontalo memiliki usia 15 tahun sampai 17 tahun dimana pada rentan usia tersebut atlet masih kurang dalam mengontrol emosi atau bisa dikatakan masih labil. Ketika bertanding atlet dengan kategori kumite dan kata aspek mental yang sering dihadapi adalah kecemasan karena pada kenyataannya tidak semua atlet bisa mengatasi kecemasan yang di alaminya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 12 Maret 2025 terhadap atlet karate SPOBNAS Gorontalo, di peroleh hasil bahwa atlet mengalami beberapa gejala *anxiety* (kecemasan) baik sebelum pertandingan bahkan saat pertandingan sedang berlangsung gejala tersebut antara lain sulit tidur pada malam hari menjelang pertandingan, gugup berlebihan dikarenakan adanya tekanan dari penonton dan dari dalam diri atlet itu sendiri serta kaki terasa gemetar ketika menunggu pertandingan. faktor psikologis memiliki peran yang sangat penting terhadap kinerja atlet, sehingga stress psikologis yang dirasakan oleh seorang atlet perlu di kelola oleh atlet itu sendiri atau pihak-pihak yang bersangkutan. Sehingga dapat diidentifikasi permasalahan yaitu gangguan tidur malam hari menjelang pertandingan, perasaan gugup berlebihan, terutama saat menjelang giliran bertanding, reaksi fisiologis seperti kaki gemetar, yang muncul saat menunggu pertandingan, dan faktor dari luar, yaitu tekanan dari penonton yang membuat atlet merasa cemas.

Dalam dunia karate, atlet bisa merasakan kecemasan dalam berbagai cara. Mereka mungkin merasa takut untuk gagal, khawatir tentang penampilan mereka di depan pelatih dan penonton, serta merasakan tekanan mental karena bersaing dengan lawan yang dianggap lebih kuat (Herlina et al., 2023). Tegangan ini dapat mempengaruhi kemampuan atlet untuk berkonsentrasi, membuat keputusan yang benar, dan menunjukkan teknik terbaik mereka saat bertanding. Oleh karena itu, tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet karate SPOBNAS Gorontalo bisa mempengaruhi penurunan performa dan hasil pertandingan mereka maka tekanan mental yang di alami seorang atlet harus ditangani oleh atlet itu sendiri atau pihak yang bersangkutan seperti pelatih ataupun ahli psikologi olahraga, maka dari itu perlu dilakukan penelitian tentang aspek mental khususnya fokus pada tingkat *anxiety* (kecemasan) pada atlet karate sentra pembinaan olahragawan berbakat nasional (SPOBNAS) Gorontalo.

Kecemasan atau dalam bahasa Inggrisnya “*anxiety*” berasal dari bahasa Latin “*angustus*” yang berarti sempit, dan “*ango, anxi*” yang berarti mencekik. Kecemasan dapat terjadi kapan saja dan di mana saja, biasanya terjadi ketika seorang sedang dihadapkan pada suatu masalah atau keadaan tertentu (Rhamadian, 2022). Dalam dunia karate, atlet bisa merasakan kecemasan dalam berbagai cara. Mereka mungkin merasa takut untuk gagal, khawatir tentang penampilan mereka di depan pelatih dan penonton, serta merasakan tekanan mental karena bersaing dengan lawan yang dianggap lebih kuat. Tegangan ini dapat mempengaruhi kemampuan atlet untuk berkonsentrasi, membuat keputusan yang benar, dan menunjukkan teknik terbaik mereka saat bertanding. Karena itu, tingkat kecemasan yang tinggi pada atlet karate SPOBNAS bisa mempengaruhi penurunan performa dan hasil pertandingan mereka (Anisa Putri Nastiti et al., 2024). Menurut Komaruddin dalam (Rhamadian, 2022) latihan relaksasi sangat membantu untuk atlet yang merasa tegang atau stres. Jika atlet mengalami ketegangan yang berlebihan, melebihi batas normal atau ambang stres, mereka akan merasakan kecemasan. Kemudian ada teknik self-talk yaitu berbicara kepada diri sendiri. Secara dasar, teknik ini sebenarnya menekankan pada pergeseran perhatian dari hal-hal di luar diri kita ke dalam diri kita sendiri. Terkadang, seorang atlet yang akan bertanding merasa ragu dan khawatir tentang hasil yang akan mereka dapatkan. Keraguan ini perlu segera dihilangkan dengan cara memberitahu diri sendiri bahwa mereka mampu. Pembicaraan diri yang berhasil adalah saat seorang atlet dapat menghilangkan pikiran ragu dan takut, lalu menggantinya dengan kata-kata positif.

Kecemasan atau *anxiety* adalah rasa khawatir atau takut yang sering dirasakan oleh seorang individu termasuk atlet yang akan bertanding. Dalam dunia olahraga, rasa cemas bisa berdampak besar pada penampilan atlet. Salah satu jenis olahraga yang membutuhkan fokus dan ketenangan pikiran adalah karate (S. A. W. Putri & Handayani, 2020). Sebelum seorang atlet memulai pertandingan mereka memiliki beban yang sangat berat yang harus dihadapi sebelum dan selama pertandingan dan harus menerima resiko yang akan terjadi. Ini dapat mempengaruhi mental atlet pada penampilannya saat menghadapi pertandingan. Pada dasarnya atlet tidak bisa menghindari rasa cemas dan kekhawatiran yang muncul pada dirinya. Sampai pada titik tertentu, wajar bagi seorang atlet merasakan kecemasan saat menghadapi pertandingan. Kecemasan ini bisa membuat atlet lebih waspada terhadap lawan, penonton, dan berbagai hal lain yang mungkin memicu kecemasan. Tekanan dari penonton juga memiliki dampak yang sangat besar pada kecemasan atlet sehingga bisa mengganggu fokus atlet ketika bertanding.

Namun, jika seorang atlet mengalami kecemasan yang terlalu berlebihan, hal itu akan mengganggu penampilan mereka saat bertanding. Ini terjadi karena perhatian atlet terbagi-bagi, sehingga mereka tidak bisa fokus pada pertandingan. Keadaan mental yang tidak baik bisa membuat atlet tidak mampu menghadapi tekanan yang seharusnya bisa mereka tanggung. Setiap atlet perlu memiliki ketahanan mental agar bisa menghadapi situasi-situasi sulit selama pertandingan. Setiap atlet pasti akan menghadapi situasi yang berkaitan dengan psikologi. Dengan memiliki mental yang kuat, mereka bisa mengurangi dan menyelesaikan semua masalah psikologis tersebut. Berdasarkan informasi tersebut, peneliti akan menindak lanjuti

atlet karate SPOBNAS “Untuk memahami seberapa besar kecemasan yang mereka rasakan saat sebelum bertanding dan dalam pertandingan.” Peneliti sudah menetapkan beberapa atlet karate SPOBNAS sesuai dengan observasi yang telah dilakukan sebelumnya untuk responden dengan memberikan angket sebagai permasalahan yang berhubungan dengan kecemasan selama dan sebelum bertanding. Hal tersebut akan dijadikan sumber dalam penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, Penelitian ini dilakukan di Sentra Pembinaan Olahragawan Berbakat Nasional (SPOBNAS) Gorontalo, beralamat di Jl. Madura, Kelurahan Liluwo, Kecamatan Kota Tengah, Kota Gorontalo. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 s.d 27 Januari 2026. Populasi pada penelitian adalah seluruh individu yang berjumlah 96 orang dan berada di lingkungan SPOBNAS Gorontalo, dari populasi tersebut peneliti memfokuskan penelitian pada atlet karate yang aktif berlatih di SPOBNAS Gorontalo yang berjumlah 5 atlet dan Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* karena yang menjadi sampel adalah yang memenuhi kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Adapun kriteria sampel yaitu, atlet karate aktif kategori kumite SPOBNAS Gorontalo dan atlet yang telah atau pernah mengikuti pertandingan karate resmi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan analisis data dengan menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan informasi tentang tingkat kecemasan atlet. Instrumen yang digunakan adalah *Sport Competitive Anxiety Test* (SCAT), yang dikembangkan oleh Rainners Martens. Instrumen SCAT pada dasarnya terdiri dari 15 pernyataan, penelitian yang dilakukan oleh Basri dan Haffyandi juga menggunakan 15 pernyataan dalam angket SCAT, namun 5 diantaranya merupakan pernyataan pengalih (fillers item). Sehingga metode pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini melibatkan pemeriksaan jawaban responden setelah data dikumpulkan. Data yang diperoleh dari angket *Sport Competitive Anxiety Test* (SCAT) dianalisis menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan menafsirkan jawaban responden untuk mendapatkan pemahaman tentang tingkat kecemasan atlet karate SPOBNAS Gorontalo ketika menghadapi kompetisi. Oleh karena itu pada penelitian ini angket yang digunakan untuk dianalisis difokuskan pada 10 pernyataan yang memiliki nilai skor dan disajikan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Angket SCAT

NO	Pernyataan	Jarang	Terkadang	Sering
1	Sebelum bertanding, saya merasa tidak nyaman.			
2	Sebelum bertanding, saya khawatir tidak tampil baik.			

3	Ketika saya bertanding, saya khawatir membuat kesalahan.			
4	Sebelum saya bertanding, saya tenang.			
5	Sebelum bertanding, perut saya terasa mual.			
6	Tepat sebelum bertanding, saya perhatikan denyut jantung lebih cepat daripada biasanya.			
7	Sebelum saya bertanding, saya santai.			
8	Sebelum saya bertandinng, saya gugup.			
9	Saya merasa gugup saat ingin memulai permainan.			
10	Sebelum saya bertanding, saya biasanya menjadi tegang.			

Skor dari *Sport Competitive Anxiety Test* (SCAT) kemudian diklasifikasikan ke dalam tingkat kecemasan rendah, sedang, dan tinggi. Namun, tidak semua pernyataan digunakan dalam perhitungan skor ketika analisis data. Pernyataan nomor 1, 4, 7, 10, dan 13 adalah item yang tidak memiliki hubungan langsung dengan kecemasan (item palsu), dan oleh karena itu, item-item tersebut dikeluarkan dari proses analisis data. Karena alasan ini, skor kecemasan dalam penelitian ini dihitung hanya menggunakan 10 pernyataan, yaitu nomor 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14, dan 15. Kemudian pernyataan nomor 6 dan 11 (pernyataan negatif) dengan nilai 3 = jarang, nilai 2 = terkadang, dan nilai 1 = sering. Sedangkan untuk pernyataan positif terdapat pada item pernyataan 2, 3, 5, 8, 9, 12, 14, dan 15 dengan nilai 3 = Sering, 2 = terkadang, 1 = jarang. Klasifikasi untuk mengetahui tingkat kecemasan bertanding atlet adalah apabila perolehan skor kurang dari 17 maka termasuk dalam kategori kecemasan rendah, perolehan skor 17-24 termasuk dalam kategori kecemasan rata-rata, dan perolehan skor lebih dari 24 termasuk dalam kategori kecemasan tinggi.

Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis kualitatif deskriptif melalui perhitungan skor angket SCAT dan persentase. Rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = persentase

F = Frekuensi

N =Jumlah sampel

HASIL

Dari hasil pengisian angket kecemasan oleh 5 atlet karate, diperoleh variasi tingkat kecemasan yang berbeda pada setiap atlet. Atlet pertama memperoleh skor 18 yang berada pada kategori kecemasan sedang. Atlet kedua mendapatkan skor 12 dan atlet ketiga mendapatkan skor 15, kedua skor tersebut termasuk dalam kategori kecemasan rendah, yang menunjukkan bahwa kedua atlet tersebut secara umum mampu mengendalikan perasaan cemas mereka saat berada di tengah pertandingan. Atlet keempat memperoleh skor 23 yang termasuk dalam kategori kecemasan sedang, sementara itu atlet kelima memperoleh skor 18 yang juga berada dalam kategori kecemasan sedang. Berdasarkan hasil perhitungan skor tersebut bahwa terdapat 3 atlet yang berada pada kategori kecemasan sedang dan 2 atlet berada pada kategori tingkat kecemasan rendah, jika dilihat secara keseluruhan nilai yang diperoleh yaitu nilai maksimum berjumlah 23 dan nilai minimum berjumlah 12. Ini menunjukkan bahwa tidak ada data yang hilang dan setiap orang yang menjawab memberikan informasi yang lengkap tentang pengalaman mereka ketika mereka merasa cemas. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa 3 atlet memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 2 atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah. Pertandingan olahraga adalah salah satu masa depan yang tidak bisa dihindari, namun untuk mencapai keberhasilan, pendekatan yang lebih baik diperlukan untuk mengatasi kecemasan.

Kecemasan bisa terjadi sebelum ataupun saat pertandingan berlangsung, namun intensitasnya berbeda-beda pada setiap individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan para atlet berbeda ada yang rendah, dan ada yang sedang. Sebagian besar atlet cenderung memiliki tingkat kecemasan sedang, meskipun ada beberapa atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah. Ini menunjukkan bahwa tingkat rasa cemas tidak sama untuk semua orang, melainkan dipengaruhi oleh pengalaman masing-masing, persiapan mental, dan cara seseorang memandang pertandingan. Klasifikasi Tingkat kecemasan disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Analisis Data.

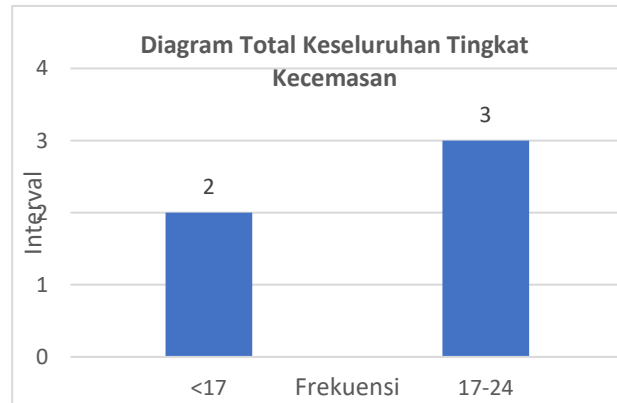
Responden	Total Skor SCAT	Hasil Kecemasan
1	18	Tingkat Kecemasan Sedang
2	12	Tingkat Kecemasan Rendah
3	15	Tingkat Kecemasan Rendah
4	18	Tingkat Kecemasan Sedang
5	23	Tingkat Kecemasan Sedang

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa 3 atlet memiliki tingkat kecemasan sedang, dan 2 atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah. Pertandingan olahraga adalah salah satu masa depan yang tidak bisa dihindari, namun untuk mencapai keberhasilan, pendekatan yang lebih baik diperlukan untuk mengatasi kecemasan. Kecemasan bisa terjadi sebelum ataupun saat pertandingan berlangsung, namun intensitasnya berbeda-beda pada setiap individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan para atlet berbeda ada yang rendah, dan ada yang sedang. Pada penelitian ini, analisis data dilakukan secara deskriptif agar dapat menunjukkan seberapa tinggi tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet karate dari SPOBNAS Gorontalo. Berdasarkan hasil pengolahan data secara persentase yang diperoleh dari responden, diketahui bahwa Tingkat kecemasan atlet karate SPOBNAS Gorontalo berbeda-beda antar individu. Beberapa atlet terlihat lebih tenang dan bisa mengatasi perasaan takutnya, tetapi ada juga yang terkadang merasa takut yaitu yang berada pada kategori sedang. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai sebaran tingkat kecemasan tersebut, data persentase kemudian ditampilkan dalam bentuk table 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Presentase

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	< 17	Tingkat kecemasan Rendah	2	40%
2	17–24	Tingkat Kecemasan Sedang	3	60%
3	> 24	Tingkat Kecemasan Tinggi	0	0%
Jumlah			5	100%

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa terdapat 40% (2) atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah, 60% (3) atlet yang memiliki tingkat kecemasan sedang. Mayoritas atlet karate Sentra Pembinaan Olahragawan Berbakat Nasional (SPOBNAS) Gorontalo memiliki tingkat kecemasan yang sedang dimana hasil tingkat kecemasan yang diperoleh yaitu sebesar 60%. Secara keseluruhan, hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori kecemasan sedang.



Gambar 1. Diagram Total Keseluruhan Tingkat Kecemasan

Berdasarkan diagram total keseluruhan tingkat kecemasan pada gambar 1 menunjukkan bahwa distribusi pada tingkat kecemasan atlet karate SPOBNAS Gorontalo dari 5 atlet menunjukkan bahwa mayoritas atlet berada pada kategori sedang dengan interval 17–24, yaitu sebanyak 3 atlet. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet mengalami kecemasan dalam batas yang masih wajar dan dapat dikendalikan menjelang atau sebelum pertandingan. Selanjutnya, terdapat 2 atlet yang berada pada kategori tingkat kecemasan rendah dengan skor <17, yang menunjukkan bahwa atlet tersebut mampu mengelola tekanan dan tuntutan kompetisi dengan baik, sehingga kecemasan yang dirasakan relatif minim.

Secara keseluruhan, diagram ini menggambarkan bahwa tingkat kecemasan atlet karate SPOBNAS Gorontalo didominasi oleh kategori tingkat kecemasan sedang, dengan sebagian kecil atlet berada pada tingkat kecemasan rendah. Temuan ini menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan antar atlet yang dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik individu, pengalaman bertanding, adanya tekanan dari penonton, serta tuntutan kompetisi yang dihadapi. Hasil yang telah ditemukan tersebut sejalan dengan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 09/03/2026 dengan pelatih karate SPOBNAS Gorontalo dimana pelatih menuturkan bahwa kondisi psikologis atlet karate sebelum menghadapi pertandingan berada pada kondisi yang masih wajar dimana mereka sudah bisa mengontrol dan mengelola mental psikologis kecemasan mereka sendiri sehingganya ketika atlet tampil dalam pertandingan performa yang diberikan sudah optimal. Tetapi Kembali lagi pada diri atlet itu sendiri dimana setiap atlet memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda terutama pada saat atlet sudah berada di arena pertandingan kemudian melihat orang-orang yang akan menjadi lawan mereka di arena hal itu juga dapat menimbulkan rasa cemas pada atlet sebelum pertandingan tetapi pelatih menuturkan bahwa rasa cemas itu masih bisa mereka kelola dengan baik karena pelatih sudah menanamkan pada diri atlet untuk melakukan self talk pada atlet itu sendiri dimana self talk ini yaitu berbicara pada diri sendiri dengan menanamkan pemikiran positif dan cara seseorang untuk membangun rasa percaya diri, memotivasi diri bahwa dia bisa memenangkan pertandingan tersebut.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet karate Sentra Pembinaan Olahragawan Berbakat Nasional (SPOBNAS) Gorontalo sebelum menghadapi atau menjelang pertandingan dan untuk mengetahui pengaruh penonton terhadap kecemasan atlet karate SPOBNAS saat bertanding. Kecemasan dapat diartikan sebagai gejala emosi yang muncul yang ditandai dengan rasa khawatir dan biasanya diikuti dengan rasa takut, kecemasan pada dasarnya adalah kondisi seseorang yang mengalami kekhawatiran dalam menghadapi suatu hal. Dalam beberapa hal kecemasan yang terkontrol merupakan hal yang wajar, namun jika sudah berlebihan ini akan mengganggu konsentrasi seseorang dalam menghadapi suatu hal.

Penelitian ini menganalisis tingkat kecemasan atlet karate dari SPOBNAS Gorontalo untuk memahami pengalaman psikologis mereka menjelang kompetisi. Tingkat kecemasan yang dialami atlet dapat bervariasi dari orang ke orang, mulai dari rasa tenang hingga kekhawatiran sedang dan ketegangan yang lebih tinggi. Untuk memberikan gambaran yang jelas tentang variasi ini, data disajikan secara deskriptif, baik dalam kategori ringkasan maupun diagram, sehingga pembaca dapat memahami perbedaan pengalaman dan kesiapan mental atlet sebelum berkompetisi. Tingkat Kecemasan Atlet dikategorikan dalam 3 tingkatan yaitu, Tingkat kecemasan rendah, atlet dengan tingkat kecemasan rendah lebih tenang, percaya diri, dan mampu mengelola perasaan cemas saat berkompetisi dalam suatu acara. Mereka tidak mudah stres oleh persaingan dan tetap fokus pada teknik dan strategi mereka. Secara psikologis, atlet ini cenderung merasa nyaman dengan tantangan yang dihadirkan. Tingkat Kecemasan Sedang, atlet dengan kecemasan sedang mengalami ketegangan atau kekhawatiran yang normal namun masih dapat dikelola. Mereka mungkin merasa sedikit gugup sebelum pertandingan, tetapi mereka tetap mampu berkonsentrasi dan menjalankan strategi mereka secara efektif. Kategori ini menggambarkan kesiapan mental normal yang sering dialami oleh banyak atlet. Dan tingkat kecemasan tinggi, atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi merasakan rasa cemas atau takut yang cukup besar sebelum pertandingan. Mereka mungkin mengalami ketegangan fisik atau mental, seperti jantung berdebar kencang, sulit berkonsentrasi, atau rasa gugup yang berlebihan. Tingkat ini menunjukkan bahwa strategi manajemen kecemasan perlu diperkuat untuk mencegah gangguan kinerja.

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet karate SPOBNAS Gorontalo sebelum bertanding atau menjelang pertandingan berada pada kategori sedang dengan rincian (1) sebanyak 2 responden (40%) berada pada kategori tingkat kecemasan rendah, (2) sebanyak 3 responden (60%) berada pada kategori tingkat kecemasan sedang. Berdasarkan hasil analisis atlet karate SPOBNAS Gorontalo sebagian besar responden termasuk dalam kategori kecemasan sedang, dengan 3 responden (60%) teridentifikasi dalam tingkat kecemasan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan yang masih dapat dikelola, namun masih signifikan dirasakan ketika menghadapi situasi terkait aktivitas olahraga atau kompetisi. Kecemasan pada tingkat sedang dapat mempengaruhi konsentrasi dan kinerja, namun tetap

memungkinkan individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan situasi yang dihadapi. Selanjutnya kategori kecemasan rendah dialami oleh 2 responden (40%) kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian responden mampu mengelola kecemasan dengan baik sehingga tidak menimbulkan gangguan berarti terhadap kesiapan mental. Individu dengan tingkat kecemasan rendah cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih baik dan mampu menghadapi tekanan secara lebih tenang.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet karate Sentra Pembinaan Olahragawan Berbakat Nasional (SPOBNAS) Gorontalo berada pada kategori tingkat kecemasan sedang yaitu sebesar 60%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mampu mengendalikan kecemasan yang dialami, akan tetapi atlet tetap perlu melakukan pelatihan mental agar mencapai kondisi psikologis yang lebih stabil dan optimal, sehingga atlet mampu menampilkan performa yang maksimal sebelum maupun menjelang pertandingan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hipotesis sementara yang menyatakan bahwa atlet karate SPOBNAS Gorontalo memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dinyatakan ditolak. Temuan penelitian ini membuktikan bahwa tingkat kecemasan atlet tidak berada pada kategori tinggi, melainkan lebih dominan pada kategori sedang. Dengan demikian, kondisi psikologis atlet secara umum masih dalam batas yang wajar dan relatif terkendali.

Tingkat kecemasan yang dialami atlet dalam penelitian ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal individu maupun eksternal dari lingkungan sekitar. Faktor internal meliputi kesiapan mental, kepercayaan diri, pengalaman sebelumnya, dan kemampuan atlet untuk mengelola emosi ketika menghadapi situasi yang menegangkan. Atlet dengan kesiapan mental yang baik umumnya lebih mampu mengelola kecemasan. Selain faktor internal, faktor eksternal juga berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan di antara responden. Faktor-faktor tersebut meliputi tuntutan situasional, tekanan dari lingkungan sekitar, ekspektasi terkait kinerja, dan kondisi pelaksanaan aktivitas atau kompetisi. Lingkungan yang menciptakan tekanan berlebihan dapat meningkatkan kecemasan, terutama pada individu yang tidak terbiasa menghadapi situasi seperti itu. Oleh karena itu, tingkat kecemasan yang muncul merupakan hasil interaksi antara faktor internal dan eksternal yang dialami oleh atlet.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Temuan penelitian dan analisis data menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet karate Sentra Pembinaan Olahragawan Berbakat Nasional (SPOBNAS) Gorontalo diklasifikasikan sebagai sedang. Dari 5 atlet yang diteliti, 2 atlet (40%) diklasifikasikan dalam kategori kecemasan rendah, 3 atlet (60%) dalam kategori kecemasan sedang. Dapat disimpulkan bahwa atlet karate di SPOBNAS Gorontalo berada pada kategori tingkat kecemasan sedang ketika menghadapi kompetisi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak karena tingkat kecemasan pada atlet tidak didominasi oleh kategori tinggi, melainkan berada kategori sedang. Temuan penelitian ini membuktikan bahwa tingkat kecemasan atlet tidak berada pada kategori tinggi, melainkan lebih dominan

pada kategori sedang. Dengan demikian, kondisi psikologis atlet secara umum masih dalam batas yang wajar dan relatif terkendali.

KETERBATASAN PENELITIAN

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada jumlah dan cakupan sampel yang relatif kecil, yaitu hanya melibatkan 5 atlet karate aktif SPOBNAS Gorontalo, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas untuk populasi atlet lainnya. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan instrumen SCAT untuk mengukur tingkat kecemasan atlet, sehingga belum mampu menggambarkan aspek kecemasan secara lebih komprehensif, baik dari sisi fisiologis maupun pengalaman subjektif atlet.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak Sentra Pembinaan Olahragawan Berbakat Nasional (SPOBNAS) Gorontalo yang telah memberikan izin, dukungan, serta kesempatan untuk melaksanakan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para pelatih dan atlet yang telah bersedia menjadi responden serta memberikan informasi yang dibutuhkan selama proses penelitian berlangsung, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

PERNYATAAN ETIK

Penulisan artikel ini telah memenuhi standar etika penelitian yang berlaku dengan melibatkan subjek manusia sebagai partisipan. Seluruh prosedur penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, dengan nomor sertifikat izin etik: [0130/UN47.B7/PT.01.04/2026]. Peneliti menjamin kerahasiaan identitas seluruh partisipan dan telah memperoleh persetujuan tertulis (*informed consent*) dari setiap subjek sebelum pengambilan data dilakukan untuk memastikan kepatuhan terhadap prinsip-prinsip moral dalam penelitian ilmiah

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian maupun proses penyusunan artikel ini, baik yang bersifat finansial dari pihak sponsor tertentu maupun kepentingan non-finansial dengan pihak manapun. Seluruh data yang disajikan dalam hasil penelitian merupakan temuan objektif yang diperoleh di lapangan tanpa ada intervensi dari pihak luar yang dapat memengaruhi integritas dan transparansi hasil studi ini. Penulis bertanggung jawab penuh atas keaslian dan validitas informasi yang disampaikan dalam naskah ini

DAFTAR PUSTAKA

- Anisa Putri Nastiti, Nora Yuniar Setyaputri, Galang Surya Gumilang, & Budiman Agung Pratama. (2024). Analisis Kecemasan Bertanding Atlet Karate Pengguna Alat Bantu Push Up Board. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 41(1), 37–45. <https://doi.org/10.36456/helper.vol41.no1.a8384>
- Aqobah, Q. J., & Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet the Impact of Anxiety in Sports on Athletes. *Journal of Sport Science and*

- Tourism Activity*, 1(1), 31–36. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>
- Basri, H., Haqiyah, A., & Azhari, A. (2023). Tingkat Kecemasan Atlet Cricket Jelang Pertandingan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(2), 141–149. <https://doi.org/10.15294/jssf.v8i2.62880>
- Bowo, A. S. (2024). *Pengaruh Peregangangan Pasif dan Dinamis Karate Terhadap Ketepatan Pukulan Kizame Pada Atlet Kumite*. 713–719.
- FA'OT, J. Y., & Mukarromah, S. B. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Olahraga Sepatu Roda Pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng). *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 132–140. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i2.51943>
- Haffyandi, R. A., Kahri, M., & Amirudin, A. (2024). *Profil Tingkat Kecemasan Atlet Atletik Kalimantan Selatan dalam Menghadapi POMNAS xviii 2023 Kalimantan Selatan Anxiety Level Profile Of South Kalimantan Athletics Athletes In Facing POMNAS xviii 2023 South Kalimantan Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga Volume 7 Nomor 2 , Tahun 2024 Tersedia Online : <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal>*. 7(December), 150–156.
- Herlina, H., Burhan, Z., Ashari, L. H., & Nulhadi, A. (2023). Pelatihan Cabang Olahraga Beladiri Karate Praya Tengah. *DEVOTE: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(1), 46–53. <https://doi.org/10.55681/devote.v2i1.1087>
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179–186.
- Kurniawan, R., Cahyadi, A., Bunaiya, M., Jasmani, J. P., Keguruan, F., Ilmu, D., Keguruan, F., Ilmu, D., Islam, U., & Indonesia, K. (2021). *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Tingkat Kecemasan Atlet Taekwondo PENG CAB LANGSA dalam menghadapi Pekan Olahraga Aceh (PORA) Anxiety Level Of Langsah Branch Taekwondo AthletesS in Facing (PORA) Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*. 11, 261–269.
- Langit, A. S., Sriwahyuniati, C. F., & Arianto, A. C. (2025). *The Influence of Coaching Leadership Style , Coach-Athlete Relationship , and Parental Support on Anxiety*. 08(11), 5927–5941. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v8-i11-03>
- Maharani, P. M., Saputra, M. Y., Novian, G., & Indonesia, U. P. (2024). *Kepercayaan Diri Dan Self-Talk: Studi Deskriptif Pada Atlet Lompat Jauh Self-Confidence and Self-Talk: A Descriptive Study on Long Jump Athletes*. 23(3), 197–206.
- Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140–153.
- Negeri, U., Thaha, S., Jambi, S., & Kuantitatif-kualitatif, P. (2024). *Pendekatan penelitian kuantitatif dan kualitatif serta tahapan penelitian*. 15(1), 82–92.
- P, R. H., & Mashuri, A. H. (2022). *Pengaruh Cokelat Dan Motivasi Pelatih Terhadap Kecemasan Atlet Sepakbola pada Friendly Game SSB Putra Dakota U13 The Influence of Chocolate and Coach Motivation on Football Athletes ' Anxiety at Friendly Game SSB Putra Dakota U13*. 8(2), 32–48.

- Putri, T. A., Wira, D., & Kusuma, Y. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Anxiety terhadap Performa Atlet Karate Tahun 2022*. 4, 206–212.
- Ramadani, U. P., Muthmainnah, R., & Ulhilma, N. (2025). *Strategi Penentuan Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan : Antara Validitas dan Representativitas*. 574–585.
- REMON, J. (2022). Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Organisasi Persaudaraan Setia Hati Terate (Psht) Cabang Bengkayang. *Sport Pedagogy Journal*, 11(2), 19–24. <https://doi.org/10.24815/spj.v11i2.27233>
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Santoso, E. (2021). Kecemasan Matematis: What and How? *Indonesian Journal Of Education and Humanity*, 1(1), 1–8. <http://ijoehm.rcipublisher.org/index.php/ijoehm/article/view/1/1>
- Widyanti, I. T., Izzuddin, D. A., & Armen, G. Q. (2023). Analisis Tingkat Kecemasan Atlet Futsal Kabupaten Bogor Dalam Menghadapi Pertandingan Liga AAFI Kabupaten Bogor. *Jurnal Ilmu Keolahraagan*, 4(3), 300–310.
- Yuyun Aprilia, Nora Yuniar Setyaputri, Galang Surya Gumilang, & Budiman Agung Pratama. (2024). Analisis Kejenuhan Atlet Karate Pengguna Alat Bantu Push Up Board Pada Sesi Latihan. *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 41(1), 8–18. <https://doi.org/10.36456/helper.vol41.no1.a8383>