

**ANALISIS REAKSI STRES ATLET KARATE JUNIOR
DOJO SATRIA MUDA BANYUMAS DITINJAU
DARI JENIS KELAMIN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri
Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh:

ANISA SYIFANE DAMAYANTI

NIM 20602244020

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

ANALISIS REAKSI STRES ATLET KARATE JUNIOR DOJO SATRIA
MUDA BANYUMAS DITINJAU
DARI JENIS KELAMIN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

ANISA SYIFANE DAMAYANTI

NIM 20602244020

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 24 Juli 2024.

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing



Dr. Fauzi, M.Si
NIP 196312281990021002



Dr. Lismadiana, M.Pd.
NIP 197912072005012002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anisa Syifane Damayanti
NIM : 20602244020
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul : “Analisis Reaksi Stres Atlet Karate Junior Dojo Satria Muda
Banyumas Ditinjau Dari Jenis Kelamin”

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 12 Agustus 2024



Anisa Syifane Damayanti

NIM. 20602244020

HALAMAN PENGESAHAN

ANALISIS REAKSI STRES ATLET KARATE JUNIOR
DOJO SATRIA MUDA BANYUMAS DITINJAU
DARI JENIS KELAMIN

TUGAS AKHIR SKRIPSI


ANISA SYIFANE DAMAYANTI
NIM 20602244020

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal, 31 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Lismadiana, M.Pd (Ketua Tim Penguji)		12/2024 18
Dr. Okky Indera Pamungkas, S.Pd., M.Or (Sekretaris Tim Penguji)		12/2024 18
Dr. Danardono, S.Pd., M.Or (Penguji Utama)		8/2024 18

Yogyakarta, 12 Agustus 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197702182008011002

MOTTO

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya

(Q.S Al-Baqarah, 2: 286).

“Sukses adalah saat persiapan dan kesempatan bertemu.”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT tuhan semesta alam, atas berkah dan karunia nya dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini sehingga dapat diselesaikan sesuai waktunya. Karya ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, bapak Edy Susanto dan ibu Siti Fatmawati yang sangat saya cintai dan sangat sayangi yang senantiasa mendukung dan memberikan saya doa, perhatian serta semangat sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan lancar.
2. Bude Suwarni yang saya cintai dan sayangi yang selalu mendoakan dan menjadi alasan peneliti untuk tetap kuat.
3. Adik saya, Kintan Saraswati yang saya cintai dan sayangi yang selalu mendukung dan mendoakan peneliti.
4. Bapak Mukhtar S.Pd., M.Pd yang saya hormati yang senantiasa mendukung dan mendoakan peneliti.
5. Untuk teman saya Nisya Aulia, Nurul Afni, dan Putri Permata yang selalu menjadi pendengar keluh kesah saya dan siap sedia memberikan bantuan, dukungan, dan perjuangan yang kita lewati sampai detik ini.

**ANALISIS REAKSI STRES ATLET KARATE JUNIOR
DOJO SATRIA MUDA BANYUMAS DITINJAU
DARI JENIS KELAMIN**

Oleh:
Anisa Syifane Damayanti
NIM 20602244020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui tingkat stress pada atlet karate berdasarkan jenis kelamin dan kategori tanding kata dan kumite kelas junior di Dojo Satria Muda Banyumas. (2) mengetahui reaksi stress atlet karate di Dojo Satria Muda Banyumas kelas junior jika dilihat dari kategori tanding. (3) mengetahui reaksi stress atlet karate di Dojo Satria Muda Banyumas kelas junior jika dilihat dari kategori tanding kata. (4) mengetahui reaksi stress atlet karate di Dojo Satria Muda Banyumas kelas junior jika dilihat dari kategori tanding kumite.

Penelitian ini merupakan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian atlet di Dojo Satria Muda Banyumas berjumlah 85 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *putposive sampling*, dengan kriteria: (1) masih aktif latihan di Dojo Satria Muda Banyumas, (2) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (3) berusia 16 sampai 18 tahun, (4) pernah mengikuti pertandingan beladiri karate minimal tingkat kabupaten. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 atlet, dengan rincian 23 atlet putra dan 27 atlet putri. Instrument reaksi stress menggunakan angket. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *t-test*.

Hail penelitian menunjukan bahwa (1) reaksi stress pada atlet karate satria muda banyumas kelas junior yang ditinjau dari jenis kelamin dan kategori tanding berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10% (5 orang), “kurang” sebesar 22% (11 orang), “cukup” sebesar 38% (19 orang), “baik” sebesar 22% (11 orang), dan “sangat baik” sebesar 8% (4 orang). (2) reaksi stress pada atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior untuk atlet laki-laki berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8.7% (2 orang), “kurang” sebesar 21.74% (5 orang), “cukup” sebesar 30.43% (7 orang), “baik” sebesar 34.78% (8 orang), dan “sangat baik” sebesar 4.35% (1 orang), sedangkan atlet perempuan berada paada kategori “sangat kurang” sebanyak 3.70% (1 orang), “kurang” 25.93% (7 orang), “cukup” 37.04% (10 orang), “baik” 25.93% (7 orang), “sangat baik” 7.41% (2 orang). (3) Tidak ada perbedaan yang signifikan reaksi stress atlet karate kelas junior di Dojo Satria Muda Banyumas.

Kata kunci: *reaksi stress, atlet karate, jenis kelamin*

ANALYSIS ON THE STRESS REACTION OF JUNIOR KARATE ATHLETES OF DOJO SATRIA MUDA BANYUMAS SEEN FROM THE GENDER

Abstract

This research aims to (1) determine the level of stress of karate athletes based on gender and junior class kata and kumite sparring categories at Dojo Satria Muda Banyumas. (2) determine the stress reactions of karate athletes at Dojo Satria Muda Banyumas junior class when viewed from the sparring category, (3) determine the stress reactions of karate athletes at Dojo Satria Muda Banyumas junior class when viewed from the kata sparring category, (4) determine the stress reactions of karate athletes at Dojo Satria Muda Banyumas junior class when viewed from the kumite sparring category.

This research was a descriptive quantitative study. The research population was 85 athletes at Dojo Satria Muda Banyumas. The sampling technique used purposive sampling, with the following criteria: (1) were still actively training at Dojo Satria Muda Banyumas, (2) male and female, (3) aged 16 to 18 years old, (4) had participated in a karate martial arts competition at least at the district level. Based on these criteria, the research sample was 50 athletes, with details of 23 male athletes and 27 female athletes. Stress reaction instrument used questionnaire. The data analysis used normality test, homogeneity test, and t-test.

The results of the research show that (1) stress reactions of junior karate athletes of Banyumas Satria Muda seen from gender and competition category are in the category of "very poor" at 10% (5 people), in the "poor" category at 22% (11 people), in the "moderate" category at 38% (19 people), in the "good" category at 22% (11 people), and in the "very good" category at 8% (4 people). (2) Stress reactions of junior class karate athletes at Dojo Satria Muda Banyumas for male athletes are in the category of "very poor" at 8.7% (2 people), in the "poor" category at 21.74% (5 people), in the "moderate" category at 30.43% (7 people), in the "good" category at 34.78% (8 people), and in the "very good" category at 4.35% (1 person), while female athletes are in the category of "very poor" at 3.70% (1 person), in the "poor" category at 25.93% (7 people), in the "moderate" category at 37.04% (10 people), in the "good" category at 25.93% (7 people), and in the "very good" category at 7.41% (2 people). (3) There is no significant difference in stress reactions of junior class karate athletes at Dojo Satria Muda Banyumas.

Keywords: stress reactions, karate athletes, gender

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas kasih dan karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Analisis Reaksi Stres Atlet Karate Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Kategori Tanding Kata dan Kumite Kelas *Junior* Di Dojo Satria Muda Banyumas” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

1. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan ijin penelitian sehingga Tugas Akhir Skripsi dapat diselesaikan.
2. Ibu Dr. Lismadiana, M.Pd., selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak perhatian, semangat, dan dorongan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas akhir Skripsi ini.
4. Pengurus dan Pelatih dojo Satria Muda Banyumas yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

5. Seluruh dosen FIK UNY yang telah memberikan materi selama perkuliahan dan sabar dalam menyampaikan perkuliahan.
6. Semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan penulis satu persatu atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 12 Agustus 2024



Anisa Syifane Dumayanti
NIM. 20602244020

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	10
A. Deskripsi Teori	10
1. Reaksi Stress	10
2. Hakikat Stress	13
3. Hakikat Beladiri Karate	29
4. Profil Dojo Satria Muda Banyumas.....	37
B. Penelitian yang Relevan	38
C. Kerangka Berfikir.....	40
D. Pertanyaan Penelitian	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Jenis Penelitian.....	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian	43
1. Populasi.....	43
2. Sampel	44
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	44
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	46
1. Instrumen Penelitian	46
2. Teknik Penumpulan Data.....	48
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	49
1. Uji Validitas	49
2. Uji Reliabilitas	52
G. Teknik Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Deskripsi Hasil Penelitian	57
1. Hasil Reaksi Stress Secara Keseluruhan	57
2. Hasil Reaksi Stress Kelas Junior Berdasarkan Jenis Kelamin.....	59

3. Hasil Reaksi Stres Kelas Junior Kategori Tanding	61
4. Hasil Reaksi Stres Kelas Junior Kategori Tanding Kata Putra	63
5. Hasil Reaksi Stres Kelas Junior Kategori Tanding Kata Putri	64
6. Hasil Reaksi Stres Kelas Junior Kategori Tanding Kumite Putra	66
7. Hasil Reaksi Stres Kelas Junior Kategori Tanding Kumite Putri	68
8. Hasil Uji Prasyarat	69
9. Hasil Uji Perbedaan Jenis Kelamin	71
10. Hasil Uji Perbedaan Kategori Tanding Kata dan Kumite	71
11. Hasil Uji Perbedaan Kategori Tanding Kata Putra dan Putri	72
12. Hasil Uji Perbedaan Kumite Putra dan Putri	73
B. Pembahasan	74
C. Keterbatasan Penelitian	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	80
A. Kesimpulan	80
B. Implikasi	81
C. Saran	82
DAFTAR PUSTAKA	83
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penggolongan Usia.....	37
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	48
Tabel 3. Alternatif Jawaban.....	48
Tabel 4. Validitas Instrumen.....	51
Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Valid.....	52
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Reaksi Stress	53
Tabel 7. Penilaian Acuan Norma.....	56
Tabel 8. Statistik Reaksi Stress Keseluruhan	57
Tabel 9. Norma Penilaian Reaksi Stress Keseluruhan	58
Tabel 10. Statistik Reaksi Stress Kelas Junior	59
Tabel 11. Norma Penilaian Reaksi Stress Kelas Junior Laki-laki	59
Tabel 12. Norma Penilaian Reaksi Stress Kelas Junior Perempuan	60
Tabel 13. Statistik Reaksi Stress Kategori Tanding	61
Tabel 14. Norma Penilaian Reaksi Stress Kelas Junior Tanding	61
Tabel 15. Norma Penilaian Reaksi Stress Kategori Tanding	62
Tabel 16. Statistik Reaksi Stress Kelas Junior Tanding Kata Putra	63
Tabel 17. Norma Penilaian Reaksi Stress Kelas Junior Tanding Kata Putra	63
Tabel 18. Statistik Reaksi Stress Kelas Junior Tanding Kata Putri	65
Tabel 19. Norma Penilaian Reaksi Stress Kelas Junior Tanding Kata Putri.....	65
Tabel 20. Statistik Reaksi Stress Kelas Junior Tanding Kumite Putra.....	66
Tabel 21. Norma Penilaian Reaksi Stress Kelas Junior Tanding Kumite Putra	67
Tabel 22. Deskriptif Statistik Reaksi Stress Kelas Junior Tanding Kumite Putri.....	68
Tabel 23. Norma Penilaian Reaksi Stress Kelas Junior Tanding Kumite Putri	68
Tabel 24. Hasil Uji Normalitas.....	70
Tabel 25. Hasil Uji Homogenitas	70
Tabel 26. Hasil Uji t Jenis Kelamin Kelas Junior	71
Tabel 27. Hasil Uji t Kategori Tanding Kata dan Kumite Kelas Junior.	72
Tabel 28. Hasil Uji t Kategori Tanding Kata Putra dan Kelas Junior.....	73
Tabel 29. Hasil Uji t Kategori Tanding Kumite Putra dan Putri Kelas Junior.	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kata	33
Gambar 2. Kumite	34
Gambar 3. Kerangka Berfikir	41
Gambar 4. Diagram Reaksi Stress Keseluruhan.	58
Gambar 5. Diagram Batang Reaksi Stress Kelas Junior	60
Gambar 6. Diagram Reaksi Stres Kelas Junior Tanding.	62
Gambar 7. Diagram Reaksi Stres Kelas Junior Tanding Kata Putra	64
Gambar 8. Diagram Batang Reaksi Stres Kelas Junior Tanding Kata	66
Gambar 9. Diagram Batang Reaksi Stres Kelas Junior Tanding Kumite Putra	67
Gambar 10. Diagram Batang Reaksi Stres Kelas Junior Tanding Kumite Putri...	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Instrumen	89
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 3. Permohonan Izin Uji Instrumen	91
Lampiran 4. Surat Permohonan <i>Expert Judgment</i>	92
Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas	102
Lampiran 6. Reaksi Stres Atlet Karate Keseluruhan.....	103
Lampiran 7. Reaksi Stres Atlet Karate Jenis Kelamin Laki-Laki	105
Lampiran 8. Reaksi Stres Atlet Karate Jenis Kelamin Perempuan	106
Lampiran 9. Reaksi Stres Atlet Karate Kategori Tanding Kata	107
Lampiran 10. Reaksi Stres Atlet Karate Kategori Tanding Kata Putra	108
Lampiran 11. Reaksi Stres Atlet Karate Kategori Tanding Kata Putri.....	109
Lampiran 12. Reaksi Stres Atlet Karate Kategori Tanding Kumite	110
Lampiran 13. Reaksi Stres Atlet Karate Kategori Tanding Kumite Putra	111
Lampiran 14. Reaksi Stres Atlet Karate Kategori Tanding Kumite Putri	112
Lampiran 15. Hasil analisis deskriptif statistik	113
Lampiran 16. Hasil analisis deskriptif statistik jenis kelamin laki-laki	114
Lampiran 17. Hasil analisis deskriptif statistik jenis kelamin perempuan.....	115
Lampiran 18. Hasil analisis deskriptif statistik kategori tanding kata	116
Lampiran 19. Hasil analisis deskriptif statistik kategori tanding kumite.....	117
Lampiran 20. Hasil Uji Prasyarat.....	118
Lampiran 21. Hasil Uji Perbedaan Laki-laki dan Perempuan.....	119
Lampiran 22. Hasil Uji Perbedaan Kata dan Kumite.....	120
Lampiran 23. Hasil Uji Perbedaan Kata putra dan putri.....	121
Lampiran 24. Hasil Uji Perbedaan Kumite Putra dan Putri	122
Lampiran 25. Kuesioner	123

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Karate merupakan suatu aktivitas fisik yang mana tujuannya adalah untuk mencapai tujuan setinggi-tingginya dengan memaksimalkan keadaan baik. Dalam olahraga karate, atlet mencoba untuk memukul lawan mereka dengan kecepatan dan kekuatan sebanyak mungkin. Karate berasal dari dua kata dalam huruf kanji “kara” yang bermakna kosong dan “te” berarti tangan, sehingga makna keduanya “tangan kosong”. Dalam beladiri karate, selain diajarkan teknik dasar pukulan, tendangan, tangkisan, dan bantingan, juga terdapat nilai filosofis yang positif. Sanggup memelihara kepribadian, sanggup patuh pada kejujuran, sanggup mempertinggi prestasi, sanggup menjaga sopan santun, dan sanggup menguasai diri (Kwatt, 2007, p.3).

Suatu cabang olahraga tentunya terdapat atlet yang menekuni cabang olahraga tersebut. Tidak jarang seorang atlet mampu melalui berbagai tantangan, rasa bosan, dan faktor yang lainnya ketika fokus dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Ketika seorang atlet memiliki tujuan yang ingin dicapai, maka akan berusaha untuk mencapai hal itu. Untuk mencapai teknik yang baik harus berjuang dengan usahanya sendiri agar dapat mencapai teknik tendangan yang baik dan tepat sasaran melalui latihan. Pada saat pertandingan, seorang atlet karate harus melakukan pukulan dan tendangan pada target supaya mendapatkan poin pada saat bertanding.

Karate adalah olahraga kompetitif yang menjadi andalan Indonesia. Karate di Indonesia bernaung di bawah Federasi Olahraga Karate-do Indonesia

(FORKI) sedangkan untuk internasional adalah World Karate Federation (WKF). Jadi peraturan pertandingan yang berlaku saat ini berdasarkan dari WKF. Prestasi seorang atlet merupakan bentuk gabungan dari beberapa komponen yang telah dilatih, komponen tersebut meliputi kualitas fisik dari seorang atlet, teknik yang telah di latih, taktik yang diterapkan, serta kematangan mental atlet tersebut (Bangun, 2019).

Dalam kejuaraan dunia karate, Indonesia selalu mengirimkan beberapa atlet untuk bertanding. Pada Kejuaraan Dunia Shotokan Karate-Do Internasional Federation (SKIF) 2016. Indonesia berhasil merebut medali sebanyak 6 emas, 6 perak, dan 17 perunggu dari total medali yang diperebutkan 46 medali emas, 46 perak, dan 92 perunggu (Setiawan, 2016). Pada tingkat asia Tenggara, terdapat beberapa cabang olahraga yang bernama sea games. Terutama dalam cabang olahraga karate, Indonesia mengikuti dan berhasil memperoleh medali 2 medali emas, 6 perak, dan 7 perunggu, dari 17 medali emas, 17 medali perak, dan 34 medali perunggu Firdaus (2013).

Dalam rangka pencapaian prestasi maksimal membutuhkan pendukung ilmu pengetahuan. Pengetahuan pendukung atlet antara lain tentang: anatomi, fisiologi, kedokteran olahraga, biomekanika, statistik, tes dan pengukuran, psikologi, pembelajaran motoric, ilmu pendidikan, ilmu gizi, Sejarah dan sosiologis, Sukadiyanto (2011, p.1). Pengertian lain tentang pengetahuan pendukung atlet merupakan penerapan secara logika dari suatu teori ilmu pengetahuan hasil penelitian atau analisis para ahli olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet (Abidin, 2016). Berdasarkan pengertian dari dua

teori, penulis menyimpulkan bahwa pengetahuan pendukung atlet adalah suatu penerapan beberapa ilmu pengetahuan pendukung dengan tujuan untuk membantu atlet dalam meningkatkan prestasi olahraganya.

Pertandingan karate memiliki tingkat stress yang cukup tinggi, perasaan yang khawatir apabila mendapatkan dampak buruk seperti kekalahan, gengsi, cedera, hingga hilangnya nyawa menjadi faktor penentu tingkat stress atlet beladiri. Stress didefinisikan sebagai respon non spesifik dari tubuh disetiap tuntutan, jika atlet dihadapkan pada situasi yang dapat menimbulkan stress maka akan terjadi respon, adanya reaksi kimiawi dalam tubuh, hormon mengalir dan meningkat kedalam darah, emosi meningkat, dan ketegangan akan bertambah Ali Maksum (2008, p. 109). Stress adalah salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi prestasi atlet saat bertanding, seorang atlet akan menghadapi stress yang dialami akan membantu atlet tersebut dalam meraih prestasinya. Salah satu teknik untuk menghadapi stress yaitu dengan coping stress.

Penampilan seorang atlet adalah hasil dari kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, keterampilan dan kemampuan, karenanya jika pikiran seseorang atlet dikuasai pikiran yang mengganggu seperti emosi negative yang berlebihan maka akan mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam suatu pertandingan. Pada umumnya atlet akan mengalami gejala-gejala stress dalam pertandingan misalnya rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilangnya konsentrasi dan kepercayaan diri yang menurun dalam suatu perlombaan (Rizki Mahakharisma, 2014, p. 2).

Setiap atlet dalam menghadapi suatu pertandingan pasti mengalami rasa stress hanya kadar yang dialami masing-masing atlet berbeda. Perbedaan stress dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam mengenai situasi dan juga dikarenakan perbedaan kepekaan atlet terhadap suatu yang mungkin timbul menyebabkan stress. Atlet diharapkan bisa melatih aspek mental sejak dini agar dapat mengatasi kendala-kendala rasa stress pada saat menjelang pertandingan.

Koping stress adalah proses dimana individu melakukan usaha untuk mengatur situasi yang diapresiasi adanya kesenjangan antara usaha dan kemampuan yang dinilai sebagai penyebab munculnya situasi stress (Sarafido, 2019). Ketika koping stress tidak dapat digunakan kembali untuk mengatasi stres atlet maka reaksi stress dapat diajarkan kepada atlet. Reaksi stress adalah suatu keterampilan yang menjadikan atlet mampu mengelola stress yang dirasakannya TangkuDung (2018, p. 81). Reaksi stress adalah kemampuan penggunaan sumber daya manusia secara efektif untuk mengatasi gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang muncul karena respon. Tujuan reaksi stress itu sendiri adalah untuk memperbaiki kualitas atlet itu agar menjadi lebih baik. Stress salah satu bentuk reaksi psikologis yang normal terjadi jika terjadi peningkatan beban kehidupan, stress akan timbul sebagai peringatan diri bahwa otak mengalami tekanan yang berlebihan.

Stress sudah menjadi bagian dari kehidupan yang tidak bisa dilepaskan dari kehidupan seseorang, terlebih bagi atlet yang akan menghadapi kejuaraan. Dari berbagai macam bentuk latihan yang diberikan kepada atlet, apabila stress

tidak dapat mendapatkan penanganan yang baik dapat menyebabkan beberapa hal yang dapat mengancam bagi diri sendiri maupun orang lain. Atlet yang memiliki kemampuan mengelola stress dengan baik akan memiliki ciri-ciri diantaranya memberikan respons yang positif ketika mendapat tekanan pada saat latihan maupun di dalam pertandingan. Selanjutnya mampu untuk mengelola waktu dengan baik, menjaga kesehatan fisik dan mental serta dapat mengatur emosi.

Reaksi stress yang baik juga dapat dipengaruhi oleh kepribadian. Kepribadian merupakan seluruh pikiran, perasaan, dan perilaku nyata baik yang disadari maupun tidak disadari. Namun pada kenyataannya atlet belum bisa mengendalikan stress dan mengontrol pikirannya. Harus disadari bahwa mengatasi stress kompetisi olahraga lebih pada fungsi kognitif yaitu pengendalian mental dan tubuh. Perbedaan fisiologis pada laki-laki dan perempuan sudah melekat sejak lahir dan fungsinya tidak dapat ditukar (Damanik & Supriyadi, 2019, p.357). perbedaan fisiologis ini seperti pada dimensi fisik, biologis, serta komposisi kimia dalam tubuh.

(Lazarus & Folkman, 2004) mengungkapkan apabila stress tidak dapat ditangani dengan baik, maka akan memberikan efek jangka lama yang akan berdampak pada timbulnya penyakit, gangguan somatic, gangguan kesehatan bahkan gangguan fungsi sosial. Hal seperti inilah yang perlu dilakukan sebuah intervensi untuk mengelola dan menangani stress, sehingga setidaknya stress pada atlet dapat berkurang. Reaksi stress adalah suatu program untuk melakukan kontrol atau pengaturan stress dimana bertujuan untuk mengenal

penyebab terjadinya stress dan mengetahui teknik-teknik dalam mengelola stress.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah peneliti lakukan kepada atlet karate dojo satria muda banyumas yang dilaksanakan pada bulan februari 2024 yang berjumlah 50 atlet, atlet kategori tanding kata maupun kumite mengalami stress yang sama saat melakukan latihan dalam kurun waktu yang lama dan banyaknya tekanan dari interen maupun ekstern. Faktor interen yang mempengaruhi atlet seperti emosi atlet yang tidak stabil, kondisi fisik atlet yang sedang menurun, sedangkan faktor ekstern pada atlet seperti lingkungan yang kurang mendukung, sedang terjadi konflik, latihan yang terlalu monoton pada atlet sehingga mempengaruhi stress pada atlet. Selain faktor intern dan ekstern stress yang dialami pada atlet seperti stress fisik, badan terasa tidak enak dan terasa kaku karena terjadi penurunan aktivitas latihan. Aktivitas yang dilakukan atlet untuk mengurangi stress yaitu dengan melakukan aktivitas ringan seperti peregangan. Ada beberapa upaya yang dilakukan sebagai atlet untuk mengatasi stress dalam latihan, yaitu menonton film, berolahraga ringan, bersepeda, bermain *game*, jogging. Selain atlet melakukan aktivitas untuk mengurangi stress pelatih akan memberikan latihan yang bervariasi untuk mengurangi rasa jenuh pada latihan yang dapat mengakibatkan stress.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, penelitian ini bermaksud untuk menganalisis “Reaksi Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin Atlet Karate Kelas Junior Dojo Satria Muda Banyumas”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas tidak dapat mengatasi stress pada diri sendiri ketika akan menghadapi pertandingan.
2. Atlet karate kelas junior Dojo Satria Muda Banyumas belum bisa mengontrol stress.
3. Adanya perbedaan respon terhadap stress berdasarkan jenis kelamin Dojo Satria Muda Banyumas.
4. Beberapa atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas mengalami stress dalam menghadapi pertandingan.
5. Atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas merasa gugup dan stress ketika dirinya bertemu dengan lawan yang lebih senior atau ketika mendapati jam terbang atau pengalaman bertanding dari lawan.
6. Perbedaan tingkat stress atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas berdasarkan jenis kelamin Dojo Satria Muda Banyumas belum diketahui dengan pasti.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada analisis reaksi stres atlet karate junior Dojo Satria Muda Banyumas ditinjau dari jenis kelamin rumusan masalah.

Berdasarkan batas masalah di atas, rumusan masalah pada penelitian ini bisa dirumuskan seperti berikut:

1. Bagaimana reaksi stress atlet karate kelas junior Dojo Satria Muda Banyumas?
2. Bagaimana reaksi stress atlet karate kelas junior Dojo Satria Muda Banyumas berdasarkan jenis kelamin?
3. Apakah terdapat perbedaan reaksi stress atlet karate kelas junior Dojo Satria Muda Banyumas berdasarkan jenis kelamin?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat reaksi stress atlet karate berdasarkan jenis kelamin di Dojo Satria Muda Banyumas.
2. Mengetahui tingkat reaksi stress atlet karate berdasarkan kategori tanding di Dojo Satria Muda Banyumas.
3. Mengetahui perbandingan tingkat reaksi stress atlet karate kelas junior berdasarkan jenis kelamin dan kategori tanding.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara teoritis

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai reaksi stress atlet karate kategori kata dan kumite kelas junior di satria muda dojo banyumas dalam menghadapi pertandingan.

2. Secara Praktis

- a. Memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti melalui penelitian ini untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.
- b. Memberikan pengetahuan mengenai reaksi stress atlet karate kategori kata dan kumite kelas junior di satria muda dojo banyumas dalam menghadapi pertandingan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Reaksi Stress

Istilah reaksi stress adalah reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respons, regulasi, atau adaptasi fisik, psikologis dan emosional (Silverman, et al. 2010). Stress merupakan reaksi yang tidak diinginkan orang terhadap tekanan berat. Stress merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi jika orang merasakan ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan. Reaksi stress kepada atlet terjadi jika tubuh mengalami stress maka akan terjadi perubahan fisiologis sebagai jawaban atas terjadinya stress. Adapun gejala reaksi stress yang terjadi antara lain: meningkatnya adrenalin dan nonadrenalin, gangguan gastrointestinal seperti gangguan lambung, mudah terluka, mudah lelah secara fisik, gangguan pernafasan, sulit tidur.

Stress secara umum didefinisikan sebagai faktor psikologis alami atau berkembang yang memungkinkan atlet untuk mengatasi saingan mereka dalam situasi seperti pelatihan dan kompetisi, berdasarkan kompetensi tingkat stress atlet. Menghadapi stress, ada pengerahan system syaraf otonom tertentu. Jadi gejala stress tersebut dapat lebih bervariasi disbanding ketegangan fisik yang dialami seseorang. Stress yang timbul dalam pertandingan merupakan reaksi emosional yang negative pada atlet apabila rasa harga dirinya merasa terancam. Hal seperti ini terjadi apabila

atlet junior menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat untuk dapat sukses, meningkat kemampuan penampilannya, dan dalam keadaan seperti ini atlet lebih memikirkan akibat dari kelelahan.

Seperti halnya otot atlet mengalami ketegangan karena melakukan pekerjaan fisik maka atlet dapat mengalami ketegangan psikis yang disebut stress seperti ketegangan otot tidak dapat dipungkiri dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa ketegangan diperlukan dan beberapa ketegangan tidak diperlukan dalam penampilan dan melakukan tugas (Harsono, 1996, p 50).

Stress adalah suatu keadaan atau respon tubuh terhadap setiap tekanan dan tuntutan yang dihasilkan oleh perubahan dalam lingkungan, baik dari kondisi menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Stress adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak bisa dihindari oleh semua orang, stress atau ketegangan emosional dalam mempengaruhi sistem kardiovaskular, dan stress dipercaya sebagai faktor psikologis yang dapat meningkatkan tekanan darah (Marlini&Tantan, 2007).

Stress merupakan hubungan tertentu antara seseorang dengan lingkungan yang dinilai oleh kebanyakan orang sebagai hal yang berat atau melebihi batas sumber dayanya dan membahayakan kesejahteraanya (Gross&Barret, 2012). Gejala stress antara lain selalu berpikiran negative, merasa gelisah, sulit berkonsentrasi suasana hati tidak menentu dan merasa sulit bernapas (Morgan, 2014). Reaksi stress adalah reaksi yang muncul, sedangkan proses stress merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stressor sampai munculnya respons stress.

Pengertian stress dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negative, seperti pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih sulit berkonsentrasi. Definisi stress dihubungkan dari sisi sumber stress, dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri, stress dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum. Pendekatan interaksionis yang menitik beratkan definisi stress dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu, yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stress atau tidak.

Lain halnya (Safira&Saputra, 2009, p28) yang menyatakan stress sebagai berikut:

- a. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organisme.
- b. Sejenis frustrasi, dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu, tetapi tidak terhalangi, peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was dalam pencapaian tujuan.
- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan fisik dan psikologis yang dikenakan pada tubuh dan pribadi.
- d. Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa stress merupakan keadaan individu dalam menghadapi tuntutan situasi yang

melebihi batas kapasitas diri, sehingga menyebabkan ketidakseimbangan dalam tubuh, baik secara fisiologis, psikologis, maupun perilaku.

2. Hakikat Stress

a. Pengertian Stress

Setiap orang akan mengalami stress, stress dapat terjadi pada siapa saja dan dimana saja tidak terkecuali pada atlet yang melakukan aktivitas. Stress merupakan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang, perasaan tertekan ini disebabkan oleh banyak faktor yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar Husdarta (2018, p.80). Stress merupakan respon organisme dengan tujuan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan yang ada (Moh Muslim, 2020). Setiap atlet yang akan bertanding dalam suatu pertandingan olahraga, akan merasakan adanya ketegangan yang akan dirasakan, berupa dorongan emosional serta berupaya untuk mengatisipasi situasi pertandingan yang akan dihadapi.

Ditinjau dari berbagai macam reaksi mental dan emosional, ada dua gejala yang berhubungan dengan emosi yaitu: tidak adanya kesiapan dan penuh kesiapan. Tidak ada kesiapan atau *under readiness*, berhubungan dengan kurangnya motivasi untuk berbuat, sedangkan penuh kesiapan, berhubungan dengan motivasi untuk menang atau menampilkan yang buruk, takut kalah dan sebagainya.

Psikologi stress berkaitan dengan antara individu dan lingkungan mengancam kesehatan diri seseorang (Weston,2015). Dalam pertandingan stress merupakan hubungan yang tidak terpisahkan antara atlet dengan prestasinya dalam bidang olahraga. Pada suatu pertandingan

stress adalah hal yang sering dialami atlet untuk mencapai puncak keberhasilan (Amasiatu, 2013). Stress dapat berupa rasa cemas terhadap keadaan sehingga dapat mempengaruhi keseimbangan motorik halus dan bisa memnagsang pikiran negative. Sehaingga pada saat kompetisi akan menimbulkan kecemasan yang akan mempengaruhi terhadap emosi, jam tidur yang terganggu, kekhawatiran prakompetisi yang berlebihan, dan dapat mengganggu prestasi olahraga. Untuk mengurangi rasa cemas seorang atlet harus mampu melakukan pengelolaan diri.

Atlet yang mampu mengelola stress akan bisa mengatasi permasalahan, gangguan terhadap mental, kestabilan emosi yang muncul karena ada penekanan situasi dan keadaan di luar perkiraan (Burla et al, 2019). Stress merupakan suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam (Richard, 2010). Stress dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang akan dialami ketika adanya ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima serta kemampuan untuk mengatasinya (Looker & Gregson, 2005, p.44). Sementara Safira & Saputra (2009, p.27) memandang stress dari tiga komponen stress, yaitu stressor, interaksi, dan respons stress. Respons stress adalah reaksi yang akan muncul, sedangkan interaksi stress merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya stress sampai munculnya respons stress. Melalui pendekatan respons stress dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif. Pendekatan yang kedua,

definisi stress dihubungkan dari sumber stresnya. Stress digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri.

Selain reaksi stress untuk mencapai kinerja olahraga setiap atlet mempunyai perasaan. Atlet tingkat umur pada event pertandingan memiliki perasaan penuh harapan dan adanya motivasi internal bertahan dalam mengatasi kesulitan yang dihadapi. Dalam psikologi olahraga atlet yang bisa meningkatkan kepercayaan diri akan mendapatkan tampilan yang baik pada event pertandingan olahraga daripada atlet yang kurang percaya diri (Amasiatu,2013). Stress yang dihadapi atlet pada saat pertandingan merupakan suatu hal yang sangat lumrah akan tetapi atlet juga memiliki percaya diri yang tinggi dan manage stress dengan baik sehingga bisa berprestasi dalam kompetisi.

Hal ini memberikan kepercayaan kepada yang melaporkan hubungan yang kuat antara tingkat stress dan kinerja mental dan prestasi (Burla et al., 2019). Stress adalah keseimbangan antara bagaimana individu memandang tuntutan dan bagaimana individu berpikir dapat mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah individu tidak merasakan stress.

b. Faktor Penyebab Stress

Stress dipengaruhi oleh beberapa faktor. Stress ditinjau dari penyebabnya dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- 1) Stress dengan penyebab makro, yaitu menyangkut peristiwa besar dalam kehidupan, seperti perceraian, pensiun, luka batin, kematian, dan lain-lain.
- 2) Stress dengan penyebab mikro, yaitu menyangkut peristiwa kecil sehari-hari, seperti pertengakaran rumah tangga, beban pekerjaan, dan lain-lain.

Pendapat menurut (Gunarasa, 2008, p.67) sumber stress dapat dibedakan menjadi 2 macam, yaitu:

- 1) Sumber stress internal dari atlet.
 - a) Atlet sangat mengandalkan kemampuan teknis.
 - b) Atlet sangat bermain baik atau sebaliknya.
 - c) Adanya pemikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi.
 - d) Merasa puas sendiri.
- 2) Sumber stress eksternal dari atlet.
 - a) Pengaruh penonton.
 - b) Adanya pesaing yang bukan tandingannya.
 - c) Kehadiran dan ketidakhadiran pelatih.

Sumber stress bisa berada dari dalam diri atlet ataupun dari luar diri atlet, dalam diri atlet misalnya: perasaan takut gagal, ragu-ragu dengan kemampuannya, perasaan kurang latihan maksimal. Sedangkan dari luar diri atlet misalnya: terpengaruh oleh penonton, ketidakhadiran keluarga, ketidakhadiran pelatih, serta lingkungan pertandingan yang asing bagi atlet. (Husdarta, 2014, p.80).

Stress dapat juga disebabkan dari beberapa faktor. Menurut (Yashmak & Ze, 2020) menjelaskan penyebab stress dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

1) Faktor personal

Faktor personal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri untuk menghadapi dorongan yang menimbulkan stress. Faktor personal tersebut di antaranya adalah:

- a) *self-esteem*, individu percaya bahwa dibutuhkan cara untuk menghadapi tantangan, ketika individu tersebut menemui keadaan penuh stress maka akan diartikan sebagai tantangan daripada sebuah ancaman.
- b) *belief system*, individu yang memegang beberapa sistem keyakinan akan menilai Sebagian besar kesusahan sebagai bahaya atau ancaman.
- c) Motivasi, individu yang merasa tujuan pentingnya terancam maka akan lebih merasa stress.

2) Faktor situasi.

Faktor situasi merupakan keadaan yang ada dalam lingkungan yang dapat mempengaruhi tingkat stress. Faktor situasi beberapa di antaranya adalah sebagai berikut:

- a) Transisi kehidupan, di mana seseorang melewati satu keadaan atau fase keadaan yang lain, misalnya hari pertama masuk sekolah, berpindah pada komunitas baru.

- b) Waktu yang tidak tepat, merupakan sesuatu hal yang terjadi lebih cepat atau lebih lambat daripada umumnya.
- c) Ambguitas, yaitu karena jelasnya sebuah situasi, misalnya yaitu ketidakjelasan informasi bagi pekerja tentang fungsi.
- d) Rasa suka yang rendah, merupakan beberapa kejadian yang tidak menyenangkan bagi sebagian besar orang.
- e) Kontrol yang rendah, merupakan kejadian yang terjadi karena pengaruh tingkah laku, misalnya rendah kontrol kognitif.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat menjadi penyebab stress adalah internal dan faktor eksternal.

3) Stress karena penyebab makro

Stress karena penyebab makro yaitu stress yang bersangkutan dengan kejadian yang besar dalam kehidupan, seperti perceraian, kematian, luka batin, dan lain-lain.

4) Stress karena penyebab mikro

Stress karena penyebab mikro yaitu stres yang bersangkutan dengan kejadian atau peristiwa kecil yang ditemukan sehari-hari, seperti pertengkaran, masalah kerjaan, dan lain-lain.

c. Penggolongan Stress

Stress merupakan respon yang akan muncul ketika tubuh mendapatkan tekanan. Karena tekanan merupakan tuntutan yang berasal dari luar, maka stress dapat digolongkan menjadi 2 golongan:

1) Stress positif (eustress)

Stress positif merupakan stress yang memberikan keuntungan psikologi terhadap stressor, keadaan tersebut menunjukkan bahwa seseorang sedang dalam fase yang positif, tanda-tandanya adalah:

- a) Bersemangat.
- b) Bahagia.
- c) Tenang.
- d) Kreatif.
- e) Jelas dan rasional dalam berpikir.
- f) Bekerja keras.

2) Stress negatif (distress)

Stress negatif adalah stress yang akan memberikan respon yang berbahaya terhadap diri manusia, tanda-tandanya adalah:

- a) Jantung yang berdebar.
- b) Sesak nafas.
- c) Kegelisahan.
- d) Cemas.
- e) Berkeringat.
- f) Tidak sabar, dan mudah tersinggung.

d. Proses Fisiologis Stress

Proses terjadinya stress jika sesuatu mengancam kita, hypothalamus memberitahukan kelenjar pituitary anterior (kelenjar dibawah otak) untuk mengeluarkan hormon *adrenocorticotropic* (ACTH), yaitu pembawa zat kimir yang akan dibawa ke kulit otak adrenalin dan memerintahkan pelepasan hormon disebut *glucocorticodis*. Hormon ini penting untuk merespon tubuh terhadap situasi yang

menekan. Tanpa adanya hormon tersebut, tubuh tidak dapat berhadapan dengan stress.

Situasi yang menekan juga dapat mendatangkan respon dalam system saraf simpatetik yang dapat mengeluarkan hormon dari adrenal medula, termasuk adrenalin dan norepinephrine. Hormon ini mengumpulkan energi dan mendukung respon kardiovaskular terhadap penyebab stress. Epinephrine membuat gumpalan darah lebih cepat, suatu keuntungan dalam berusaha tetapi dapat merugikan tubuh, dimana dapat menyebabkan serangan jantung (Sharkey, 2003, p.30). Sedangkan (Kadir, 2010) mengungkapkan selain *epinephrine*, sejumlah hormon terlibat dalam *General Stress Syndrome*.

Reaksi normal pada seseorang yang sehat pada keadaan darurat yang mengancam jiwanya, akan merangsang pengeluaran hormon adrenalin, hal tersebut menyebabkan meningkatnya denyut nadi, pernapasan, memperbaiki otot dan rangsangan kesadaran yang semuanya akan meningkatkan kewaspadaan. Selanjutnya apabila suatu krisis terjadi dengan suatu kasus sangat ekstrim maka dapat menimbulkan suatu kepanikan yang dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan atau cedera.

Respon stress sangat memungkinkan untuk menghasilkan kinerja manusia yang ekstrem, cepat, kuat. (Sarafino & Smith, 2011, p.60) mengemukakan tiga tahap yang disebut sebagai sindrom adaptasi umum, yaitu:

1) Tahap Reaksi Alarm (*Alarm Reaction*)

Reaksi alarm akan terjadi ketika stimulasi pertama kali dari stressor yang menimbulkan ketegangan yang diterima oleh reseptor. Pada tahap ini, system simpatetik dan kelenjar tubuh mulai mengeluarkan hormonnya untuk menciptakan energi tubuh menghadapi tegangan.

2) Tahap Resistensi (*Resistance*)

Pada tahap ini tubuh akan terus menerus mengeluarkan energinya untuk bertahan dan melawan ketegangan yang ada. Hormon stress mulai meningkat kadarnya di dalam tubuh, seperti adrenalin, nonadrenalin, dan kortistol. Keadaan ini akan menyebabkan system pertumbuhan dalam tubuh terganggu fungsinya, dan jika ketegangan masih terus berlangsung tubuh akan masuk pada tahap terakhir.

3) Tahap Kelelahan (*Exhaustion*)

Cadangan adaptasi yang tersedia dalam organisme telah terpakai habis. Selama tahap ini tubuh telah kehabisan energi untuk terus menerus melawan ketegangan yang ada dalam tubuh, sehingga jika hal ini terus berlangsung akan berdampak negatif karena rusaknya sistem pertumbuhan dalam tubuh.

Berdasarkan pengertian dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa respon fisiologis tubuh dalam menghadapi stressor dibagi dalam tiga tahap, yaitu tahap reaksi alarm, tahap resistensi, dan tahap kelelahan.

e. Tanda-Tanda Stress

Para ahli psikologi mendefinisikan stress dalam berbagai bentuk. Definisi kontemporer menyebut stress dari lingkungan eksternal sebagai stressor, respon terhadap stressor sebagai stress. Para peneliti juga membedakan antara stress yang merugikan dan merusak yang disebut *distress*, sedangkan stress yang positif dan menguntungkan disebut *eustress*. Berikut ini akan diuraikan beberapa tanda dari *distress* dan *eustress*:

1) Tanda-Tanda Distres

a) Tanda Fisik

- (1) Merasakan detak jantung berdebar-debar.
- (2) Sesak nafas, gumpalan lender di tenggorokan, nafas pendek dan cepat.
- (3) Mulut kering, gangguan pencernaan.
- (4) Diare, sembelit, gembung perut (*flatulensi*)
- (5) Ketegangan otot secara keseluruhan, khususnya rahang, dan kertak gigi.
- (6) Kegelisahan, hiperaktif, menggingit kuku, mengetok jari, meremas-remas tangan.
- (7) Lelah, lesu, sulit tidur, merasa sedih, sakit kepala.
- (8) Berkeringat, khususnya di telapak tangan dan bibir atas, merasa gerah.
- (9) Tangan dan kaki dingin.

b) Tanda Mental

- (1) Distres, cemas, kecewa, memangis, rendah diri, dan merasa tak mampu.

- (2) Tidak sabar, mudah tersinggung dan berlebihan, marah, gelisah.
- (3) Frustrasi, bosan, merasa bersalah, tertolak, terabaikan, tidak aman, rentan.
- (4) Kehilangan ketertarikan pada penampilan sendiri, kesehatan, makanan.
- (5) Tergesa-gesa.
- (6) Gagal menyelesaikan tugas-tugas sebelum beralih ke tugas berikutnya.
- (7) Sulit berpikir jernih, berkonsentrasi dan membuat keputusan, pelupa, irasional.
- (8) Rentan untuk membuat kesalahan dan melakukan kecelakaan.
- (9) Tidak fleksibel, tidak beralasan, *over reaktif*, tidak produktif, efisiensi buruk.
- (10) Punya banyak hal untuk dikerjakan dan tidak tahu di mana memulainya sehingga mengakhiri segala sesuatunya tanpa hasil dan beralih dari satu tugas ke tugas yang lain.

2) Tanda-Tanda *Eustres*

- a) Terangsang, tertantang, bersemangat.
- b) Membantu, memahami, ramah, akrab, Bahagia.
- c) Tenang, terkontrol, dan yakin.
- d) Kreatif, efisien.
- e) Jelas dan rasional dalam pikiran.
- f) Bekerja keras, senang, produktif, riang sering tersenyum.

Terdapat beberapa cara yang digunakan untuk dapat mengelola stress. Berikut ini adalah beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengelola stress (Wade & Tavis, 2007 p, 302-310).

1) Strategi fisik

Cara yang paling cepat untuk mengatasi tekanan fisiologis dari stress adalah dengan menenangkan diri dan mengurangi rangsangan tubuh melalui meditasi atau relaksasi. Relaksasi progresif adalah belajar untuk secara bergantian menekan dan membuat otot menjadi santai, juga menurunkan tekanan darah dan hormon stress.

2) Strategi Emosional

Merupakan suatu strategi yang berfokus pada emosi yang muncul akibat masalah yang dihadapi, seperti marah, cemas, atau duka cita. Beberapa waktu setelah bencana ataupun tragedi adalah hal yang wajar bagi individu yang mengalaminya untuk merasakan emosi tersebut. Pada tahap ini, orang sering kali butuh untuk membicarakan kejadian tersebut secara terus menerus agar dapat menerima, memahami, dan memutuskan akan melakukan hal apa setelah kejadian tersebut selesai.

3) Strategi Kognitif

Dalam strategi kognitif yang dapat dilakukan adalah menilai kembali suatu masalah dengan positif (*positive reappraisal problem*). Strategi *positive reappraisal* yaitu merupakan usaha kognitif untuk menganalisa masalah dalam sebuah cara yang positif sambil terus melakukan penerimaan terhadap realistis situasi (Solichatun, 2011). *Appraisal* merupakan reaksi terhadap stress yang tergantung pada bagaimana individu itu menafsirkan atau menilai arti dari peristiwa

yang mengancam dirinya. Selain itu teknik lain yang dapat digunakan untuk mengubah kognitif adalah afirmasi positif. Afirmasi adalah cara yang paling mudah dan sederhana untuk mempengaruhi pikiran bawah sadar seseorang. Afirmasi adalah sejumlah kalimat yang positif disusun baik itu hanya sebatas pikiran, atau dituangkan kedalam tulisan, diucapkan dengan cara berulang-ulang. Afirmasi ini berupa pernyataan pendek dan sederhana yang disampaikan terus menerus dan berulang kepada diri sendiri.

4) Strategi Sosial

Dalam strategi sosial seorang individu untuk menurunkan stress dapat melakukan hal berikut, seperti mencari kelompok dukungan. Kelompok dukungan terutama sangat membantu, karena semua orang dalam kelompok pernah mengalami hal yang sama dan memahami apa yang dirasakan. Kelompok dukungan tersebut dapat membantu seseorang menilai suatu masalah dan merencanakan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasinya.

Terdapat beberapa teknik latihan mental yang dapat digunakan untuk mengurangi stress yang dirasakan oleh atlet (Tangkudung 2018, p 81), diantaranya sebagai berikut:

1) Relaksasi

Latihan relaksasi memiliki manfaat untuk mengurangi ketegangan fisiologis dan fisik atlet yang pada akhirnya turut meminimalkan ketegangan mental yang atlet rasakan. Pada dasarnya,

sebelum memulai melakukan jenis latihan mental lainnya. Setidaknya terdapat dua jenis teknik latihan relaksasi yang sering digunakan dalam latihan mental, khususnya untuk reaksi stress. Pertama adalah *progressive muscle relaxation* yang kedua adalah *autogenic training* (Jannah, 2016).

Stress mempengaruhi kondisi fisik dan fisiologis atlet, yakni otot-otot atlet menjadi tegang. Sementara itu, ketegangan otot tersebut dapat membuat atlet merasa semakin stress dan cemas. *Progressive Muscle Relaxation* merupakan teknik latihan mental yang dilakukan dengan cara membuat otot menjadi tegang dan kemudian menjadikannya rileks (Komarudin, 2013). Dari definisi tersebut, terangkum dua komponen utama dalam prosedur *progressive muscle relaxation*. Komponen pertama adalah membuat otot menjadi tegang yang disebut dengan *systematic tensing* dan komponen kedua ialah merilekskan otot yang tadi dibuat tegang yang disebut dengan *relaxing of various group* (Jannah, 2016).

Autogenic training adalah teknik latihan mental yang juga termasuk dalam latihan relaksasi. Oleh karena itu, *autogenic training* memiliki kesamaan dengan *progressive muscle relaxation*. Di antaranya dalam prosedur keduanya terdapat teknik visualisasi, relaksasi, dan verbalisasi. Selain itu, *autogenic training* juga memiliki persamaan dengan teknik latihan mental lain, yakni self-hypnosis yang sama-sama menggunakan relaksasi untuk mencapai kondisi alfa.

2) Hypnosis

Pada dasarnya, hypnosis merupakan teknik latihan mental yang dalam prosedurnya terdapat pemberian sugesti saat atlet berada dalam kondisi alfa. Sama seperti hypnosis pada umumnya, *selfhypnosis* juga menekankan pemberian sugesti dan pencapaian kondisi alfa dalam tiap prosedurnya. *Self-hypnosis* merupakan tindakan melakukan prosedur hypnosis tanpa melibatkan orang lain sebagai hypnotist. Jadi diri sendiri yang memberikan sugesti tersebut.

3) Imagery Training

Imagery adalah keterampilan memvisualisasikan suatu pengalaman di dalam pikiran (Komarudin, 2018). Dalam konteks olahraga, biasanya pengalaman yang divisualisasikan adalah yang berhubungan dengan performa atlet di lapangan, baik saat latihan maupun pertandingan.

4) Self-Talk

Self-Talk adalah verbalisasi atau dialog internal yang dilakukan dan ditujukan kepada diri sendiri (Tangkudung, 2018 p,83). Dialog internal tersebut dapat berupa pernyataan atau kalimat yang positif atau negative, masing-masing disebut dengan *positive self-talk* dan *negative self-talk*. Positive self-talk adalah bentuk *self-talk* yang positif, mendukung, dan memotivasi atlet. Sementara itu *negative self-talk* dicirikan dengan kalimat pernyataan yang sifatnya negative dan mengkritik atlet.

5) Meditasi

Meditasi merupakan teknik latihan yang digunakan untuk meregulasi emosi dan fokus. Meskipun meditasi sering dikaitkan dengan praktik keagamaan tertentu, namun dalam konteks psikologis, meditasi telah digunakan sebagai teknik latihan mental, terutama karena manfaatnya dalam menenangkan, serta membuat individu mendapatkan insight mengenai kehidupannya, sehingga dapat mencapai kondisi well-being.

Salah satu jenis meditasi adalah *mindfulness meditation*, yakni suatu latihan meditasi yang dapat meningkatkan fokus dan kesadaran terhadap pengalaman atau peristiwa yang sedang terjadi tanpa melibatkan pemberian kritik terhadapnya (Salmon Tangkudung, 2018, p 83). *Orientation to experience* adalah komponen kedua dalam prosedur *mindfulness meditation*. Pada komponen ini, atlet dilatih agar mampu menerima pengalaman yang sedang terjadi secara objektif, terbuka, dan tanpa memberikan kritik terhadapnya sehingga atlet lebih tahan terhadap paparan stressor dan tidak rentan mengalami stress.

6) *Goal setting*

Goal setting adalah keterampilan meumuskan tujuan yang ingin dicapai dalam periode waktu tertentu (Komarudin, 2013). Adanya batas waktu dalam perumusan tujuan tersebut membuat atlet lebih terpacu untuk mencapainya dengan tetap konsisten menjaga komitmennya dalam berlatih dan berusaha.

3. Hakikat Beladiri Karate

Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Secara harafiah karate dapat diartikan sebagai “tangan kosong”. Arti “tangan kosong” adalah “seni beladiri yang tidak menggunakan senjata”. Sebagian orang menyebut dengan Karate-do, kata *do* dalam karate-do memiliki arti jalan, namun dalam konteks ini diartikan sebagai pedoman dan filosofi dari karate. (Bondhan Adi Pratomo, 2010) menuliskan di dalam bukunya bahwa karate adalah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa senjata. Sedangkan menurut Gichin Funakoshi karate mempunyai banyak arti yang lebih condong kepada hal yang bersifat filsafat. Walaupun demikian sifat kesatria pada karateka tetap tertanam dalam kerendahan hatinya, demi keadilan berani maju sekalipun berjuta lawan telah menunggu. Berdasarkan literature review yang dilakukan oleh Jaka Aliy Farissya (2015, p. 31) di dalam karate setiap anggota badan dilatih secara sistematis sehingga suatu saat dapat menjai senjata yang ampuh dan sanggup menaklukan lawan dengan satu gerakan yang mematikan. Selanjutnya orang yang mempelajari beladiri karate seharusnya rendah hati dan bersikap lembut, punya keyakinan, kekuatan dan mempunyai rasa percaya diri (Danardono, 2006, p.6). jika melihat penjelasan para ahli di atas karate adalah salah satu seni beladiri dengan menggunakan tangan kosong, yakni seni beladiri yang dapat mempertahankan diri dari serangan tanpa menggunakan bantuan senjata apapun untuk melindungi diri.

Cabang olahraga karate merupakan beladiri yang dibagi menjadi dua macam, yaitu kata serangkaian teknik dasar pukulan dan tendangan karate yang digabungkan menjadi satu dan memiliki unsur keindahan, dan kekuatan. Kumite adalah pertarungan dari bagaimana cara mengaplikasikan teknik dasar pukulan, tendangan, dan bantingan ke dalam satu pertarungan atau pertandingan.

a. Pertandingan Karate

Bila disimak dari perjalanan sejarah prestasi cabang olahraga karate hampir seluruhnya mengikuti aliran dari jepang atau istilahnya memiliki induk yang melahirkan bentuk karate yang sudah sempurna. Maka dari itu suatu hal yang wajar jika pelatih saat ini masih menggunakan metode empiris hasil dari para senior yang terdahulu, dengan mode latihan *full body contact*. Hal tersebut tidak menjadi permasalahan yang terlalu serius bila berbicara tentang tradisional karate. Dalam pertandingan karate ada beberapa hal yang harus di persiapkan atau diperhatikan. Berikut adalah kelas dan peraturan di pertandingan karate:

1) Peraturan dalam Pertandingan Karate

Sebagai suatu cabang olahraga tentunya terdapat unsur kompetisi yang dalam pelaksanaan pertandinganya diatur dalam sebuah peraturan pertandingan agar dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Jenis pertandingan karate dibagi menjadi dua yaitu kata putra, putri dan kumite putra, putri. Secara harafah kata

berarti pola atau bentuk, perbedaan nama dan gerak kata ada dalam setiap aliran. Kumite merupakan sebuah pertandingan atau bentuk latihan yang mengaplikasikan gerakan yang cepat dalam bentuk pertarungan dan saling berhadapan untuk memperoleh poin dengan gerakan pukulan, tendangan, tangkisan dan bantingan dalam pertandingan (Ariyanto&Wiriawan, 2018).

Peraturan pertandingan karate dalam WKF (*World Karate Federation*) telah mengalami berbagai perubahan dalam perkembangannya yang tentunya bertujuan untuk menyempurnakan peraturan yang telah dibuat sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Sebagai wasit juri, pelatih, atlet, maupun pelaksana pertandingan harus mengetahui. Pada tahun 2019 peraturan pertandingan karate mengalami perubahan yang paling signifikan. Perubahan paling menonjol terlihat dari sistem penilaian kata yang telah berubah pada peraturan pertandingan WKF yang dituangkan pada tahun 2020. Secara resmi sistem penilaian yang diperbaharui untuk kata diluncurkan di *Karate i-Premier League* Paris, saat olahraga ini terus melangkah menuju debutnya di Olimpiade Tokyo 2020 (New Kata Judging System WKF, 2019).

Disamping itu juga terdapat perubahan durasi pertandingan kumite disetiap babak yang sebelumnya putra berdurasi tiga menit dan putri berdurasi dua menit, lalu final kata beregu yang menampilkan kata dn bunkai (aplikasi gerakan kata) yang sebelumnya berdurasi

enam menit dipangkas menjadi lima menit, sistem penilaian kata sebelumnya menggunakan bendera merah dan biru dengan suara terbanyak yang dipegang oleh masing-masing juri yang terdiri dari lima orang juri, sedangkan pada saat tahun 2020 juri berada di depan lapangan dan tidak menggunakan bendera melainkan menggunakan skor atau angka dengan perangkat lunak berupa panel juri yang sudah program didampingi operator.

Jika dilihat pada peraturan karate yang terbaru pada tahun 2024 durasi pertandingan kumite kategori senior dan usia di bawah 21 tahun pria dan wanita berdurasi 3 menit, kadet dan junior berdurasi 2 menit dan usia di bawah 14 tahun berdurasi 1,5 menit, sedangkan pada penilaian pada kata kembali seperti awal dengan menggunakan bendera merah dan biru dengan suara terbanyak serta wasit juri duduk disetiap pojok tatami atau lapangan, pemain yang ditetapkan sebagai tim merah akan bermain terlebih dahulu, total waktu yang boleh didemostrasi kata dan bunkai adalah 5 menit, pada babak penyisihan (World Karate Federation, 2024).

2) Kata

Kata merupakan serangkaian gerak atau gabungan dari kihon yang ditampilkan oleh atlet dengan menggunakan teknik dan taktik tertentu yang mengandung nilai keselarasan dalam seni beladiri karate (Ade Ikamala Mustofa, 2022, p.39). Teknik di dalam kata ini adalah gabungan dari teknik kihon yang menjadi bentuk teknik yang indah

dan dinamis. Kata harus dimainkan dengan power, speed, dan penghayatan dalam satu waktu yang bersamaan. Selain itu di dalam kata dibagi menjadi beberapa aliran seperti: Shotokan, Shito-ryu, Goju-ryu, Wado-ryu, aliran tersebut yang sering dimainkan di dalam pertandingan.

Gambar 1. Kata



3) Kumite

Kumite adalah pertarungan yang dilakukan oleh dua orang atlet dengan menggunakan teknik dan strategi tertentu yang melibatkan berbagai teknik gerakan menendang, memukul serta mennagkis (Ade Ikmal Mustofa, 2022, p.39). hal inilah yang membuat karate disebut sebagai salah satu aktivitas *body contact*, karena selama dalam suatu sparing atau pertandingan selalu terjadi sentuhan fisik secara langsung antar karateka.

Gambar 2. Kumite



b. Kebutuhan Pertandingan Karate

Dalam olahraga berprestasi atlet membutuhkan fisik, teknik, taktik, dan mental yang harus dipersiapkan dengan baik. Keempat aspek tersebut mempunyai peran yang sangat penting dalam meraih prestasi, tanpa latihan yang baik dan terprogram maka atlet akan susah untuk meraih prestasi yang maksimal.

1) Kondisi Fisik

Jika mengkaji tentang prestasi atlet, merupakan hal yang sangat kompleks serta membutuhkan metodologi kepelatihan yang sesuai (Mylsidayu & Kurniawan, 2015). Terdapat beberapa aspek yang harus benar-benar diperhatikan terkait dengan peningkatan prestasi atlet. Teknik maupun strategi akan baik digunakan dalam pertandingan jika ditunjang oleh baiknya status kondisi fisik dan asupan gizi atlet (Aprilia, 2018).

2) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab rangsang dalam waktu cepat atau sesingkat mungkin. Kecepatan sangat

diperlukan dalam karate karena karakteristik gerakan dalam karate yang bersifat eksplosif, oleh karena itu kecepatan yang baik mampu menghasilkan power yang baik pula, dimana power merupakan komponen biomotor gabungan dari kekuatan dan kecepatan (Sukadiyanto, 2010, p.174).

3) Daya Ledak Otot Tungkai

Power menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang cepat (Ismaryati, 2006, p.59).

4) Kelentukan

Kelenturan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak ruang yang luas di dalam persendian. Yang menjadi faktor utamanya adalah bentuk persendian, elastisitas, otot, dan ligament (Subardjah, 2012, p.9).

5) Kekuatan

Kekuatan merupakan salah satu unsur yang sangat diperlukan bagi seorang atlet salah satunya dalam cabang olahraga karate. Kekuatan yang dibutuhkan oleh cabang olahraga karate adalah kekuatan otot lengan karena pada saat pertandingan karate kekuatan otot pada lengan harus, dikeluarkan dengan maksimal (Muhammad Alfian Juniar, 2019, p.5).

6) Teknik

Teknik dasar dalam cabang olahraga beladiri karate terdiri dari gerakan memukul, menendang, dan menangkis dengan pusat

penekanan antara bagian tubuh dengan sasaran kepala tangan, sisi telapak tangan, ujung telapak kaki dan sisi telapak kaki. Kihon adalah latihan teknik dasar karate seperti teknik memukul, menendang dan menangkis (Arie Asnaldi, 2016, p.16).

7) Taktik

Latihan taktik pada olahraga prestasi lebih menekankan pada kognitif. Penekanan lebih kepada bagaimana caranya untuk mengatasi permasalahan di dalam satu pertandingan. Atlet maupun pelatih harus mempunyai kemampuan untuk menganalisa sesuatu pertandingan, sehingga dapat menerapkan pola permainan yang tepat dalam suatu pertandingan (Danang Wicaksono, 2018, p.8).

8) Mental

Mental berisi dengan latihan yang bersifat untuk pengembangan dari kejiwaan atau psikologis manusia. Mental perlu dibentuk, ditingkatkan, dan dipertahankan pada Tingkat optimal. Pembinaan mental sejak dini dapat dilakukan pada saat atlet masih berada di klub oleh seorang pelatih. Mental dapat diartikan latihan yang diprogramkan dan dilakukan berbentuk kejiwaan yang baik kognitif, efektif, maupun psikomotor secara terorganisir (Sapto Adi, 2016, p.144).

c. Penggolongan Usia

Dalam beladiri karate ada beberapa kategori usia pada pertandingan yang diurutkan dengan tahun lahir. Pengkategorian di dalam cabang karate dibagi menjadi beberapa kelas usia, berikut

penggolongan kategori, usia, dan berat badan menurut World Karate Federation (2024, p. 54):

Tabel 1. Penggolongan Usia

KATEGORI	DIVISI USIA	BERAT BADAN	KATEGORI	DIVISI USIA	BERAT BADAN
Pria Senior	18+ tahun	- 60kg	Wanita Senior	18+ tahun	- 50kg
Pria Senior	18+ tahun	67kg -	Wanita Senior	18+ tahun	- 55kg
Pria Senior	18+ tahun	75kg -	Wanita Senior	18+ tahun	- 61kg
Pria Senior	18+ tahun	84kg +	Wanita Senior	18+ tahun	- 68kg
Pria Senior	18+ tahun	84kg	Wanita Senior	18+ tahun	+ 68kg
KATEGORI	DIVISI USIA	BERAT BADAN	KATEGORI	DIVISI USIA	BERAT BADAN
Laki-laki	Under 21 tahun	- 60kg	Wanita	Under 21 Tahun	- 50kg
Laki-laki	Under 21 tahun	67kg -	Wanita	Under 21 Tahun	- 55kg
Laki-laki	Under 21 tahun	75kg -	Wanita	Under 21 Tahun	- 61kg
Laki-laki	Under 21 tahun	84kg +	Wanita	Under 21 Tahun	- 68kg
Laki-laki	Under 21 tahun	84kg	Wanita	Under 21 Tahun	+ 68kg
KATEGORI	DIVISI USIA	BERAT BADAN	KATEGORI	DIVISI USIA	BERAT BADAN
Junior Pria	16 hingga < 18	- 55kg	Junior Putri	16 hingga < 18	- 48 kg
Junior Pria	16 hingga < 18	61kg	Junior Putri	16 hingga < 18	- 53 kg
Junior Pria	16 hingga < 18	68kg	Junior Putri	16 hingga < 18	- 59 kg
Junior Pria	16 hingga < 18	76kg	Junior Putri	16 hingga < 18	- 66 kg
Junior Pria	16 hingga < 18	76kg	Junior Putri	16 hingga < 18	+ 66 kg
KATEGORI	DIVISI USIA	BERAT BADAN	KATEGORI	DIVISI USIA	BERAT BADAN
Kadet Pria	14 hingga < 16	- 52kg	Taruna Wanita	14 hingga < 16	- 47 kg
Kadet Pria	14 hingga < 16	57kg -	Taruna Wanita	14 hingga < 16	- 54 kg
Kadet Pria	14 hingga < 16	63kg -	Taruna Wanita	14 hingga < 16	- 61 kg
Kadet Pria	14 hingga < 16	70kg +	Taruna Wanita	14 hingga < 16	+ 61 kg
Kadet Pria	14 hingga < 16	70kg			
KATEGORI	DIVISI USIA	BERAT BADAN	KATEGORI	DIVISI USIA	BERAT BADAN
Pria U14	12 hingga < 14	- 40kg	Wanita U14	12 hingga < 14	- 42kg
Pria U14	12 hingga < 14	45kg -	Wanita U14	12 hingga < 14	- 47kg
Pria U14	12 hingga < 14	50kg -	Wanita U14	12 hingga < 14	- 52kg
Pria U14	12 hingga < 14	55kg	Wanita U14	12 hingga < 14	+ 52kg
Pria U14	12 hingga < 14	+55kg			

4. Profil Dojo Satria Muda Banyumas

Sesuai data yang diperoleh Dojo Satria Muda Banyumas berdiri pada tahun 2013 dengan nama Satria Mandala kemudian pada tahun 2019 mengalami perubahan nama menjadi satria muda dojo banyumas. Dojo Satria Muda Banyumas memiliki keseluruhan atlet yang berjumlah 85 atlet, sebagian yang mengikuti latihan di Dojo Satria Muda bukan atlet, ada juga

yang mengikuti latihan atlet. Dojo Satria Muda Banyumas sudah mengikuti kejuaraan seperti popda, O2SN, kejuaraan antar provinsi, kejuaraan antar dojo, kejuaraan nasional. Pada tahun 2024 Dojo Satria Muda Banyumas mendapatkan dua emas pada kejuaraan popda SMA tingkat kabupaten dan satu emas pada tingkat provinsi. Atlet Dojo Satria Muda berlatih di SMP UMP Banyumas yang beralamat Jl. Senopati No. 17, Dusun IV, Dukuhwaluh, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan yang akan dilakukan. Pendidikan yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Viola Yashmak (2022) yang berjudul “Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi COVID 19”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran tingkat stress pada atlet atletik PPLP Jawa Tengah dimasa pandemic covid 2019. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sampel diambil dari seluruh jumlah populasi yaitu terdiri dari 17 atlet atletik. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Untuk memberikan makna pada skor yang ada dibuat katagori menurut tingkatan, katageori terdiri dari lima kelompok, yaitu: sangat rendah, rendah, cukup, tinggi, sangat tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stress atlet

atletik PPLP Jawa Tengah saat pandemi berada pada kategori tinggi sebesar 75,67% atlet atletik PPLP Jawa Tengah mengalami tingkat stress yang tinggi.

2. Widha Srianto (2020) yang berjudul “Analisis Tingkat Stres dan Kecemasan Atlet FORKI Kota Yogyakarta dalam Menghadapi PORDA DIY Tahun 2019”. Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui tingkat stress dan kecemasan pada atlet. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode survey, sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet forki kota yang tergabung dalam porda DIY tahun 2019. Sampel penelitian menggunakan *total sampling* berjumlah 19 atlet. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini berupa kuesioner. Hasil penelitian data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian ini, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kecemasan atlet senior forki pada persentase 30.14%, dipengaruhi oleh faktor internal 29.82% dan faktor eksternal 30.26%. Tingkat stress pada persentase 24.40%, dipengaruhi oleh faktor internal 28.07%, dan faktor eksternal 20.00%.
3. Rizi Mahakharisma (2014) yang berjudul “Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stress atlet bulutangkis pada POMNAS XIII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta pertandingan POMNAS bulutangkis, sampel penelitian ini

berjumlah 40 atlet putra dan 35 atlet putri cabang olahraga bulutangkis. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet bulutangkis termasuk dalam kategori tinggi. Tingkat kecemasan pada atlet tergolong dalam kategori tinggi, atlet putra yaitu sebesar 70%, dan kecemasan atlet putri yaitu sebesar 54.28%. sedangkan tingkat stress atlet tergolong pada kategori tinggi, atlet putra yaitu sebesar 50%, dan atlet putri sebesar 68.57%.

C. Kerangka Berfikir

Stres mempengaruhi kondisi fisik dan fisiologis atlet, yakni otot-otot atlet menjadi tegang. Sementara itu, ketegangan otot tersebut dapat membuat atlet merasa semakin stress dan cemas. Ketika coping stress tidak lagi dapat digunakan untuk mengatasi stress atlet. Maka reaksi stress pada atlet akan bertambah dengan seiringnya waktu.

Dengan begitu ada beberapa aspek yang mempengaruhi stress pada atlet aspek yang pertama adalah perilaku atau tindakan, diantaranya seperti menurunnya kegairahan untuk berlatih, mengalami gangguan tidur, dan gangguan pola makan, selanjutnya aspek sikap atau pikiran seperti tidak mampu untuk berkonsentrasi, perasaan yang putus asa, dan emosi yang berlebihan dan yang terakhir aspek fisik atau fisiologis seperti gangguan buang air besar, terjadinya irama pernafasan yang tidak teratur. Reaksi stress dipengaruhi oleh faktor perkembangan, seperti usia, jenis kelamin, dan juga faktor yang lainnya seperti ekstern maupun intern.

Berdasarkan pendapat tersebut, salah satu faktor yang mempengaruhi stress yaitu jenis kelamin. Kenyataanya masih adanya kendala untuk memahami tentang reaksi stress atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas berdasarkan jenis kelamin dan kategori tanding di kelas junior. Selanjutnya, bentuk kerangka pemikiran adalah sebagai berikut:

Gambar 3. Kerangka Berfikir



D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan tinjauan dan kerangka berpikir di atas, maka dapat diajukan pertanyaan penelitian yaitu:

- 1) Seberapa tinggi tingkat reaksi stress pada atlet karate kelas Junior Dojo Satria Muda Banyumas?
- 2) Seberapa tinggi tingkat reaksi stress pada atlet karate karate kelas Junior Dojo Satria Muda Banyumas jika dilihat dari jenis kelamin?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang reaksi stress atlet karate ditinjau dari jenis kelamin dan ketgori tanding kata dan kumite kelas junior di Dojo Satria Muda Banyumas. Penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya (Sugiyono, 2007, p.147). Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Dojo Satria Muda Banyumas, yang beralamat di SMP UMP Banyumas yang ber alamat Jl. Senopati No. 17, Dusun IV, Dukuhwaluh, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Mei hingga Juni 2024.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan anggota subjek penelitian yang memiliki kesamaan karakteristik. Pendapat Sugiyono (2017, p. 126) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sesuai dengan pendapat tersebut, yang menjadi populasi dalam penelitian adalah atlet di Dojo Satria Muda Banyumas berjumlah 85.

2. Sampel

Sampel merupakan dari populasi yang mempunyai keadaan tertentu yang akan diteliti (Riduwan, 2015, p.56). Teknik dalam pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan ketika peneliti sudah mempunyai target individu dengan karakteristik yang sesuai dengan penelitian (Tuner, 2020). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet karate kategori kata dan kumite kelas junior Dojo Satria Muda Banyumas yang berjumlah 50 atlet. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) masih aktif latihan di Dojo Satria Muda Banyumas, (2) berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, (3) berusia 16 sampai 18 tahun, (4) pernah mengikuti pertandingan beladiri karate minimal tingkat kabupaten. Berdasarkan kriteria tersebut, sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 atlet, dengan rincian 23 atlet putra dan 27 atlet putri.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati untuk melakukan observasi atau pengukuran secara cermat terhadap suatu objek. Definisi operasional dimaksud dengan penentuan konstrak atau sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat diukur (Sugiyono, 2016, p.38). Variabel penelitian pada dasarnya merupakan segala sesuatu berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga dapat diperoleh informasi tentang hal

tersebut. Variabel dalam penelitian ini adalah reaksi stress atlet karate yang ditinjau dari jenis kelamin dan kategori tanding pada kelas junior dalam mengikuti pertandingan.

1. Reaksi stress

Reaksi stress merupakan perubahan reaksi tubuh terhadap ancaman atau terjadinya tekanan situasi yang baru dan dapat mempengaruhi keadaan stress pada manusia. Penilaian seseorang terhadap stress yang dialami akan berdampak pada tingkat keparahan stress tersebut.

2. Jenis kelamin

Jenis kelamin merupakan faktor utama yang mempengaruhi penampilan terbaik. Karakteristik psikologis tersebut dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin. Atlet laki-laki mempunyai motivasi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan atlet perempuan. Jenis kelamin berfungsi untuk membedakan dan menggolongkan kelas pertandingan antara perempuan dan laki-laki.

3. Kategori tanding dalam karate

Di dalam beladiri karate terdapat dua kategori pertandingan yaitu kata dan kumite, kata merupakan dasar untuk menuju karate yang sesungguhnya, kata adalah jurus atau bentuk resmi perpaduan dari rangkaian gerak dasar pukulan, tangkisan, tendangan menjadi satu kesatuan yang pasti. Kata adalah rangkaian *kihon* seperti kuda-kuda, pukulan dan tendangan dalam beladiri karate. Melalui kata karateka dapat belajar seni beladiri untuk

memungkinkan menghadapi situasi yang berbahaya secara ilmiah dengan cara jitu, namun tingkat keahlian merupakan faktor yang menentukan.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kata adalah bentuk dari variasi dan rangkaian kihon meliputi pukulan, tangkisan dan tendangan yang digunakan untuk teknik menyerang dan bertahan. Sedangkan kumite adalah pertarungan berhadapan dengan lawan dengan mengadu teknik, fisik dan mental. Kumite merupakan metode latihan teknik yang terdiri dari teknik dasar pukulan, tangkisan, dan tendangan. Pada pertandingan karate terdapat kelas yang akan dipertandingkan, seperti *pra-usia dini*, *usia dini*, *pemula*, *kadet*, *junior*, *under 21*, *senior*.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena disebut dengan variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, cermat, dan lengkap sehingga lebih mudah diolah Arikunto (2019, p.203).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang berisi butir pertanyaan dan ditujukan kepada responden. Angket digunakan untuk mengumpulkan data dari sejumlah responden atau sumber data yang cukup besar, maka dari itu metode ini cocok untuk penelitian kuantitatif (Sanjaya, 2015, p.255). dapat disimpulkan bahwa

instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan untuk mempermudah peneliti dalam pengumpulan data secara baik, cermat, lengkap, dan sistematis.

Dalam penelitian ini angket yang digunakan adalah angket tertutup atau *close from* kuesioner. Angket tertutup adalah angket yang pertanyaannya tidak memberi kebebasan kepada responden untuk menjawab sesuai pendapat dan keinginan responden (Komalasari, 2011, p.82). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan yaitu angket tertutup adalah angket yang tidak memberikan kebebasan responden dalam menjawab sehingga peneliti menyediakan pertanyaan dengan jawaban maka responden hanya memberi tanda pada *chek list* pada kolom yang sesuai, dengan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu: Tidak Pernah (TP), Jarang (JR), Kadang-kadang (KD), dan Selalu (SL).

Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa angket kuesioner. Butir pertanyaan harus merupakan penjabaran dari isi faktor-faktor yang telah diuraikan, kemudian dijabarkan menjadi indikator yang ada disusun butir-butir soal yang dapat memberikan gambaran tentang keadaan faktor tersebut. Setelah mendapatkan kisi-kisi instrumen, kemudian peneliti melakukan validasi ahli (*expert judgement*).

a. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

Variabel	Aspek	No Butir
Analisis Manajemen stres atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas ditinjau dari jenis kelamin dan kategori tanding kata dan kumite kelas junior.	Aspek Perilaku	1,2,3,4,5,6,7,8,9
	Aspek Sikap	10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21
	Aspek Fisik	22,23,24,25,26,27
Jumlah		27

b. Alternatif Jawaban

Tabel 3. Alternatif Jawaban

Alternatif Jawaban	Skor Pertanyaan
Tidak Pernah	1
Jarang	2
Kadang-kadang	3
Selalu	4

2. Teknik Penumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang digunakan oleh peneliti dalam memperoleh data penelitian (Mertha Jaya, 2020, p.88). Teknik pengumpulan data yang dilakukan wawancara, kuesioner, observasi, dan gabungan dari ketiganya (Sugiyono, 2016, p.193). pengumpulan data dalam penelitian ilmiah adalah prosedur sistematis untuk memperoleh data yang diperlukan (Satori & Komariah, 201, p.103).

Berdasarkan teori di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik pengumpulan data merupakan prosedur yang dilakukan untuk memperoleh data dengan beberapa cara yaitu wawancara, kuesioner, observasi. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dnegan

teknik pengumpulan data menggunakan angket atau kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi beberapa pertanyaan kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2017, p.142).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Mekanismenya yaitu: (1) Mencari data atlet Dojo Satria Muda Banyumas. (2) Menyebarkan angket kepada responden. (3) Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket. (4) Setelah memperoleh data penelitian, data diolah menggunakan statistic kemudian peneliti mengambil Kesimpulan dan saran.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas menunjukan derajat antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dikumpulkan oleh peneliti (Sugiyono, 2017, p.125). Kuesioner dianggap valid apabila pertanyaan pada kuesioner dapat menggambarkan sesuatu yang akan diukur.

a. Validitas Para Ahli

Validitas instrument pada penelitian ini dilakukan dengan mengkonsultasikan butir instrument yang telah disusun kepada ahli (*expert judgement*). Penelitian ini menggunakan uji validitas konstruk dengan menggunakan pendapat dari ahli. Setelah penelitian ini dikonstruksi berdasarkan indikator yang akan diukur berlandaskan teori

tertentu, maka selanjutnya akan dikonsultasikan kepada ahli. Para ahli diminta pendapatnya mengenai instrument yang telah disusun untuk memperoleh masukan.

b. Uji Validitas

Uji validitas item non tes menggunakan uji korelasi moment pearson (Utomo, et al., 2022). Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat keabsahan suatu instrument. Uji validitas akan melalui beberapa langkah sebelum menyatakan bahwa butir instrument tersebut sah atau gugur untuk mengukur soal yang digunakan rumus Pearson Correlation, yang rumusnya sebagai berikut:

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

r = Koefisien

n = Jumlah skor

$\sum xy$ = Jumlah hasil kali pasangan skor

$\sum x$ = Jumlah x skor

$\sum y$ = Jumlah y skor

$\sum x^2$ = Jumlah kuadrat x skor

$\sum y^2$ = Jumlah skor y kuadrat

Menurut hasil perhitungan yang sudah penulis lakukan, maka menemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Validitas Instrumen

Indikator	Butir	N	r-hitung	r-tabel	Keterangan
Aspek Perilaku	1	25	0,597	0,396	VALID
	2	25	0,415	0,396	VALID
	3	25	0,494	0,396	VALID
	4	25	0,473	0,396	VALID
	5	25	0,441	0,396	VALID
	6	25	0,125	0,396	UNVALID
	7	25	0,411	0,396	VALID
	8	25	0,028	0,396	UNVALID
	9	25	0,424	0,396	VALID
ASPEK SIKAP	10	25	0,49	0,396	VALID
	11	25	0,451	0,396	VALID
	12	25	0,63	0,396	VALID
	13	25	0,452	0,396	VALID
	14	25	0,476	0,396	VALID
	15	25	0,233	0,396	UNVALID
	16	25	0,449	0,396	VALID
	17	25	0,47	0,396	VALID
	18	25	-0,106	0,396	UNVALID
	19	25	0,317	0,396	UNVALID
	20	25	0,504	0,396	VALID
	21	25	0,737	0,396	VALID
ASPEK FISIK	22	25	0,411	0,396	VALID
	23	25	0,52	0,396	VALID
	24	25	0,486	0,396	VALID
	25	25	0,547	0,396	VALID
	26	25	0,558	0,396	VALID
	27	25	0,268	0,396	UNVALID

Berdasarkan data pada tabel 3 di atas, terdapat 1 sampai 27 pertanyaan pada lembar kuesioner ketangguhan mental menunjukkan bahwa terdapat 6 butir tidak valid, yaitu butir nomor 6, 8, 15, 18, 19, 27, hal tersebut dikarenakan nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ 0,396, sehingga terdapat 21 butir valid yang digunakan untuk penelitian. Berikut kisi-kisi instrument dan butir instrumennya:

1) Kisi-Kisi Instrumen

Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Valid

Variabel	Aspek	No Butir
Analisis Reaksi stres atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas ditinjau dari jenis kelamin dan kategori tanding kata dan kumite kelas junior.	Aspek Perilaku	1,2,3,4,5,7,9
	Aspek Sikap	10,11,12,13,14,16,17,20,21
	Aspek Fisik	22,23,24,25,26
Jumlah		21

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsentrasi alat ukur yang menggunakan kuesioner (Bahari, 2018, p. 117). Uji reliabilitas berguna untuk mengukur keandalan kuesioner ataupun hasil wawancara, uji ini berguna untuk memastikan apakah kuesioner tersebut dapat digunakan untuk menjelaskan penelitian yang sedang dijalankan oleh peneliti.

Kuesioner dinyatakan reliabel apabila jawaban seorang responden mengenai pernyataan yang diberikan konsisten dari waktu ke waktu (Ghozali, 2016). Uji reabilitas dalam penelitian ini menggunakan cara *One Shot* atau pengukuran sekali. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan excel yang memberikan fasilitas untuk mengukur reliabilitas dengan uji statistik *Cronbach Alpha*. Suatu variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* $>0,70$. Uji reliabilitas dilakukan dengan melihat nilai reliability dari blok indikator yang mengukur konstruk jika $<0,70$ maka tidak reliabel.

Teknik yang digunakan untuk mengukur tingkat reliabilitas adalah *Cronbach Alpha* dengan cara membandingkan nilai *Alpha* dengan standarnya, dengan ketentuan jika:

- a. Apabila nilai *Cronbach Alpha* >0,70, maka *item* pertanyaan kuesioner dapat diandalkan (Reliabel).
- b. Apabila nilai *Cronbach Alpha* <0,70, maka *item* pertanyaan kuesioner tidak dapat diandalkan (Tidak Reliabel).

Untuk menentukan indeks reliabilitas dipergunakan rumus *Cronbach Alpha* sebagai berikut:

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(\frac{s_r^2 - \sum s_i^2}{s_x^2} \right)$$

Keterangan:

- α = Koefisien reliabilitas Alpha Cronbach.
 K = Jumlah item pertanyaan yang diuji.
 $\sum s_i^2$ = Jumlah varian skor item.
 SX^2 = Varian skor-skor tes (seluruh item K).

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Reaksi Stress

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>Cronbach's Alpha</i>
0,837	0,837

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5 di atas, emnunjukkan bahwa instrument reaksi stress memiliki *Coefisient Alpha Cronbach* $0,837 > 0,7$, sehingga instrument dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik. Maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner penelitian ini adalah reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Guna menguji hipotesis, langkah yang diperlukan melaksanakan uji prasyarat, yang bertujuan guna menguji karakteristik hasil pengukuran yang berkaitan dengan penelitian untuk meningkatkan kualitas analisis. Dalam penelitian ini akan dilaksanakan uji normalitas dan uji homogenitas.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengkaji kenormalan variabel yang diteliti apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2017, p.239). Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan untuk menstandarkan nilai GAP dari berbagai pihak sehingga instrument penelitian yang digunakan dianggap normal untuk ke sampel sesungguhnya.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas data bertujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi terjadi kesamaan varian dari residual satu pengamatan lain. Jika varian residual satu pengamatan lain tetap, maka bisa dikatakan homogenitas. Dapat dilihat dengan adanya pola yang jelas, serta titik menyebar di atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y pada model regresi. Adapun kriteria pengujian uji homogenitas adalah sebagai berikut:

- a. Nilai signifikan < 0.05 maka data dari populasi yang mempunyai varian tidak sama atau tidak homogen.
- b. Nilai signifikan ≥ 0.05 maka data dari populasi yang mempunyai varian sama atau homogen.

Penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS* sehingga mendapatkan hasil yaitu 0,687 sehingga dapat disimpulkan bahwa sampel dalam penelitian ini berdistribusi homogen.

3. Uji *t-test*

Uji yang digunakan untuk mengetahui perbedaan reaksi stress atlet karate yang ditinjau dari jenis kelamin dan kategori tanding kata dan kumite kelas junior Dojo Satria Muda Banyumas yaitu uji *t-test*. Uji *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua mean sampel atau tidak. Uji *t* yang digunakan yaitu *independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan). Analisis untuk menguji perbedaan reaksi stress berdasarkan jenis kelamin dan kategori tanding menggunakan analisis uji *t independent sample test* (dua kelompok sampel tidak berpasangan).

Menurut Ananda & Fadhil (2018, p. 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Jika $t_{hitung} > t_{table} (df\ n-2)$ dan $p-value < 0.05$ maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. jika $t_{hitung} < t_{table} (df\ n-2)$ dan $p-value > 0.05$ maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif presentasi. Rumus sebagai berikut (Sudjiono, 2009, p. 40).

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

(Sumber: Sudijono, 2009, p.40).

Untuk membuat kategori pengelompokan, harus diketahui besarnya nilai rata-rata hitung dan besaran standar deviasi (SD) dari skor yang diperoleh. Untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma ideal pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Penilaian Acuan Norma

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,5 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,5 Sbi < X \leq Mi + 1,5 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,5 Sbi < X \leq Mi + 0,5 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,5 Sbi < X \leq Mi + 1,5 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,5 Sbi$	Sangat Kurang

Keterangan:

X = rata-rata.

Mi = $\frac{1}{2}$ (skor maks ideal + skor min ideal)

Sbi = $\frac{1}{6}$ (skor maks ideal – skor min ideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu reaksi stress atlet karate kelas junior kategori kata dan kumite dojo satria muda banyumas, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 21 butir dan terbagi dalam tiga faktor. Angket tersebut dikirimkan melalui google form dengan alamat: <https://forms.gle/mf3XioqiF2tHVvEe6>. Hasil analisis data dipaparkan sebagai berikut:

1. Hasil Reaksi Stres Secara Keseluruhan

Hasil reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior secara keseluruhan dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 8. Statistik Reaksi Stress Keseluruhan

Statistik	
<i>N</i>	50
<i>Mean</i>	39,72
<i>Medaian</i>	41
<i>Mode</i>	42
<i>Std. Deviation</i>	8,6
<i>Minimum</i>	22
<i>Maximum</i>	58

Deskriptif statistik data hasil penelitian reaksi stress atlet karate satria muda banyumas kelas junior dari jenis kelamin dan kategori tanding kata dan kumite kelas junior didapat skor terendah (*minimum*) 22, skor tertinggi (maksimum) 58, rerata (*mean*) 39,72, nilai Tengah (*median*) 41, nilai yang sering muncul (*mode*) 42, *standar deviasi* (SD) 8,6. Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, reaksi stress atlet karate satria

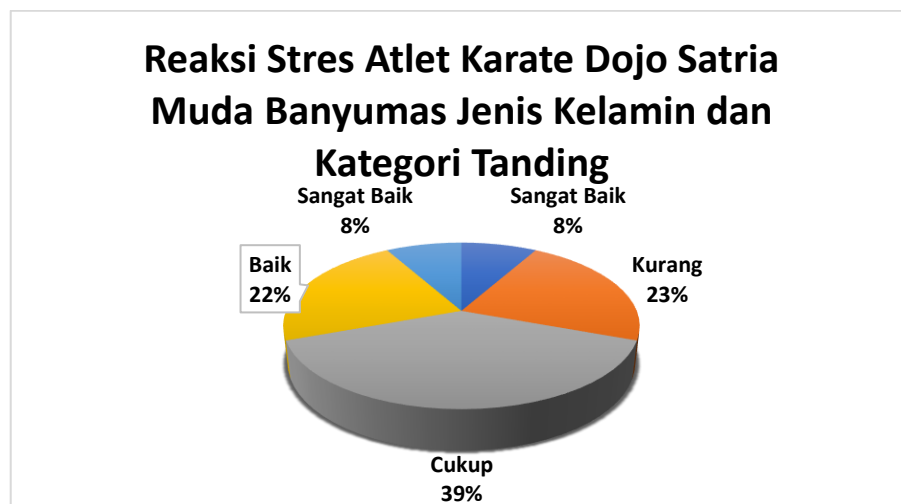
muda banyumas kelas junior dari jenis kelamin dan kategori tanding kata kumite disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Norma Penilaian Reaksi Stress Keseluruhan

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 52,62$	4	8	Sangat Tinggi
2	$44,02 < X \leq 52,62$	11	22	Tinggi
3	$35,42 < X \leq 44,02$	19	38	Cukup
4	$26,82 < X \leq 35,42$	11	22	Kurang
5	$X \leq 26,82$	5	10	Sangat Kurang
JUMLAH		50	100	

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel di atas, reaksi stress atlet karate satria muda dojo banyumas kelas junior dari jenis kelamin dan kategori tanding kata dan kumite dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:

Gambar 4. Diagram Reaksi Stress Keseluruhan.



Berdasarkan tabel 8 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa manajemen reaksi stress atlet karate satria muda banyumas kelas junior yang ditinjau dari jenis kelamin dan kategori tanding berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 10% (5 orang), “kurang” sebesar 22% (11 orang),

“cukup” sebesar 38% (19 orang), “baik” sebesar 22% (11 orang), dan “sangat baik” sebesar 8% (4 orang).

2. Hasil Reaksi Stress Kelas Junior Berdasarkan Jenis Kelamin

Deskriptif statistik data hasil penelitian reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior antara atlet laki-laki dan Perempuan selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Statistik Reaksi Stress Kelas Junior

Statistik	Laki-Laki	Perempuan
N	23	27
Mean	37.7	41.44
Median	37	42
Mode	42	33
Std. Deviation	8.412	8.532
Minimum	23	22
Maximum	53	58

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior antara atlet laki-laki dan perempuan disajikan pada tabel 11 dan 12 sebagai berikut:

Tabel 11. Norma Penilaian Reaksi Stress Kelas Junior Laki-laki

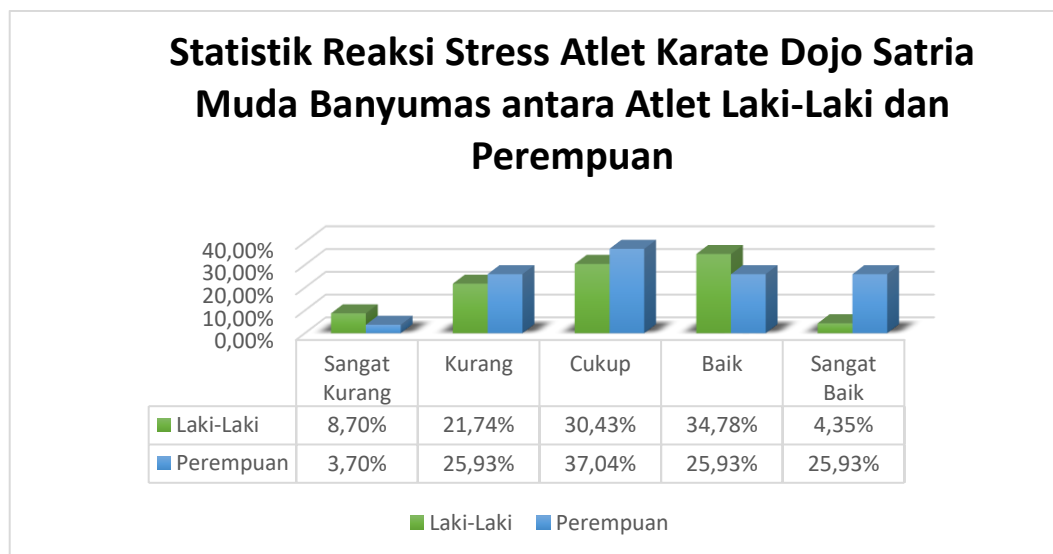
No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 50.32$	1	4.35	Sangat Baik
2	$41.91 < X \leq 50.32$	8	34.78	Baik
3	$33.49 < X \leq 41.91$	7	30.43	Cukup
4	$25.08 < X \leq 33.49$	5	21.74	Kurang
5	$X \leq 25.08$	2	8.70	Sangat Kurang
JUMLAH		23	100.00	Laki-Laki

Tabel 12. Norma Penilaian Reaksi Stres Kelas Junior Perempuan

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 54.24$	2	7.41	Sangat Baik
2	$45.71 < X \leq 54.24$	7	25.93	Baik
3	$37.17 < X \leq 45.71$	10	37.04	Cukup
4	$28.64 < X \leq 37.17$	7	25.93	Kurang
5	$X \leq 28.64$	1	3.70	Sangat Kurang
JUMLAH		27	100.00	Perempuan

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel di atas, reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior antara atlet laki-laki dan perempuan dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:

Gambar 5. Diagram Batang Reaksi Stress Kelas Junior



Berdasarkan tabel 10 dan 11 beserta gambar 5 di atas menunjukkan bahwa reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior untuk atlet laki-laki berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 8.7% (2 orang), “kurang” sebesar 21.74% (5 orang), “cukup” sebesar 30.43% (7 orang), “baik” sebesar 34.78% (8 orang), dan “sangat baik” sebesar 4.35% (1 orang), sedangkan atlet perempuan berada paada kategori “sangat

kurang” sebanyak 3.70% (1 orang), “kurang” 25.93% (7 orang), “cukup” 37.04% (10 orang), “baik” 25.93% (7 orang), “sangat baik” 7.41% (2 orang).

3. Hasil Reaksi Stres Kelas Junior Kategori Tanding

Deskriptif statistik data hasil penelitian reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding antara kata dan kumite selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Statistik Reaksi Stress Kategori Tanding

Statistik	KATA	KUMITE
<i>N</i>	15	35
<i>Mean</i>	53	40,09
<i>Median</i>	48	40
<i>Mode</i>	42	33a
<i>Std. Deviation</i>	10,5	9,034
<i>Minimum</i>	63	22
<i>Maximum</i>	21	58

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding antara kata dan kumite disajikan pada tabel 14 dan 15 sebagai berikut:

Tabel 14. Norma Penilaian Reaksi Stres Kelas Junior Tanding

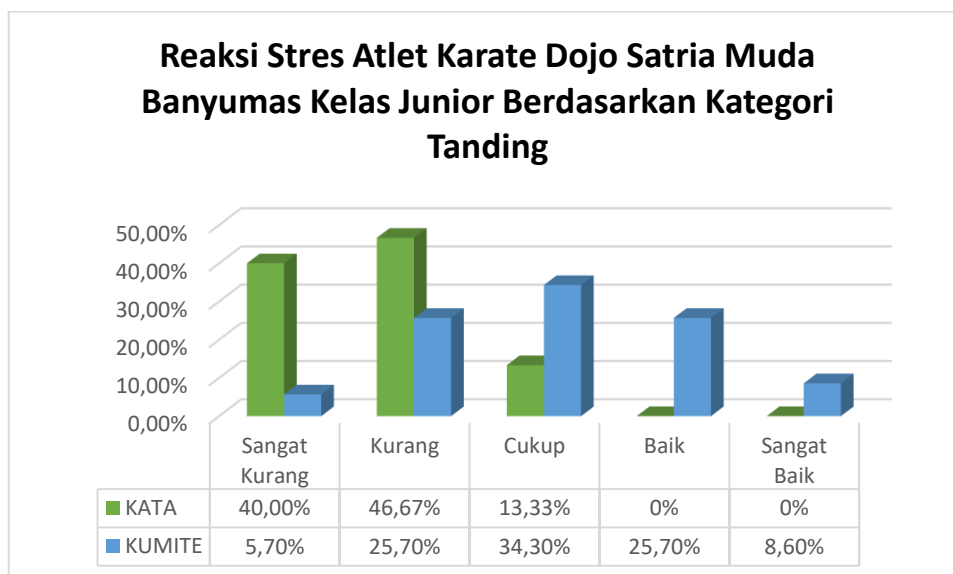
No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$68.75 < X$			Sangat Tinggi
2	$58.25 < X \leq 68.75$			Tinggi
3	$47.75 < X \leq 58.25$	2	13.33	Cukup
4	$37.25 < X \leq 47.75$	7	46.67	Rendah
5	$X \leq 37.25$	6	40	Sangat Kurang
JUMLAH		15	100.00	KATA

Tabel 15. Norma Penilaian Reaksi Stres Kategori Tanding

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 53.64$	3	8.6	Sangat Tinggi
2	$44.61 < X \leq 53.64$	9	25.7	Tinggi
3	$35.57 < X \leq 44.61$	12	34.3	Cukup
4	$26.54 < X \leq 35.57$	9	25.7	Rendah
5	$X \leq 26.54$	2	5.7	Sangat Kurang
JUMLAH		35	100	KUMITE

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel di atas, reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:

Gambar 6. Diagram Reaksi Stres Kelas Junior Tanding.



Berdasarkan tabel 13 dan 14 serta gambar 6 di atas menunjukkan bahwa reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kata berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 40.00% (6 orang), “Kurang” sebesar 46.67% (7 orang), “Cukup” sebesar 13.33% (2 orang), sedangkan kategori tanding kumite berada pada

kategori “Sangat Kurang” sebesar 5.70% (2 orang), “Rendah” sebesar 25.70% (9 orang), “Cukup” sebesar 34.30% (12 orang), “Tinggi” sebesar 25.70% (9 orang), dan “Sangat Tinggi” sebesar 8.60% (3 orang).

4. Hasil Reaksi Stres Kelas Junior Kategori Tanding Kata Putra

Deskriptif statistik data hasil penelitian manajemen stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding putra selengkapnya dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Statistik Reaksi Stress Kelas Junior Tanding Kata Putra

Statistik	KATA
<i>N</i>	7
<i>Mean</i>	37,29
<i>Median</i>	42
<i>Mode</i>	42
<i>Std. Deviation</i>	9,477
<i>Minimum</i>	23
<i>Maximum</i>	49

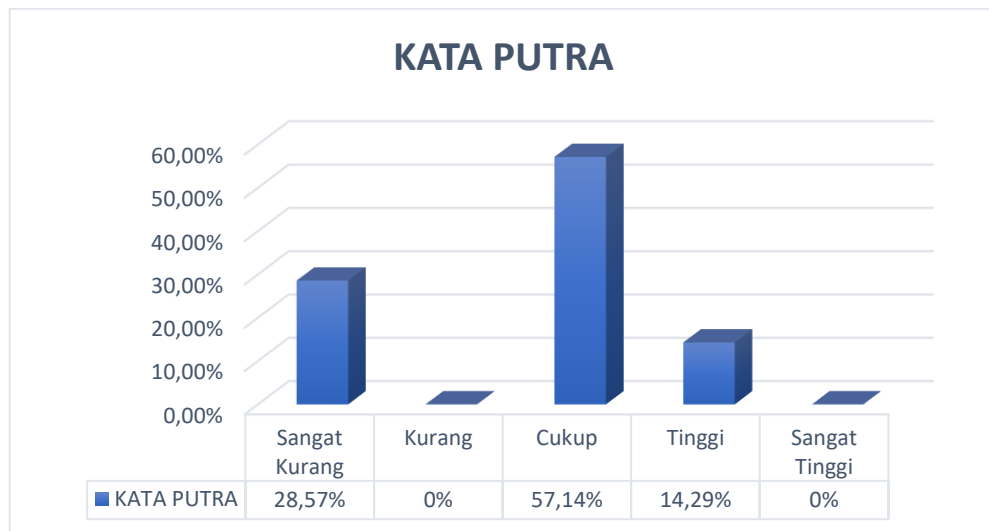
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penelitian, reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kata putra disajikan pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Norma Penilaian Reaksi Stres Kelas Junior Tanding Kata Putra

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 51.46$	0		Sangat Tinggi
2	$42.01 < X \leq 51.46$	1	14.29	Tinggi
3	$32.57 < X \leq 42.01$	4	57.14	Cukup
4	$23.57 < X \leq 32.57$	0		Kurang
5	$X \leq 32.57$	2	28.57	Sangat Kurang
JUMLAH		7	100.00	KATA PUTRA

Berdasarkan Norma Penelitian pada tabel di atas, reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kata putra dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:

Gambar 7. Diagram Reaksi Stres Kelas Junior Tanding Kata Putra



Berdasarkan tabel 16 dan 17 serta gambar 7 di atas menunjukkan bahwa reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior kategori tanding kata putra berapa pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 28.57% (2 orang), “Kurang” sebesar 0%, “Cukup” sebesar 57.14% (4 orang), “Tinggi” sebesar 14.29% (1 orang), dan “Sangat Tinggi” sebesar 0%.

5. Hasil Reaksi Stres Kelas Junior Kategori Tanding Kata Putri

Deskriptif statistik data hasil penelitian reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kata putri selengkapnya dapat dilihat pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Statistik Reaksi Stress Kelas Junior Tanding Kata Putri

Statistik	KATA
<i>N</i>	8
<i>Mean</i>	40,25
<i>Median</i>	41,5
<i>Mode</i>	34
<i>Std, Deviation</i>	6,159
<i>Minimum</i>	33
<i>Maximum</i>	50

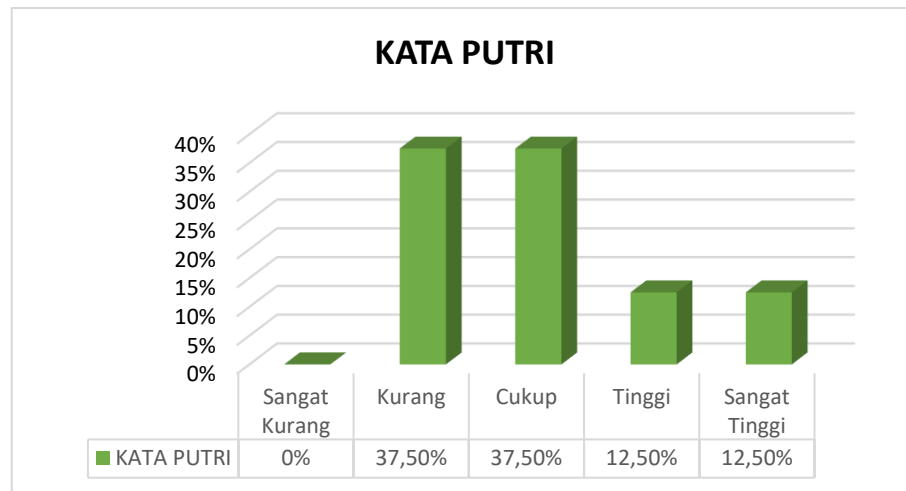
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kata putri dapat disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Norma Penilaian Reaksi Stres Kelas Junior Tanding Kata Putri

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 49.49$	1	12.5	Sangat Tinggi
2	$43.33 < X \leq 49.49$	1	12.5	Tinggi
3	$37.17 < X \leq 43.33$	3	37.5	Cukup
4	$31.01 < X \leq 37.17$	3	37.5	Kurang
5	$X \leq 31.01$			Sangat Kurang
JUMLAH		8	100	KATA PUTRI

Berdasarkan Norma Penelitian pada tabel di atas, reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kata putri dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:

Gambar 8. Diagram Batang Reaksi Stres Kelas Junior Tanding Kata



Berdasarkan tabel 18 dan 19 serta gambar 8 di atas menunjukkan bahwa reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior kategori kata putri berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 0%, “Kurang” sebesar 37.50% (3 orang), “Cukup” sebesar 37.50% (3 orang), “Tinggi” sebesar 12.50% (1 orang), dan “Sangat Tinggi” sebesar 12.50% (1 orang).

6. Hasil Reaksi Stres Kelas Junior Kategori Tanding Kumite Putra

Deskriptif statistik data hasil penelitian reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kumite putra selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Statistik Reaksi Stress Kelas Junior Tanding Kumite Putra

Statistik	KUMITE
<i>N</i>	16
<i>Mean</i>	37,88
<i>Median</i>	37
<i>Mode</i>	37a
<i>Std. Deviation</i>	8,245
<i>Minimum</i>	24
<i>Maximum</i>	53

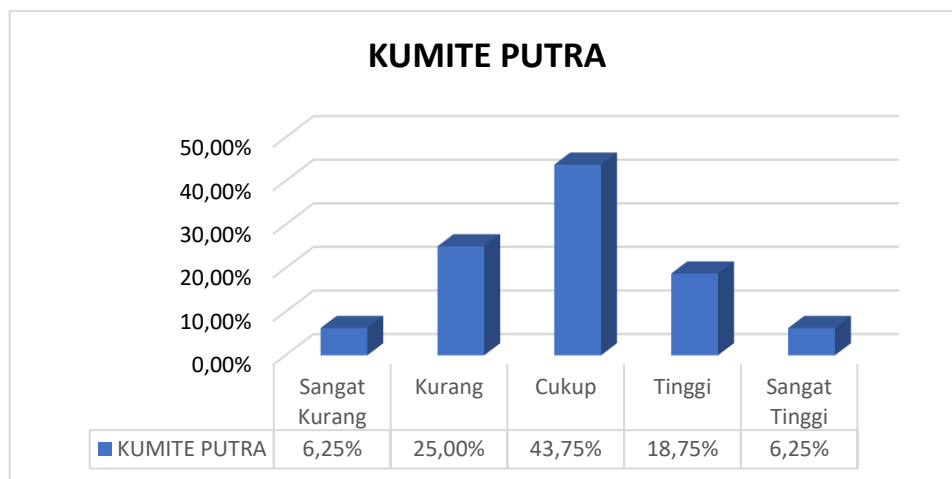
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kumite putra dapat disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Norma Penilaian Reaksi Stres Kelas Junior Tanding Kumite Putra

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 50.25$	1	6.25	Sangat Tinggi
2	$42.00 < X \leq 50.25$	3	18.75	Tinggi
3	$33.76 < X \leq 42.00$	7	43.75	Cukup
4	$25.51 < X \leq 33.76$	4	25	Kurang
5	$X \leq 25.51$	1	6.25	Sangat Kurang
JUMLAH		16	100	KUMITE PUTRA

Berdasarkan Norma Penelitian pada tabel di atas, reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kumite putra dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:

Gambar 9. Diagram Batang Reaksi Stres Kelas Junior Tanding Kumite Putra



Berdasarkan tabel 20 dan 21 serta gambar 9 di atas menunjukkan bahwa reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior kategori kumite putra berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 6.25% (1 orang), “Kurang” sebesar 25.00% (4 orang), “Cukup” sebesar 43.75% (7

orang), “Tinggi” sebesar 18.75% (3 orang), dan “Sangat Tinggi” sebesar 6.25% (1 orang).

7. Hasil Reaksi Stres Kelas Junior Kategori Tanding Kumite Putri

Deskriptif statistik data hasil penelitian reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kumite putri selengkapnya dapat dilihat pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 22. Deskriptif Statistik Reaksi Kelas Junior Tanding Kumite Putri

Statistik	KUMITE
<i>N</i>	19
<i>Mean</i>	41,95
<i>Median</i>	42
<i>Mode</i>	33
<i>Std. Deviation</i>	9,46
<i>Minimum</i>	22
<i>Maximum</i>	28

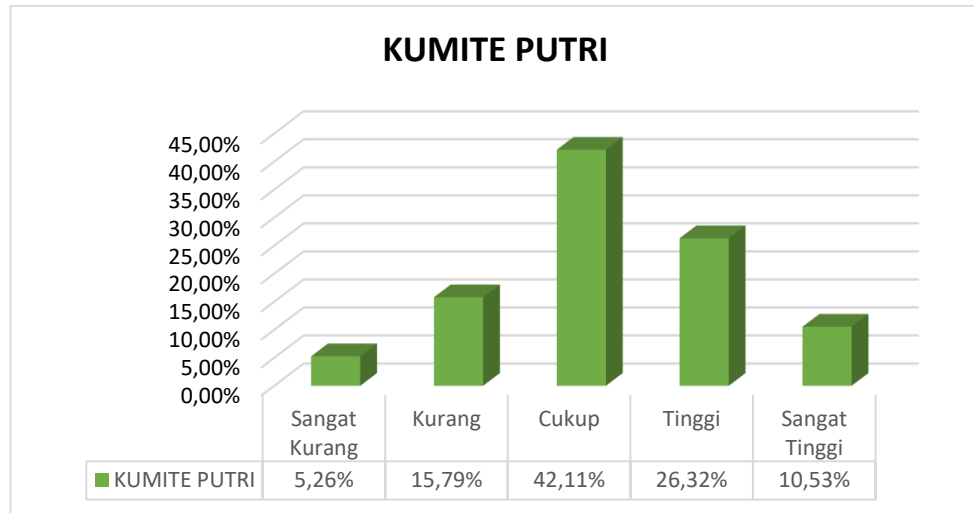
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kumite putri dapat disajikan pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Norma Penilaian Reaksi Stres Kelas Junior Tanding Kumite Putri

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 56.14$	2	10.53	Sangat Tinggi
2	$46.68 < X \leq 56.14$	5	26.32	Tinggi
3	$37.22 < X \leq 46.68$	8	42.11	Cukup
4	$27.76 < X \leq 37.22$	3	15.79	Rendah
5	$X \leq 27.76$	1	5.26	Sangat Rendah
JUMLAH		19	100	KUMITE PUTRI

Berdasarkan Norma Penelitian pada tabel di atas, reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kumite putri dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:

Gambar 10. Diagram Batang Reaksi Stres Kelas Junior Tanding Kumite Putri



Berdasarkan tabel 22 dan 23 serta gambar 10 di atas menunjukkan bahwa reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior kategori kumite putri berada pada kategori “Sangat Kurang” sebesar 5.26% (1 orang), “Kurang” sebesar 15.79% (3 orang), “Cukup” sebesar 42.11% (8 orang), “Tinggi” sebesar 26.32% (5 orang), dan “Sangat Tinggi” sebesar 10.53% (2 orang).

8. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang menguji apakah sebaran data yang akan dianalisis normal atau tidak. Pengujian normalitas dalam penelitian dilakukan sebelum pengujian hipotesis. Uji statistic dilakukan untuk meyakinkan hasil uji normalitas, yaitu dengan uji *Kolmogorov-Smirnov* (KS). Data dapat dinyatakan normal, apabila memiliki nilai $p > 0.05$, sedangkan data yang memiliki nilai $p < 0.05$ dinyatakan tidak

normal. Berdasarkan perhitungan menggunakan *SPSS versi 27.00 for windows*, hasil untuk uji normalitas sebagai berikut:

Tabel 24. Hasil Uji Normalitas

<i>Data</i>	<i>Monte Carlo sig, Statistic</i>	<i>Sig</i>
Reaksi stress atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas	0,079	0,602

Berdasarkan tabel 24 di atas dapat dilihat bahwa dengan melakukan uji normalitas menggunakan metode *Monte Carlo sig. (2-tailed)* nilai menunjukkan $0.602 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa residual atau data penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji yang menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas jika *p-value* $> 0,05$. Data dapat dinyatakan homogen, jika *p-value* $< 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Berdasarkan perhitungan menggunakan *SPSS versi 27.00 for windows*, hasil untuk uji homogenitas sebagai berikut:

Tabel 25. Hasil Uji Homogenitas

<i>Data</i>	<i>Levene Statistic</i>	<i>Sig</i>
Reaksi stress atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas	0,590	0,466

Berdasarkan tabel 25 di atas dapat dilihat data kategori tanding kata dan kumite atlet karate dojo satria muda banyumas memiliki $0,446 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi homogen.

9. Hasil Uji Perbedaan Jenis Kelamin

Uji perbedaan jenis kelamin atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas junior berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan menggunakan analisis uji t, yaitu *independent sample t test* ($df = n-2$) dengan menggunakan bantuan *SPSS 27 for windows*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $p-value < 0,05$. Hasil analisis perbedaan jenis kelamin atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas junior diperoleh data pada tabel 26 sebagai berikut:

Tabel 26. Hasil Uji t Jenis Kelamin Kelas Junior

<i>Reaksi Stres</i>	<i>Mean</i>	<i>t hitung</i>	<i>t tabel</i>	<i>sig</i>
Atlet Laki-Laki	37.7	1.558	1.677	0.909
Atlet Perempuan	41.44			

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 26 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 1.558 dan t_{tabel} ($df = 48$) 1,677 dengan $p-value$ 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa “Tidak adanya perbedaan yang signifikan reaksi stres atlet karate dojo satria muda banyumas berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan”. Artinya bahwa reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas jenis kelamin perempuan lebih tinggi daripada atlet berjenis kelamin laki-laki.

10. Hasil Uji Perbedaan Kategori Tanding Kata dan Kumite

Uji perbedaan kategori tanding atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kata dan kumite menggunakan analisis uji t, yaitu *independent sample t test* ($df = n-2$) dengan menggunakan bantuan *SPSS 27 for windows*. Kesimpulan penelitian

dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $p-value < 0,05$. Hasil analisis perbedaan kategori tanding kata dan kumite atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas junior diperoleh data pada tabel 27 sebagai berikut:

Tabel 27. Hasil Uji t Kategori Tanding Kata dan Kumite Kelas Junior.

Reaksi Stres	Mean	t hitung	t tabel	sig
Atlet Kata	38.87	0.456	1.677	0.465
Atlet Kumite	40.09			

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 27 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 0,456 dan t_{tabel} (df 48) 1,677 dengan $p-value$ 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa “Tidak adanya perbedaan yang reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas berdasarkan kategori tanding kata dan kumite”. Artinya bahwa reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kategori tanding kumite lebih tinggi daripada atlet kata.

11. Hasil Uji Perbedaan Kategori Tanding Kata Putra dan Putri

Uji perbedaan kategori tanding atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kata putra dan kata putri menggunakan analisis uji t, yaitu *independent sample t test* (df= n-2) dengan menggunakan bantuan *SPSS 27 for windows*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $p-value < 0,05$. Hasil analisis perbedaan kategori tanding kata putra dan putri atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas junior diperoleh data pada tabel 28 sebagai berikut:

Tabel 28. Hasil Uji t Kategori Tanding Kata Putra dan Kelas Junior.

<i>Reaksi Stres</i>	<i>Mean</i>	<i>t hitung</i>	<i>t tabel</i>	<i>sig</i>
Atlet Kata Putra	37.29	0.73	1.77	0.27
Atlet Kata Putri	40.25			

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 28 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 0,730 dan t_{tabel} (df 48) 1,770 dengan $p-value$ 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa “Tidak adanya perbedaan yang signifikan reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas berdasarkan kategori tanding kata putra dan kata putri”. Artinya bahwa reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kategori kata putri lebih tinggi daripada kategori kata putra.

12. Hasil Uji Perbedaan Kumite Putra dan Putri

Uji perbedaan kategori tanding atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kumite putra dan kumite putri menggunakan analisis uji t, yaitu *independent sample t test* (df= n-2) dengan menggunakan bantuan *SPSS 27 for windows*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $p-value < 0,05$. Hasil analisis perbedaan kategori tanding kata putra dan putri atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas junior diperoleh data pada tabel 29 sebagai berikut:

Tabel 29. Hasil Uji t Kategori Tanding Kumite Putra dan Putri Kelas Junior.

<i>Reaksi Stres</i>	<i>Mean</i>	<i>t hitung</i>	<i>t tabel</i>	<i>sig</i>
Atlet Kumite Putra	37.88	1.344	1.692	0.64
Atlet Kumite Putri	41.95			

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 29 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 1,344 dan t_{tabel} (df 33) 1,692 dengan $p-value$ 0,05, hasil tersebut

menunjukkan bahwa “Tidak adanya perbedaan yang signifikan reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas berdasarkan kategori tanding kumite putra dan kata putri”. Artinya bahwa reaksi stress atlet karate dojo satria muda kategori kumite putri lebih tinggi daripada kategori kumite putra.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian berdasarkan data keseluruhan menunjukkan bahwa atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas junior yang ditinjau dari jenis kelamin dan kategori tanding mempunyai reaksi stress paling tinggi pada kategori “cukup” sebesar 38,00% (19 atlet). Stress adalah ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut. Kejadian ini merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau system sosial individu tersebut.

Stress adalah suatu respons terhadap tuntutan, yang baik berasal dari lingkungan maupun diri sendiri yang berhubungan dengan performa atlet dalam berlatih maupun berkompetisi (Fletcher, 2009). Bentuk respon stress dapat berupa ketegangan fisik, fisiologis, dan mental (Tangkudung 2018, p, 81). Data penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas Junior mengalami *stress*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas Junior ditinjau dari jenis kelamin laki-laki mempunyai reaksi stress pada kategori “baik” sebesar 34,78% (8 atlet). Sedangkan hasil penelitian atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas junior ditinjau dari jenis

kelamin perempuan mempunyai reaksi stress pada kategori “cukup” sebesar 37,04% (10 atlet). Dapat disimpulkan bahwa reaksi stress pada atlet laki-laki lebih baik dibandingkan atlet perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aziz Rohmansyah et al., (2017) yang menjelaskan bahwa ada perbedaan pada reaksi stress pada atlet laki-laki dan atlet perempuan. Sejalan juga dengan yang ditemukan oleh Newland et al., (2013) yang menyatakan atlet laki-laki memiliki tingkat stress cukup baik daripada atlet perempuan.

Selanjutnya hasil dari penelitian menunjukan atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas Junior ditinjau dari kategori tanding kata mempunyai reaksi stress pada kategori “rendah” sebesar 46,67% (7 atlet) sedangkan kategori kumite mempunyai reaksi stress pada kategori “cukup” sebesar 34,3% (12 atlet). Dapat disimpulkan bahwa kategori tanding kumite mempunyai tingkat stress yang cukup tinggi dibandingkan kategori kata. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rachma, 2020) yang menyatakan atlet beladiri karate kategori kumite memiliki tingkat reaksi stress yang tinggi.

Hasil penelitian menunjukan atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas Junior ditinjau dari kategori tanding kata putra mempunyai reaksi stress pada kategori “cukup” sebesar 57,14% (4 atlet) dan hasil kata putri mempunyai reaksi stress pada kategori “cukup” sebesar 37,5% (3 atlet). Sedangkan hasil dari penelitian menunjukan atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas kelas Junior ditinjau dari kategori tanding kumite putra “cukup” sebesar 43,75% (7 atlet), dan hasil dari penelitian menunjukan atlet karate Dojo Satria Muda

Banyumas kelas Junior ditinjau dari kategori tanding kumite putri “cukup” sebesar 42,11% (8 atlet). Jika disimpulkan berdasarkan kategori tanding kata putra dan putri serta kumite putra dan putri pada kategori kata reaksi stress antara kata putra dan kata putri sama atau seimbang dalam kategori “cukup, sedangkan kategori kumite putra dan kumite putri sama atau seimbang dalam kategori “cukup”. Hasil penelitian ini tidak senada dengan penelitian (Aziz Rohmansyah, 2017) bahwa tingkat stress atlet pada cabang beladiri berada dalam kategori cukup hingga tinggi untuk putra dan putri.

Perasaan tertekan itu disebabkan oleh karena banyak faktor yang berasal dari dalam diri maupun dari luar. Ketegangan atau bisa disebut dengan stress yaitu tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dalam diri seseorang (Tangkudung, 2018, p,77). Bahwa secara teoritis usaha yang dilakukan individu untuk mencari jalan keluar dari masalah agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi dapat dikatakan sebagai strategi koping Safaria & Saputra (2012, p,96).

Penelitian Viola Yashmak et al., (2022) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stress pada atletik PPLP Jawa Tengah dimasa pandemic Covid-19, menggunakan desain penelitian variabel tunggal. Metode teknik sampling jenuh dan 17 atlet atletik. Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa tingkat stress atlet atletik PPLP Jawa Tenagh saat pandemi Covid-19 sebesar 75,67% mengalami tingkat stress yang tinggi. Selaras juga dengan Penelitian Rosyideva Yulienugroho et al., (2022) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Hypnotherapy teknik Direct Suggestion maupun

Hypotherapy teknik Regression terhadap tingkat stress atlet putra dan putri pencak silat Kabupaten Ngawi pasca Covid-19. Metode kuantitatif dengan teknik *study komparatif*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa pengaruh Hypnotherapy teknik Direct Suggestion maupun Hypotherapy teknik Regression terhadap tingkat stress atlet putra dan putri pencak silat Kabupaten Ngawi menjadi lebih baik.

Secara umum dapat diketahui bahwa laki-laki memiliki kekuatan fisik di atas perempuan, serta insting alami yang dimiliki laki-laki membuat lebih unggul secara mental dibandingkan dengan perempuan. Dijelaskan oleh Kalkavan et al., (2017, p. 356) bahwa atlet laki-laki memiliki pemulihan yang lebih cepat saat kompetisi maupun berlatih dibandingkan atlet perempuan. Nopiyanto & Alimuddin (2020, p. 74) menyatakan bahwa atlet perempuan memiliki kecenderungan untuk menggunakan emosi yang menciptakan lebih banyak stress. Sebagai contoh, perempuan lebih cenderung menginternalisasi kecemasan dan terus memutar ulang atau menganalisis kesalahan lebih dari laki-laki. Sedangkan atlet laki-laki lebih kompetitif dalam persaingan. Secara teoritis, pemahaman tentang perbedaan laki-laki dan perempuan akan mempengaruhi seseorang untuk merawat laki-laki dan perempuan.

Penelitian, dkk., (2021) yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan karakteristik psikologis laki-laki dan perempuan ditinjau dari cabang olahraga individu. Populasi diikutsertakan dalam penelitian dengan jumlah 42 atlet PON Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara karakteristik psikologis atlet laki-laki dan atlet perempuan.

Nilai rata-rata atlet laki-laki dari cabang olahraga individu sebesar 128,22 dan atlet perempuan sebesar 122,68. Deanar, et al., (2017) menemukan bahwa atlet laki-laki mempunyai ketertarikan yang lebih tinggi untuk berkompetisi dan menjadi pemenang sebagai motif untuk berprestasi dalam olahraga, sedangkan orientasi tujuan dinyatakan sama antara atlet perempuan dan atlet laki-laki.

Tangkudung (2018, p. 80) menjelaskan dampak terhadap stress pada fisik mempunyai efek yang besar misalnya tekanan darah tinggi, penyakit jantung, radang sendi dan lain-lain. Reaksi stress atlet karate kelas junior Dojo Satria Muda Banyumas berdasarkan jenis kelamin antara atlet laki-laki dan atlet perempuan masuk dalam kategori baik namun atlet laki-laki mempunyai rata-rata yang lebih tinggi. Karena adanya dampak terhadap psikologis stress yang berat biasanya diikuti oleh rasa marah, rasa cemas, depresi, gelisah, dan mudah tersinggung. Akibat psikologis dari stress dapat pula menyebabkan penurunan harga ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, ketidakmampuan membuat keputusan.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan. Penelitian dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Beberapa kekurangan dan kelemahan yang dapat dikemukakan antara lain:

1. Pengumpulan data dalam penelitian hanya didasarkan pada hasil kuesioner, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian kuesioner.

2. Dalam pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran kuesioner kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Peneliti tidak melakukan triangulasi pada penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan jenis kelamin laki-laki adalah “baik” dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori “baik” sebanyak 8 orang atau 34,78%. Sedangkan tingkat reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan jenis kelamin perempuan adalah “cukup” dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori “cukup” sebanyak 10 orang atau 37,04%.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kata putra adalah “cukup” dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori “cukup” sebanyak 4 orang atau 57,14%, dan tingkat reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kata putri adalah “cukup” dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori “cukup” sebanyak 4 orang atau 37,5%. Sedangkan hasil penelitian tingkat reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kumite putra adalah “cukup” dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori “cukup” sebanyak 7 orang atau 43,75%, dan tingkat reaksi stress

atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior berdasarkan kategori tanding kumite putra adalah “cukup” dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori “cukup” sebanyak 8 orang atau 42,11%.

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa reaksi stress atlet karate dojo satria muda banyumas kelas junior yang ditinjau dari jenis kelamin dan kategori tanding tidak ada perbedaan yang signifikan.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Aspek – aspek yang kurang dominan dalam reaksi stress atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas yang Ditinjau dari Jenis Kelamin, Kategori Tanding Kata dan Kumite perlu diperhatikan dan dicari pemecahan masalah agar aspek tersebut dapat diperbaiki, sehingga reaksi stress pada atlet karate Dojo Satria Muda Banyumas dapat berkurang.
2. Pelatih menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperbaiki faktor-faktor yang kurang tersebut.
3. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para atlet dan pelatih yang membutuhkan.

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi pemain, berdasarkan dari penelitian ini diharapkan agar pemain lebih semangat mengikuti latihan dan bersungguh-sungguh, belajar dalam menanggulangi rasa cemas yang dimiliki guna mencapai kemampuan yang maksimal dalam latihan maupun pertandingan.
2. Bagi pelatih, agar lebih memperhatikan tingkat stress yang dimiliki oleh pemain dan menambahkan metode latihan khusus guna mengurangi faktor-faktor stress yang mempengaruhi dalam latihan maupun pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, A. R. D., & Laksmiwati, H. (2022). Hubungan antara hardiness dengan stres pada atlet pelajar beladiri kota blitar. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 104-115.
- Ankholiya, D., Kholifah, S. N., & Martiana, T. (2021). Analisis Hubungan Manajemen Stres dengan Tingkat Tekanan Darah pada Remaja SMP Kelas 8 se-Surabaya. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 173-179.
- Anwar, N. I. A., Hasmyati, H., Sufitriyono, S., & Hasyim, H. (2022). Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Atlet Petanque di Sulawesi Selatan. *Sportive: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 6(1), 1-9.
- Badrudin, B. (2013). Dasar-dasar manajemen. *Dasar-Dasar Manajemen*, (4), 1-141.
- Baktiyar, K., Hasanah, U., & Nursetiawati, S. (2016). Perbedaan Manajemen Stres pada Remaja dengan Kepribadian Introvert dan Ekstrovert di SMAN 68 Jakarta. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 3(1), 1-6.
- Fernanda, C., Gifari, N., Mulyani, E. Y., Nuzrina, R., & Ronitawati, P. (2021). Hubungan Asupan, Status Gizi, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres dan Siklus Menstruasi Atlet Bulutangkis. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 1-14.
- Firdaus, D. M., & Ruhaena, L. (2023). *Hubungan Antara Mendengarkan Musik dan Manajemen Stres dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hamdan, H. (2020). Studi Analisis Prestasi Atlet Karate PPLP Dispora Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Ilmiah Tarbiyah Umat*, 10(1), 41-56.
- Haq, R. Z. F. N., & Kumaat, N. A. (2024). Analisis Kondisi Fisik Atlet Karate Kabupaten Tuban Menghadapi Porprov 2025 Melalui Biomotorik Daya Tahan Kardiovaskuler. *Bersatu: Jurnal Pendidikan Bhinneka Tunggal Ika*, 2(2), 131-137.

- Herfinanda, R., & Rahmandani, A. (2019). Pengalaman pada atlet karate yang pernah mengalami cedera berat (studi interpretative phenomenological analysis). *Jurnal Empati*, 8(2), 336-347.
- Herlina, H., Burhan, Z., & Ashari, L. H. (2023). Terapi Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri Karate Sma 1 Praya Timur. *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 127-138.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat kecemasan atlet karate menjelang pertandingan pada anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179-186.
- Ika Putri, Y. (2007). *Hubungan antara intimasi pelatih-atlet dengan kecemasan bertanding pada atlet ikatan pencak silat Indonesia (IPSI) Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- JULITA, A. D. Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Taekwondo Berdasarkan Jenis Kelamin (Studi Kasus pada Atlet di Dojang Tamanan Taekwondo Kabupaten Bantul dan Umbulmartani Kabupaten Sleman).
- Kitra, Y. V. (2021). *Pembinaan Olahraga Karate Inkanas Di Kecamatan Minas Kabupaten Siak* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Kusuma, I. W., & Susanto, I. H. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Hockey Indoor Jawa Timur Persiapan PON XX PAPUA 2021. *J. Kesehat. Olahraga*, 10(3), 103-110.
- Liana, P. T. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Kecemasan pada Atlet Bela Diri Dalam Menghadapi Pertandingan* (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Mahakharisma, R. (2014). Tingkat kecemasan dan stress atlet bulutangkis menjelang kompetisi POMNAS XIII Tahun 2013 di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Mulyadi, M. (2012). Riset desain dalam metodologi penelitian. *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*, 16(1), 71-80.
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.

- Natal, Y. R., & Natal, Y. V. (2023). Gambaran Kecemasan Atlet Bola Voli Klub Citra Bakti Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 12(2), 231-242.
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69-76.
- Novianti, N. (2023). *Analisis Tingkat Kondisi Fisik Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Karate (Kumite) Universitas Siliwangi (Studi Deskriptif pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Karate Universitas Siliwangi)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Nugraha, D. (2023). Strategi Psikologis Dalam Meningkatkan Performa Atlet: Tinjauan Pustaka. *Jurnal Edukasimu*, 3(1).
- Pardede, J. A. (2022). 4.4 Manajemen Stres. *Perilaku Organisasi*, 46.
- Permatasari, D. (2020). Manajemen Stres Atlet Pencak Silat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi COVID-19. *Tugas Akhir Skripsi Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*, 1-168.
- Pramata, A. (2016). Analisis kemampuan VO2 max pada atlet karate ranting permata Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(02), 575-581.
- Prawibowo, M. (2021). *Pengaruh Latihan Mawashi Geri dengan Beban Terhadap Kecepatan Tendangan Mawashi Geri pada Atlet Kumite Karate Junior Putera Dojo Tako Rokan Hulu* (Doctoral dissertation, Universitas Pasir Pengaraian).
- Purba, P. H., Rahayu, T., Kusuma, D. W. Y., & Handayani, O. W. K. *Tes dan Pengukuran Kondisi Fisik Karateka Junior Kategori Kata*. Zahira Media Publisher.
- Purnomo, E., Marheni, E., Soniawan, V., Adnan, A., & Indrawati, F. (2021). Pengaruh Manajemen Stres dan Kepercayaan Diri terhadap Peningkatan Prestasi Olahraga. *Jurnal Patriot*, 3(4), 452-461.

- Putri, N. I., & Raharjo, B. B. (2023). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Yang Dialami Atlet Dan Pelajar. *Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, (3), 68-91.
- Rachma, A. (2020). *State Anxiety Pada Atlet Beladiri Karate Ditinjau Dari Persepsi Tentang Pertandingan Dengan Dukungan Sosial Pelatih Sebagai Variabel Intervening* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Rinawati, S. (2023). Manajemen Stres Kerja Pembelajaran Sistem Daring pada Guru Sekolah Dasar Desa X. *Jurnal Ilmiah Publika*, 11(1), 323-328.
- Rohendi, A., & Rustiawan, H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respects*, 2(1), 1-16.
- Rohmansyah, N. A., Wiyanto, A., & Zhannisa, U. H. (2017). Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Cabang Beladiri Menjelang Kompetisi Porsenasma Palembang Tahun 2017. *Tidak Ada*.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh manajemen stress dan kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa di masa new normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62-67.
- Srianto, W. (2020). Analisis tingkat stress dan kecemasan atlet forki Kota Yogyakarta dalam menghadapi porda DIY tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 20(1), 78-90.
- Suprono, R. D. F., & Siantoro, G. (2022). Tingkat kecemasan atlet ku 15 tahun sekolah bola basket semen indonesia gresik pada saat menjelang pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(5), 20-27.
- Syauki, A. Y., Yunanto, B., & Maesaroh, S. (2021). Analisis Penerapan Latihan Skipping untuk Meningkatkan Kecepatan Tendangan Atas pada Atlet Beladiri Karate. *SPORTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(2), 61-75.
- Utami, N. H., Kumaidah, E., & Gumay, A. R. (2018). *Perbandingan Skor Decision Making Antara Atlet Cabang Olahraga Permainan Dengan Bela Diri* (Doctoral dissertation, Faculty of Medicine).


- Wijianti, D. K. A., & Purwaningtyas, F. D. (2020). Coping stres, resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(2), 11-17.
- Yulienugroho, R. (2022). *Perbedaan Pengaruh Hypnotherapy terhadap Tingkat Stres Atlet Pencak Silat Ditinjau dari Jenis Kelamin* (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Yulienugroho, R., Doewes, M., & Sabarini, S. S. (2022, December). Perbedaan Pengaruh Hypnotherapy Teknik Direct Suggestion Dan Teknik Regression Terhadap Tingkat Stres Atlet Pencak Silat Pasca Pandemi Covid-19. In *Seminar Nasional Teknologi dan Multidisiplin Ilmu (SEMNASTEKMU)* (Vol. 2, No. 2, pp. 234-240).
- Zharfani, H. A., Wimbari, S., & Kusrohmaniah, S. (2022). Pengaruh Konsumsi Kafein Terhadap Akurasi Dan Waktu Reaksi Pada Atlet. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 12-20.
- Zenana, V. Y. C., Junaidi, S., & Setyawati, H. (2022). Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 49-57.
- Zenana, V. Y. C., Junaidi, S., & Setyawati, H. (2022). Tingkat Stres Atlet Atletik PPLP Jawa Tengah Dimasa Pandemi Covid-19. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 49-57.
- Arbi, D. K. A., & Ambarini, T. K. (2018). Terapi Brief Mindfulness-Based Body Scan untuk menurunkan stres atlet bola basket wanita profesional. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(1), 1.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Instrumen

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cek-uji-instrumen>

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/499/UN34.16/LT/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian


27 Mei 2024

Yth . Rizki Fahimatul Husna,
Candimulyo, RT 01/ RW 01, Kec. Kebumen, Kab. Kebumen 54317

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama	: Anisa Syifane Damayanti
NIM	: 20602244020
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir	: Analisis Reaksi Stres Atlet Karate Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Kategori Tanding Kata dan Kumite Kelas Junior Di Dojo Satria Muda Banyumas
Waktu Uji Instrumen	: 28 Mei - 1 Juni 2024


bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.

 **Dekan,**
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

27/05/2024, 15.06

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian

 KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/994/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian


5 Juni 2024

Yth . Darsiti (SMP UMP)
Jl. Senopati No.17, Dusun IV Dukuhwaluh, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas Jawa Tengah

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Anisa Syifane Damayanti
NIM : 20602244020
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : ANALISIS REAKSI STRES ATLET KARATE DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DAN KATEGORI TANDING KATA DAN KUMITE KELAS JUNIOR DI DOJO SATRIA MUDA BANYUMAS
Waktu Penelitian : 6 - 13 Juni 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.




Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 3. Permohonan Izin Uji Instrumen

SURAT IZIN UJI INSTRUMEN <https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cek-uji-instrumen>

 **KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/499/UN34.16/LT/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian



27 Mei 2024

Yth. **Rizki Fahimatul Husna,**
Candimulyo, RT 01/ RW 01, Kec. Kebumen, Kab. Kebumen 54317

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama	: Anisa Syifane Damayanti
NIM	: 20602244020
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Judul Tugas Akhir	: Analisis Reaksi Stres Atlet Karate Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Kategori Tanding Kata dan Kumite Kelas Junior Di Dojo Satria Muda Banyumas
Waktu Uji Instrumen	: 28 Mei - 1 Juni 2024

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.


Dekan,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

27/05/2024, 15.06

Lampiran 4. Surat Permohonan *Expert Judgment*

Surat Permohonan *Expert Judgment*

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bendel

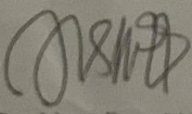
Kepada Yth,
Bapak Agus Supriyanto, S.Pd, M.Si,
Dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

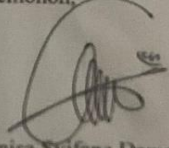
Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Anisa Syifane Damayanti
NIM 20602244020
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul : " Analisis Manajemen Stress Atlet Karate Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Kategori Tanding Kata dan Kumite Kelas Junior Di Dojo Satria Muda Banyumas "

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisis-kisis instrumen penelitian TA, (3) draft instrumen penelitian TA.

Dengan permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak diucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing,

Drs. Lismadiana, M.Pd.
NIP. 197912072005012002

Yogyakarta, 29 April 2024
Pemohon,

Anisa Syifane Damayanti
NIM. 20602244020

Lampiran 5. Surat Permohonan *Expert Judgment*

Surat Permohonan *Expert Judgment*

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,
Bapak Dr. Danardono, M.Or.
Dosen Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

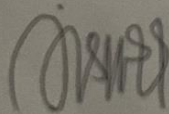
Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Anisa Syifane Damayanti
NIM 20602244020
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul : “ Analisis Manajemen Stress Atlet Karate Ditinjau dari Jenis
Kelamin dan Kategori Tanding Kata dan Kumite Kelas Junior
Di Dojo Satria Muda Banyumas ”

Dengan hormat mohon Bapak berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisis-kisis instrumen penelitian TA, (3) draft instrumen penelitian TA.

Dengan permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak diucapkan terima kasih.

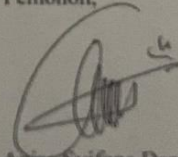
Mengetahui,
Dosen Pembimbing,



Drs. Lismadiana, M.Pd.
NIP. 197912072005012002

Yogyakarta, 29 April 2024

Pemohon,



Anisa Syifane Damayanti
NIM. 20602244020

Lampiran 6. Surat Pernyataan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.
NIP 198001182002121002

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

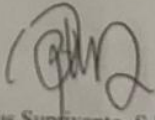
Nama : Anisa Syifane Damayanti
NIM 20602244020
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul : "Analisis Manajemen Stress Atlet Karate Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Kategori Tanding Kata dan Kumite Kelas Junior Di Dojo Satria Muda Banyumas"

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Instrumen telah diteliti mengenai realita stress karena merupakan teori teori, aspek dan bentuk pernyataan yg telah diteliti.
2. Instrumen yg sudah diteliti sudah layak untuk penelitian skripsi.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 April 2024 Validator,


Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.
NIP. 198001182002121002

Lampiran 7. Surat Pernyataan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Danardono, M.Or.

NIP 197611052002121002

Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Anisa Syifane Damayanti

NIM 20602244020

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

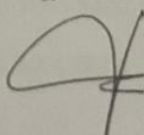
Judul : "Analisis Manajemen Stress Atlet Karate Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Kategori Tanding Kata dan Kumite Kelas Junior Di Dojo Satria Muda Banyumas"

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

1. *lata-lata latta dgar dgar 'berchi'*
2. *lata-lata latta dgar dgar 'berchi'*

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 April 2024 Validator,



Dr. Danardono, M.Or.
NIP. 197611052002121002

Lampiran 8. Contoh Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN MANAJEMEN STRES

Salam Olahraga!

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul **“Analisis Manajemen Stres Atlet Karate Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Kategori Tanding Kata Dan Kumite Kelas Junior Di Dojo Satria Muda Banyumas”** yang digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

A. Identitas Responden

Nama : _____

Jenis Kelamin : _____

Tempat, Tanggal Lahir : _____


B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan di bawah ini dengan baik dan teliti.
2. Jawablah sesuai dengan keadaan anda saat ini, dengan memberikan tanda *check list* pada kolom jawaban yang tersedia.

Keterangan :

Tidak Pernah	(TP)
Jarang	(JR)
Kadang-kadang	(KD)
Selalu	(SL)

Lampiran 9. Izin Penelitian

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN**
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/994/UN34.16/PT.01.04/2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

5 Juni 2024


Yth . **Darsiti (SMP UMP)**
Jl. Senopati No.17, Dusun IV Dukuhwaluh, Kec. Kembaran, Kabupaten Banyumas Jawa Tengah

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Anisa Syifane Damayanti
NIM : 20602244020
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : ANALISIS REAKSI STRES ATLET KARATE DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DAN KATEGORI TANDING KATA DAN KUMITE KELAS JUNIOR DI DOJO SATRIA MUDA BANYUMAS
Waktu Penelitian : 6 - 13 Juni 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.


Dekan

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 10. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN MANAJEMEN STRES

Salam Olahraga!

Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul **“Analisis Manajemen Stres Atlet Karate Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Kategori Tanding Kata Dan Kumite Kelas Junior Di Dojo Satria Muda Banyumas”** yang digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti memohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

A. Identitas Responden

Nama : _____

Jenis Kelamin : _____

Tempat, Tanggal Lahir : _____

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pertanyaan di bawah ini dengan baik dan teliti.
2. Jawablah sesuai dengan keadaan anda saat ini, dengan memberikan tanda *check list* pada kolom jawaban yang tersedia.

Keterangan :

Tidak Pernah	(TP)
Jarang	(JR)
Kadang-kadang	(KD)
Selalu	(SL)

Lampiran 11. Kuisisioner

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SL
ASPEK PERILAKU/TINDAKAN					
1	Memurunnya kegaifrahan untuk berlatih				
2	Gangguan tidur				
3	Gangguan pada pola makan				
4	Stamina yang berkurang				
5	Melebihi-lebihkan cedera				
6	Mood yang tidak stabil				
7	Minum vitamin yang berlebihan				
8	Kekerasan atau tindakan agresif				
9	Kecenderungan absen pada saat berlatih				
ASPEK SIKAP/PIKIRAN					
10	Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi				
11	Perasaan putus asa				
12	Emosional yang berlebihan				
13	Rasa takut tertinggal dengan yang lain				
14	Merasa diabaikan				
15	Merasa selalu salah dalam berlatih				
16	Cepat marah				
17	Lemahnya daya ingat				
18	Memunda suatu kegiatan				
19	Pemikiran irasional/penarikan kesimpulan yang bodoh				
20	Merasa takut yang berlebihan				
21	Tidak adanya motivasi				
ASPEK FISIK/FISIOLOGIS					
22	Terjadinya irama pernafasan yang tidak teratur				
23	Rasa sakit pada rahang/gigi gemeretak				
24	Diare/gangguan buang air besar dan kecil				
25	Getaran pada tangan karena panik				
26	Rasa sakit pada bagian kepala dan bagian tubuh lainnya				
27	Cepat merasa lelah pada saat berlatih				

Lampiran 12. Kuisisioner Penelitian

No	Pernyataan	TP	JR	KD	SL
ASPEK PERILAKU/TINDAKAN					
1	Menurunnya kegairahan untuk berlatih				
2	Gangguan tidur				
3	Gangguan pada pola makan				
4	Stamina yang berkurang				
5	Melebih-lebihkan cedera				
6	Minum vitamin yang berlebihan				
7	Kecenderungan absen pada saat berlatih				
ASPEK SIKAP/PIKIRAN					
8	Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi				
9	Perasaan putus asa				
10	Emosional yang berlebihan				
11	Rasa takut tertinggal dengan yang lain				
12	Merasa diabaikan				
13	Cepat marah				
14	Lemahnya daya ingat				
15	Merasa takut yang berlebihan				
16	Tidak adanya motivasi				
ASPEK FISIK/FISIOLOGIS					
17	Terjadinya irama pernafasan yang tidak teratur				
18	Rasa sakit pada rahang/gigi gemeretak				
19	Diare/gangguan buang air besar dan kecil				
20	Getaran pada tangan karena panik				
21	Rasa sakit pada bagian kepala dan bagian tubuh lainnya				

Lampiran 13. Hasil Uji Validitas

No	Nama Responden	L/P	Kata/Kumite	Aspek Perilaku/Tindakan								Aspek Sikap/Pikiran										aspek Fisik/Fisiologis							Total		
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25		26	27
1	Nadhifa Raissa Vania	P	Kumite	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	4	3	4	4	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	86	
2	Marissa Febriany	P	Kumite	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	83
3	Javier Anugrah	L	Kata	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	4	2	2	3	3	2	1	3	2	3	2	75
4	Riska Wulan Fitri	P	Kumite	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
5	Redny Wahyudi	L	Kumite	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	69
6	Azzam Malik	L	Kata	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
7	Marvin Abigail Putra	L	Kumite	3	3	3	2	3	4	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	67
8	Cahya Wulan	P	Kumite	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	2	1	3	1	1	1	3	2	3	1	1	2	1	1	2	3	3	54
9	Mimoy	L	Kumite	1	3	3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	3	1	2	1	3	1	4	2	1	2	57
10	Vidia Sumunar	P	Kumite	3	4	3	4	3	3	4	4	3	2	1	4	4	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2	1	3	2	2	74
11	Khalifah Ghaniya	P	Kata	2	3	3	3	2	2	3	1	1	3	2	1	3	1	2	2	4	2	3	3	1	2	3	2	4	2	3	63
12	Al Fazri	L	Kumite	1	2	1	3	3	2	1	3	2	1	4	1	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	1	2	2	2	56
13	Izza Azzahra	P	Kata	2	3	3	2	2	4	1	4	2	2	3	2	3	2	1	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	55
14	Kintan Saraswati	P	Kata	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	1	1	3	3	3	3	3	2	4	1	3	2	2	3	2	2	3	63
15	Dyah Ayu Oktavia	P	Kata	2	3	2	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	58
16	Rhaveena Aulia	P	Kata	3	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	2	3	1	3	1	1	2	2	3	61
17	Imelda Putri C	P	Kumite	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	2	63
18	Kania Syakilatus S	P	Kumite	1	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	1	1	2	1	1	1	3	4	3	71
19	Arif Fajar S	L	Kumite	2	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	4	1	1	1	3	1	1	1	1	1	4	58
20	Andini Putri	P	Kumite	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	3	1	2	3	70
21	Bayu Prabowo	L	Kumite	1	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	4	1	3	2	1	2	3	3	1	3	1	1	1	3	2	59
22	Agustya Enggar	L	Kata	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	56
23	Melodi Putri Kartika	P	Kumite	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	73
24	Muhammad Fajrin P	L	Kata	2	3	2	2	4	3	2	2	3	2	1	1	3	2	2	1	1	3	2	3	1	2	1	3	2	1	3	57
25	Agung Pamungkas P	L	Kata	2	4	2	3	3	3	3	4	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	4	2	1	3	1	4	3	71
			R. Hitung	0,597	0,415	0,494	0,473	0,441	0,125	0,411	0,280	0,424	0,490	0,451	0,630	0,452	0,476	0,233	0,449	0,470	-0,106	0,317	0,504	0,737	0,411	0,520	0,486	0,547	0,558	0,268	
			R. Tabel	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	0,396	
			Keputusan	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	DROP	VALID	DROP	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	DROP	VALID	VALID	DROP	DROP	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	VALID	DROP	
			Valid	21																											
			Drop	6																											

Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas

K	27
K/K-1	1,038
$\frac{\sum s_i^2}{s_t^2}$	0,194
$\frac{\sum s_i^2}{s_t^2}$	0,806
Signifikansi	0,70
r_i	0,837
Hasil	Reliabel

Lampiran 6. Reaksi Stres Atlet Karate Keseluruhan

NO	Nama	Jenis Kelamin	Tempat, Tanggal Lahir	Nama Dojo	Kategori Tanding	Kejuaraan yang pernah diikuti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total
1	Obit Bagus Amugrah	Laki-Laki	Banyumas, 21 juni 2007	Satria Muda	KUMITE	pekan olahraga mahasiswa	3	2	3	2	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	40
2	Amalia Dwinaya Putri	Perempuan	Banyumas, 26 desember 2006	Satria Muda	KATA	Magelang International Karate Championship	2	3	3	2	1	1	2	2	1	3	3	1	1	2	3	1	2	1	2	3	3	42
3	Demas Bintang Nugroho	Laki-Laki	Banyumas, 17 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	Popda Karsidenan	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
4	Dimas Banu Santoso	Laki-Laki	Banyumas, 13 November 2006	Satria Muda	KUMITE	KEJURNAS BKC 2022	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	3	1	2	1	3	1	2	1	1	1	37
5	Nasywa Aulia Arifin	Perempuan	Banyumas, 29 Mei 2007	Satria Muda	KUMITE	Popda karesidenan 2024	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	2	3	3	45
6	Rivka Aulia Dwi Rahma	Perempuan	Banyumas, 26 Desember 2007	Satria Muda	KUMITE	Popda, O2sn, kejurwil magelang	3	2	2	3	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	33
7	Arsyila Rahma Alia Arifin	Perempuan	Banyumas, 31 Oktober 2009	Satria Muda	KUMITE	O2SN kab. Banyumas 2024	2	1	1	2	3	1	3	3	2	1	4	2	4	3	1	2	1	2	2	4	3	47
8	Aira Sakabila Azzahra	Perempuan	Banyumas, 18 juni 2009	Satria Muda	KATA	popda kabupaten	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	3	2	2	3	34
9	MUHAMMAD FERDINAND WIBOWO	Laki-Laki	Purwokerto,21 april 2009	Satria Muda	KUMITE	Magelang internasional cup	1	3	1	2	1	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	36
10	Nimas Ayu Kalla	Perempuan	PURWOKERTO, 31 MEI 2009	Satria Muda	KATA	Popda Karsidenan	2	4	1	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	3	1	2	4	41
11	Azhinu yuma alaric zeroon	Laki-Laki	Banyumas, 28 Agustus 2008	Satria Muda	KATA	Kejurwil BKC	3	2	3	3	2	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	1	3	49
12	Randy	Laki-Laki	Banyumas, 12 Juni 2007	Satria Muda	KATA	Magelang International Karate Championship	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	26
13	Cahyatun Khasanah	Perempuan	Banyumas, 17 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejuaraan magelang international cup	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	54
14	sabryan likhan nugraha	Laki-Laki	banyumas, 16 September 2008	Satria Muda	KUMITE	magelang internasional karate championship 1	3	4	3	3	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	1	1	2	3	41
15	Nur Faiz Abdul Aziz	Laki-Laki	Banjarnegara, 14 September 2007	Satria Muda	KUMITE	Magelang Internasional Karate Championship	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	2	1	1	48
16	Amelia Amanda	Perempuan	Tarakan, 2 Maret 2009	Satria Muda	KUMITE	POPNAS 2024	3	2	4	3	1	1	3	2	2	3	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	51
17	Desta Aranda	Perempuan	Banyumas 7 Desember 2007	Satria Muda	KUMITE	Seleksi wilayah 1 kejurnas	3	1	2	3	1	1	3	2	3	1	3	1	2	2	2	3	3	2	1	1	3	43
18	Dilla septiani	Perempuan	Banyumas 20 September 2009	Satria Muda	KUMITE	megeelang internasional karate Champions city	1	1	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	38
19	Fitri Anggraeni	Perempuan	banyumas, 15 oktober 2009	Satria Muda	KUMITE	Magelang international championship	3	3	2	3	1	1	2	1	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	1	3	47
20	Diyah Ayu	Perempuan	banyumas, 07 juli 2007	Satria Muda	KUMITE	Magelang internasional Championship	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	58
21	Aril	Laki-Laki	Aril 12 April 2005	Satria Muda	KUMITE	Brawijaya University Championship 2023	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	34
22	Via Andrayani	Perempuan	Banyumas, 24 oktober 2008	Satria Muda	KATA	Magelang internasional Championship	3	3	4	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	1	1	3	3	1	1	3	50
23	Rizka Intan	Perempuan	Jakarta, 05 November 2007	Satria Muda	KUMITE	Bupati cup Cilacap,	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
24	Ryan Adi N	Laki-Laki	18 Juni 2008	Satria Muda	KUMITE	Garuda Karate 2023	3	1	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	1	2	3	3	53
25	Muhamad Ardiansyah	Laki-Laki	purwokerto, 10-07-2007	Satria Muda	KUMITE	Magelang Internasional Karate Championship	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	33

26	Wahyu Setianingsih	Perempuan	Kebumen, 5 Desember 2007	Satria Muda	KUMITE	Bupati cup Cilacap	1	1	2	3	1	1	4	4	1	1	1	1	2	3	1	1	2	3	2	1	2	38
27	Darsiti	Perempuan	Banyumas, 2 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	POPDA karsidenan kabupaten banyumas 2024	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	30
28	Wahidin	Laki-Laki	Banyumas 21 oktober 2008	Satria Muda	KUMITE	Popda karsidenan kab banyumas 2024	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	32
29	Amalia Putri	Perempuan	Banyumas, 26 Desember 2006	Satria Muda	KUMITE	Magelang International Karate Championship	2	2	4	3	1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	3	3	41
30	Nisya Aulia	Perempuan	Kebumen, 19 November 2008	Satria Muda	KUMITE	o2sn	3	2	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
31	Kintan Saraswati	Perempuan	Banyumas, 11 Oktober 2008	Satria Muda	KATA	Popda kabupaten	3	2	2	3	1	1	2	3	2	1	3	2	1	2	1	3	2	1	3	1	3	42
32	IXFI ANISSAFAIZUN	Perempuan	BANYUMAS, 20 Maret 2008	Satria Muda	KUMITE	Jurpov	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	3	3	33
33	Annisa Yusr Nur Rochmah	Perempuan	Cilacap, 22 Mei 2007	Satria Muda	KATA	Kejurdo 2023Kejurdo 2022O2sn 2022Popda	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	33
34	Rizqi Wahyudi	Laki-Laki	Banyumas, 31 oktober 2007	Satria Muda	KUMITE	KOSN Tingkat SMA	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	26
35	BAYU PRABOWO	Laki-Laki	BANYUMAS, 21 MEI 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejurda	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	1	3	3	37
36	Muhammad Gibran Ramadhan	Laki-Laki	Sungai Liat, 10 Desember 2008	Satria Muda	KUMITE	Kejurnas BKC 2022	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	47
37	Rusi Eko Dwianto	Laki-Laki	Mahuku Utara, 10 februari 2005	Satria Muda	KUMITE	O2SN	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	29
38	DARMA SAPUTRA WIJAYA	Laki-Laki	CILACAP, 29 APRIL 2004	Satria Muda	KATA	MA EL BAYAN CUP	3	3	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	1	3	3	3	1	1	1	3	2	42
39	Ratnasari	Perempuan	banyumas, 20 Agustus 2008	Satria Muda	KUMITE	popda,kejuaraan antar dojo	4	3	2	3	1	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	39
40	Umihabibah	Perempuan	Cilacap, 28 April 2007	Satria Muda	KATA	Kejuaraan Popda Kabupaten	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	34
41	Burhan	Laki-Laki	Bogor	Satria Muda	KATA	Pencak dor	3	3	2	2	2	4	1	3	1	4	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	42
42	Diva Wahyu	Laki-Laki	Cilacap , 20 Februari 2008	Satria Muda	KUMITE	Kejurnas BKC Bogor 2022	3	4	2	2	1	1	2	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	3	3	1	42
43	Caya wulan a	Perempuan	Banyumas, 16 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejurda	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	3	1	1	3	3	33
44	Mutiara Rokhmah	Perempuan	Banyumas,12 Nopember 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejurda BKC	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
45	Muhammad Rozakh Evansyah	Laki-Laki	Banyumas 23/01/2008	Satria Muda	KUMITE	Internasional Garuda karate Championship 2023	2	3	1	2	1	1	4	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	47
46	Kholis dimas pramudya	Laki-Laki	Banyumas 27 mei 2007	Satria Muda	KATA	Popda kabupaten banyumas tahun 2022	3	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	37
47	Azhirnu yunna alaric zeroon	Laki-Laki	Banyumas, 28 Agustus 2007	Satria Muda	KATA	Kejurwil BKC jawa tengah	2	1	3	3	1	1	3	3	2	3	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	2	42
48	Nanda Prista Hayuningtyas	Perempuan	Magelang, 12 Juli 2009	Satria Muda	KUMITE	Kejurnas Bkc Bogor 2022	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	46
49	Yusi Aprila	Perempuan	Cilacap, 15 April 2008	Satria Muda	KATA	popda tingkat kabupaten 2024	3	2	2	3	1	1	1	3	4	3	4	1	2	1	2	2	2	3	1	2	3	46
50	alexander abraham	Laki-Laki	jakarta, 10 februari 2007	Satria Muda	KATA	kejurnas bkc bogor 2022	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23

Lampiran 7. Reaksi Stres Atlet Karate Jenis Kelamin Laki-Laki

No	Nama	Jenis Kelamin	Tempat, Tanggal Lahir	Nama Dojo	Kategori Tanding	Kejuaraan yang pernah diikuti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total
1	Obit Bagus Anugrah	Laki-Laki	Banyumas, 21 juni 2007	Satria Muda	KUMITE	pekan olahraga mahasiswa	3	2	3	2	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	40
2	Demas Bintang Nugroho	Laki-Laki	Banyumas, 17 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	Popda Karsidenan	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
3	Dimas Banu Santoso	Laki-Laki	Banyumas, 13 November 2006	Satria Muda	KUMITE	KEJURNAS BKC 2022	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	3	1	2	1	3	1	2	1	1	3	37
4	MUHAMMAD FERDINAND WIBOWO	Laki-Laki	Purwokerto, 21 april 2009	Satria Muda	KUMITE	Magelang internasional cup	1	3	1	2	1	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	36
5	Azhimu yunma alaric zeroon	Laki-Laki	Banyumas, 28 Agustus 2008	Satria Muda	KATA	Kejurwil BKC	3	2	3	3	2	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	1	3	49
6	Randy	Laki-Laki	Banyumas, 12 Juni 2007	Satria Muda	KATA	Magelang International Karate Championship	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	26
7	sabryan Ikhan nugraha	Laki-Laki	banyumas, 16 September 2008	Satria Muda	KUMITE	magelang internasional karate championship 1	3	4	3	3	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	1	1	2	3	41
8	Nur Faiz Abdul Aziz	Laki-Laki	Banjarnegara, 14 September 2007	Satria Muda	KUMITE	Magelang Internasional Karate Championship	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	2	1	1	48
9	Aril	Laki-Laki	Aril 12 April 2005	Satria Muda	KUMITE	Brawijaya University Championship 2023	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	34
10	Ryan Adi N	Laki-Laki	18 Juni 2008	Satria Muda	KUMITE	Garuda Karate 2023	3	1	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	1	2	3	3	53
11	Muhamad Ardiansyah	Laki-Laki	purwokerto, 10-07-2007	Satria Muda	KUMITE	Magelang Internasional Karate Championship	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	33
12	Wahidin	Laki-Laki	Banyumas 21 oktober 2008	Satria Muda	KUMITE	Popda karsidenan kab banyumas 2024	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	32
13	Rizqi Wahyudi	Laki-Laki	Banyumas, 31 oktober 2007	Satria Muda	KUMITE	KOSN Tingkat SMA	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	26
14	BAYU PRABOWO	Laki-Laki	BANYUMAS, 21 MEI 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejurda	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	1	3	3	37
15	Muhammad Gibran Ramadhan	Laki-Laki	Sungai Liat, 10 Desember 2008	Satria Muda	KUMITE	Kejurnas BKC 2022	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	47
16	Rusi Eko Dwilianto	Laki-Laki	Maluku Utara, 10 februari 2005	Satria Muda	KUMITE	O2SN	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	29
17	DARMA SAPUTRA WIJAYA	Laki-Laki	CILACAP, 29 APRIL 2004	Satria Muda	KATA	MA EL BAYAN CUP	3	3	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	1	3	3	3	1	1	1	3	2	42
18	Burhan	Laki-Laki	Bogor	Satria Muda	KATA	Pencak dor	3	3	2	2	2	4	1	3	1	4	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	42
19	Diva Wahyu	Laki-Laki	Cilacap, 20 Februari 2008	Satria Muda	KUMITE	Kejurnas BKC Bogor 2022	3	4	2	2	1	1	2	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	3	3	1	42
20	Muhammad Rozakh Evansyah	Laki-Laki	Banyumas 23/01/2008	Satria Muda	KUMITE	Internasional Garuda karate Championship 2023	2	3	1	2	1	1	4	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	47
21	Kholis dimas pramudya	Laki-Laki	Banyumas 27 mei 2007	Satria Muda	KATA	Popda kabupaten banyumas tahun 2022	3	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	37
22	Azhimu yunma alaric zeroon	Laki-Laki	Banyumas, 28 Agustus 2007	Satria Muda	KATA	Kejurwil BKC jawa tengah	2	1	3	3	1	1	3	3	2	3	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	2	42
23	alexander abraham	Laki-Laki	jakarta, 10 februari 2007	Satria Muda	KATA	kejurnas bkc bogor 2022	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23

Lampiran 8. Reaksi Stres Atlet Karate Jenis Kelamin Perempuan

No	Nama	Jenis Kelamin	Tempat, Tanggal Lahir	Nama Dojo	Kategori Tanding	Kejuaraan yang pernah diikuti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total
1	Amalia Dwinaya Putri	Perempuan	Banyumas, 26 desember 2006	Satria Muda	KATA	Magelang International Karate Championship	2	3	3	2	1	1	2	2	1	3	3	1	1	2	3	1	2	1	2	3	3	42
2	Nasywa Aulia Arifin	Perempuan	Banyumas, 29 Mei 2007	Satria Muda	KUMITE	Popda karesidenan 2024	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	2	3	3	45
3	Rivka Aulia Dwi Rahma	Perempuan	Banyumas, 26 Desember 2007	Satria Muda	KUMITE	Popda, O2sn, kejuwil magelang	3	2	2	3	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	33
4	Arsyila Rahma Alia Arifin	Perempuan	Banyumas, 31 Oktober 2009	Satria Muda	KUMITE	O2SN kab. Banyumas 2024	2	1	1	2	3	1	3	3	2	1	4	2	4	3	1	2	1	2	2	4	3	47
5	Aira Salsabila Azzahra	Perempuan	Banyumas, 18 juni 2009	Satria Muda	KATA	popda kabupaten	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	3	2	2	3	34
6	Nimas Ayu Kalila	Perempuan	PURWOKERTO, 31 MEI 2009	Satria Muda	KATA	Popda Karsidenan	2	4	1	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	3	1	2	4	41
7	Cahyatun Khasanah	Perempuan	Banyumas, 17 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejuaraan magelang international cup	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	54
8	Amelia Amanda	Perempuan	Tarakan, 2 Maret 2009	Satria Muda	KUMITE	POPNAS 2024	3	2	4	3	1	1	3	2	2	3	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	51
9	Desta Aranda	Perempuan	Banyumas 7 Desember 2007	Satria Muda	KUMITE	Seleksi wilayah 1 kejurmas	3	1	2	3	1	1	3	2	3	1	3	1	2	2	2	3	3	2	1	1	3	43
10	Dilla septiani	Perempuan	Banyumas 20 September 2009	Satria Muda	KUMITE	magelang internasional karate Champions city	1	1	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	38
11	Fitri Anggraeni	Perempuan	banyumas, 15 oktober 2009	Satria Muda	KUMITE	Magelang international championship	3	3	2	3	1	1	2	1	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	1	3	47
12	Diyah Ayu	Perempuan	banyumas, 07 juli 2007	Satria Muda	KUMITE	Magelang internasional Championship	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	58
13	Via Andrayani	Perempuan	Banyumas, 24 oktober 2008	Satria Muda	KATA	Magelang internasional Championship	3	3	4	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	1	1	3	3	1	1	3	50
14	Rizka Intan	Perempuan	Jakarta, 05 November 2007	Satria Muda	KUMITE	Bupati cup Cilacap,	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
15	Wahyu Setianingsih	Perempuan	Kebumen, 5 Desember 2007	Satria Muda	KUMITE	Bupati cup Cilacap	1	1	2	3	1	1	4	4	1	1	1	1	2	3	1	1	2	3	2	1	2	38
16	Darsiti	Perempuan	Banyumas, 2 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	POPDA karsidenan kabupaten banyumas 2024	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	30
17	Amalia Putri	Perempuan	Banyumas, 26 Desember 2006	Satria Muda	KUMITE	Magelang International Karate Championship	2	2	4	3	1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	3	3	41
18	Nisya Aulia	Perempuan	Kebumen, 19 November 2008	Satria Muda	KUMITE	o2sn	3	2	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
19	Kintan Saraswati	Perempuan	Banyumas, 11 Oktober 2008	Satria Muda	KATA	Popda kabupaten	3	2	2	3	1	1	2	3	2	1	3	2	1	2	1	3	2	1	3	1	3	42
20	IXFI ANISSAFAIZUN	Perempuan	BANYUMAS, 20 Maret 2008	Satria Muda	KUMITE	Jurpov	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	3	33
21	Amisa Yusr Nur Rochmah	Perempuan	Cilacap, 22 Mei 2007	Satria Muda	KATA	Kejurdo 2023Kejurdo 2022O2sn 2022Popda	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	33
22	Ratnasari	Perempuan	banyumas, 20 Agustus 2008	Satria Muda	KUMITE	popda,kejuaraan antar dojo	4	3	2	3	1	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	39
23	Umihabibah	Perempuan	Cilacap, 28 April 2007	Satria Muda	KATA	Kejuaraan Popda Kabupaten	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	34
24	Caya wulan a	Perempuan	Banyumas, 16 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejurda	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	3	1	1	3	3	33
25	Mutiara Rokhmah	Perempuan	Banyumas, 12 Nopember 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejurda BKC	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
26	Nanda Prista Hayuningtyas	Perempuan	Magelang, 12 Juli 2009	Satria Muda	KUMITE	Kejurnas Bkc Bogor 2022	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	46
27	Yusi Aprilia	Perempuan	Cilacap, 15 April 2008	Satria Muda	KATA	popda tingkat kabupaten 2024	3	2	2	3	1	1	1	3	4	3	4	1	2	1	2	2	2	3	1	2	3	46

Lampiran 9. Reaksi Stres Atlet Karate Kategori Tanding Kata

No	Nama	Jenis Kelamin	Tempat, Tanggal Lahir	Nama Dojo	Kategori Tanding	Kejuaraan yang pernah diikuti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total
1	Amalia Dwinaya Putri	Perempuan	Banyumas, 26 desember 2006	Satria Muda	KATA	Magelang International Karate Championship	2	3	3	2	1	1	2	2	1	3	3	1	1	2	3	1	2	1	2	3	3	42
2	Aira Salsabila Azzahra	Perempuan	Banyumas, 18 juni 2009	Satria Muda	KATA	popda kabupaten	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	3	2	2	3	34
3	Nimas Ayu Kaila	Perempuan	PURWOKERTO, 31 MEI 2009	Satria Muda	KATA	Popda Karsidenan	2	4	1	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	3	1	2	4	41
4	Azhimu yunna alaric zeroun	Laki-Laki	Banyumas, 28 Agustus 2008	Satria Muda	KATA	Kejurwil BKC	3	2	3	3	2	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	1	3	49
5	Randy	Laki-Laki	Banyumas, 12 Juni 2007	Satria Muda	KATA	Magelang International Karate Championship	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	26
6	Via Andrayani	Perempuan	Banyumas, 24 oktober 2008	Satria Muda	KATA	Magelang internasional Championship	3	3	4	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	1	1	3	3	1	1	3	50
7	Kintan Saraswati	Perempuan	Banyumas, 11 Oktober 2008	Satria Muda	KATA	Popda kabupaten	3	2	2	3	1	1	2	3	2	1	3	2	1	2	1	3	2	1	3	1	3	42
8	Annisa Yusr Nur Rochmah	Perempuan	Cilacap, 22 Mei 2007	Satria Muda	KATA	Kejurdo 2023Kejurdo 202202sn 2022Popda	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	33
9	DARMA SAPUTRA WIJAYA	Laki-Laki	CILACAP, 29 APRIL 2004	Satria Muda	KATA	MA EL BAYAN CUP	3	3	2	2	1	1	2	2	2	1	3	2	1	3	3	3	1	1	1	3	2	42
10	Umihabibah	Perempuan	Cilacap, 28 April 2007	Satria Muda	KATA	Kejuaraan Popda Kabupaten	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	34
11	Burhan	Laki-Laki	Bogor	Satria Muda	KATA	Pencak dor	3	3	2	2	2	4	1	3	1	4	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	42
12	Kholis dimas pramudya	Laki-Laki	Banyumas 27 mei 2007	Satria Muda	KATA	Popda kabupaten banyumas tahun 2022	3	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	37
13	Azhimu yunna alaric zeroun	Laki-Laki	Banyumas, 28 Agustus 2007	Satria Muda	KATA	Kejurwil BKC jawa tengah	2	1	3	3	1	1	3	3	2	3	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	2	42
14	Yusi Aprilia	Perempuan	Cilacap, 15 April 2008	Satria Muda	KATA	popda tingkat kabupaten 2024	3	2	2	3	1	1	1	3	4	3	4	1	2	1	2	2	2	3	1	2	3	46
15	alexander abraham	Laki-Laki	jakarta, 10 februari 2007	Satria Muda	KATA	kejumas bkc bogor 2022	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23

Lampiran 10. Reaksi Stres Atlet Karate Kategori Tanding Kata Putra

NO	Nama	Jenis Kelamin	Tempat, Tanggal Lahir	Nama Dojo	Kategori Tanding	Kejuaraan yang pernah diikuti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total
1	Azhimu yunna alaric zeroun	Laki-Laki	Banyumas, 28 Agustus 2008	Satria Muda	KATA	Kejurwil BKC	3	2	3	3	2	1	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	1	3	49
2	Randy	Laki-Laki	Banyumas, 12 Juni 2007	Satria Muda	KATA	Magelang International Karate Championship	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	26
3	DARMA SAPUTRA WIJAYA	Laki-Laki	CILACAP, 29 APRIL 2004	Satria Muda	KATA	MA EL BAYAN CUP	3	3	2	2	1	1	2	2	1	3	2	1	3	3	3	1	1	1	1	3	2	42
4	Burhan	Laki-Laki	Bogor	Satria Muda	KATA	Pencak dor	3	3	2	2	2	4	1	3	1	4	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	2	42
5	Kholis dimas pramudya	Laki-Laki	Banyumas 27 mei 2007	Satria Muda	KATA	Popda kabupaten banyumas tahun 2022	3	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	37
6	Azhimu yunna alaric zeroun	Laki-Laki	Banyumas, 28 Agustus 2007	Satria Muda	KATA	Kejurwil BKC jawa tengah	2	1	3	3	1	1	3	3	2	3	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	2	42
7	alexander abraham	Laki-Laki	jakarta, 10 februari 2007	Satria Muda	KATA	kejurnas bkc bogor 2022	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23

Lampiran 11. Reaksi Stres Atlet Karate Kategori Tanding Kata Putri

No	Nama	Jenis Kelamin	Tempat, Tanggal Lahir	Nama Dojo	Kategori Tanding	Kejuaraan yang pernah diikuti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total
1	Amalia Dwinaya Putri	Perempuan	Banyumas, 26 desember 2006	Satria Muda	KATA	Magelang International Karate Championship	2	3	3	2	1	1	2	2	1	3	3	1	1	2	3	1	2	1	2	3	3	42
2	Aira Sakabila Azzahra	Perempuan	Banyumas, 18 juni 2009	Satria Muda	KATA	popda kabupaten	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	3	2	2	3	34
3	Nimas Ayu Kalila	Perempuan	PURWOKERTO, 31 MEI 2009	Satria Muda	KATA	Popda Karsidenan	2	4	1	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	3	3	1	2	4	41
4	Via Andrayani	Perempuan	Banyumas, 24 oktober 2008	Satria Muda	KATA	Magelang internasional Championship	3	3	4	3	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	1	1	3	3	1	1	3	50
5	Kintan Saraswati	Perempuan	Banyumas, 11 Oktober 2008	Satria Muda	KATA	Popda kabupaten	3	2	2	3	1	1	2	3	2	1	3	2	1	2	1	3	2	1	3	1	3	42
6	Annisa Yusi Nur Rochmah	Perempuan	Cilacap, 22 Mei 2007	Satria Muda	KATA	Kejurdo 2023	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	33
7	Umihabibah	Perempuan	Cilacap, 28 April 2007	Satria Muda	KATA	Kejuaraan Popda Kabupaten	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	34
8	Yusi Aprilia	Perempuan	Cilacap, 15 April 2008	Satria Muda	KATA	popda tingkat kabupaten 2024	3	2	2	3	1	1	1	3	4	3	4	1	2	1	2	2	2	3	1	2	3	46

Lampiran 12. Reaksi Stres Atlet Karate Kategori Tanding Kumite

No	Nama	Jenis Kelamin	Tempat, Tanggal Lahir	Nama Dojo	Kategori Tanding	Kejuaraan yang pernah diikuti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total
1	Obit Bagus Anugrah	Laki-Laki	Banyumas, 21 juni 2007	Satria Muda	KUMITE	pekan olahraga mahasiswa	3	2	3	2	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	40
2	Demas Bintang Nugroho	Laki-Laki	Banyumas, 17 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	Popda Karsidenan	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
3	Dimas Banu Santoso	Laki-Laki	Banyumas, 13 November 2006	Satria Muda	KUMITE	KEJURNAS BKC 2022	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	3	1	2	1	3	1	2	1	1	3	37
4	Nasywa Aulia Arifin	Perempuan	Banyumas, 29 Mei 2007	Satria Muda	KUMITE	Popda karesidenan 2024	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	2	3	3	45
5	Rivka Aulia Dwi Rahma	Perempuan	Banyumas, 26 Desember 2007	Satria Muda	KUMITE	Popda, O2sn, kejurwil magelang	3	2	2	3	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	33
6	Arsyila Rahma Alia Arifin	Perempuan	Banyumas, 31 Oktober 2009	Satria Muda	KUMITE	O2SN kab. Banyumas 2024	2	1	1	2	3	1	3	3	2	1	4	2	4	3	1	2	1	2	2	4	3	47
7	MUHAMMAD FERDINAND WIBOWO	Laki-Laki	Purwokerto, 21 april 2009	Satria Muda	KUMITE	Magelang internasional cup	1	3	1	2	1	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	36
8	Cahyatun Khasanah	Perempuan	Banyumas, 17 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejuaraan magelang international cup	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	54
9	sabryan ikhan nugraha	Laki-Laki	banyumas, 16 September 2008	Satria Muda	KUMITE	magelang internasional karate championship 1	3	4	3	3	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	1	1	2	3	41
10	Nur Faiz Abdul Aziz	Laki-Laki	Banjarnegara, 14 September 2007	Satria Muda	KUMITE	Magelang Internasional Karate Championship	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	2	1	1	48
11	Amelia Amanda	Perempuan	Tarakan, 2 Maret 2009	Satria Muda	KUMITE	POPNAS 2024	3	2	4	3	1	1	3	2	2	3	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	51
12	Desta Aranda	Perempuan	Banyumas 7 Desember 2007	Satria Muda	KUMITE	Seleksi wilayah 1 kejurmas	3	1	2	3	1	1	3	2	3	1	3	1	2	2	2	3	3	2	1	1	3	43
13	Dika septiani	Perempuan	Banyumas 20 September 2009	Satria Muda	KUMITE	me gelang internasional karate Champions city	1	1	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	38
14	Fitri Anggraeni	Perempuan	banyumas, 15 oktober 2009	Satria Muda	KUMITE	Magelang international championship	3	3	2	3	1	1	2	1	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	1	3	47
15	Dyah Ayu	Perempuan	banyumas, 07 juli 2007	Satria Muda	KUMITE	Magelang internasional Championship	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	58
16	Aril	Laki-Laki	Aril 12 April 2005	Satria Muda	KUMITE	Brawijaya University Championship 2023	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	34
17	Rizka Intan	Perempuan	Jakarta, 05 November 2007	Satria Muda	KUMITE	Bupati cup Cilacap,	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
18	Ryan Adi N	Laki-Laki	18 Juni 2008	Satria Muda	KUMITE	Garuda Karate 2023	3	1	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	1	2	3	3	53
19	Muhamad Ardiansyah	Laki-Laki	purwokerto, 10-07-2007	Satria Muda	KUMITE	Magelang Internasional Karate Championship	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	33
20	Wahyu Setianingsih	Perempuan	Kebumen, 5 Desember 2007	Satria Muda	KUMITE	Bupati cup Cilacap	1	1	2	3	1	1	4	4	1	1	1	1	2	3	1	1	2	3	2	1	2	38
21	Darsiti	Perempuan	Banyumas, 2 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	POPDA karsidenan kabupaten banyumas 2024	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	30
22	Wahidin	Laki-Laki	Banyumas 21 oktober 2008	Satria Muda	KUMITE	Popda karsidenan kab banyumas 2024	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	32
23	Nisya Aulia	Perempuan	Kebumen, 19 November 2008	Satria Muda	KUMITE	o2sn	3	2	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
24	IXFI ANISSAFAIZUN	Perempuan	BANYUMAS, 20 Maret 2008	Satria Muda	KUMITE	Jurpov	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	3	33
25	Rizqi Wahyudi	Laki-Laki	Banyumas, 31 oktober 2007	Satria Muda	KUMITE	KOSN Tingkat SMA	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	26
26	BAYU PRABOWO	Laki-Laki	BANYUMAS, 21 MEI 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejurda	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	1	3	3	37
27	Muhammad Gibran Ramadhan	Laki-Laki	Sungai Liat, 10 Desember 2008	Satria Muda	KUMITE	Kejurmas BKC 2022	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	47
28	Rufi Eko Dwilianto	Laki-Laki	Mahuku Utara, 10 februari 2005	Satria Muda	KUMITE	O2SN	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	29
29	Ratnasari	Perempuan	banyumas, 20 Agustus 2008	Satria Muda	KUMITE	popda, kejuaraan antar dojo	4	3	2	3	1	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	39
30	Diva Wahyu	Laki-Laki	Cilacap, 20 Februari 2008	Satria Muda	KUMITE	Kejurmas BKC Bogor 2022	3	4	2	2	1	1	2	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	3	3	1	42
31	Caya wulan a	Perempuan	Banyumas, 16 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejurda	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	3	1	1	3	3	33
32	Mutiara Rokhmah	Perempuan	Banyumas, 12 Nopember 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejurda BKC	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
33	Muhammad Rozakh Evansyah	Laki-Laki	Banyumas 23/01/2008	Satria Muda	KUMITE	Internasional Garuda karate Championship 2023	2	3	1	2	1	1	4	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	47
34	Nanda Prista Hayuningtyas	Perempuan	Magelang, 12 Juli 2009	Satria Muda	KUMITE	Kejurmas Bkc Bogor 2022	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	46
35	Amalia Putri	Perempuan	Banyumas, 26 Desember 2006	Satria Muda	KUMITE	Magelang International Karate Championship	2	2	4	3	1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	3	3	41

Lampiran 13. Reaksi Stres Atlet Karate Kategori Tanding Kumite Putra

No	Nama	Jenis Kelamin	Tempat, Tanggal Lahir	Nama Dojo	Kategori Tanding	Kejuaraan yang pernah diikuti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total
1	Obit Bagus Amugrah	Laki-Laki	Banyumas, 21 juni 2007	Satria Muda	KUMITE	pekan olahraga mahasiswa	3	2	3	2	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	40
2	Demas Bintang Nugroho	Laki-Laki	Banyumas, 17 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	Popda Karsidenan	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
3	Dimas Banu Santoso	Laki-Laki	Banyumas, 13 November 2006	Satria Muda	KUMITE	KEJURNAS BKC 2022	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	3	1	2	1	3	1	2	1	1	3	37
4	MUHAMMAD FERDINAND WIBOWO	Laki-Laki	Purwokerto, 21 april 2009	Satria Muda	KUMITE	Magelang internasional cup	1	3	1	2	1	1	2	3	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	36
5	sabryan llikhan mugraha	Laki-Laki	banyumas, 16 September 2008	Satria Muda	KUMITE	magelang internasional karate championship 1	3	4	3	3	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	1	1	2	3	41
6	Nur Faiz Abdul Aziz	Laki-Laki	Banjarnegara, 14 September 2007	Satria Muda	KUMITE	Magelang Internasional Karate Championship	3	3	3	3	1	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	2	1	1	48
7	Aril	Laki-Laki	Aril 12 April 2005	Satria Muda	KUMITE	Brawijaya University Championship 2023	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1	3	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	34
8	Ryan Adi N	Laki-Laki	18 Juni 2008	Satria Muda	KUMITE	Garuda Karate 2023	3	1	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	1	2	3	3	53
9	Muhamad Ardiansyah	Laki-Laki	purwokerto, 10-07-2007	Satria Muda	KUMITE	Magelang Internasional Karate Championship	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	33
10	Wahidin	Laki-Laki	Banyumas 21 oktober 2008	Satria Muda	KUMITE	Popda karsidenan kab banyumas 2024	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	32
11	Rizqi Wahyudi	Laki-Laki	Banyumas, 31 oktober 2007	Satria Muda	KUMITE	KOSN Tingkat SMA	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	26
12	BAYU PRABOWO	Laki-Laki	BANYUMAS, 21 MEI 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejurda	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	1	3	1	1	3	3	37
13	Muhammad Gibran Ramadhan	Laki-Laki	Sungai Liat, 10 Desember 2008	Satria Muda	KUMITE	Kejumas BKC 2022	3	3	2	2	1	1	2	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	47
14	Rusli Eko Dwilanto	Laki-Laki	Mahuku Utara, 10 februari 2005	Satria Muda	KUMITE	O2SN	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	29
15	Diva Wahyu	Laki-Laki	Cilacap, 20 Februari 2008	Satria Muda	KUMITE	Kejumas BKC Bogor 2022	3	4	2	2	1	1	2	3	3	2	1	1	2	2	2	1	2	1	3	3	1	42
16	Muhammad Rozakh Evansyah	Laki-Laki	Banyumas 23/01/2008	Satria Muda	KUMITE	Internasional Garuda karate Championship 2023	2	3	1	2	1	1	4	3	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	47

Lampiran 14. Reaksi Stres Atlet Karate Kategori Tanding Kumite Putri

No	Nama	Jenis Kelamin	Tempat, Tanggal Lahir	Nama Dojo	Kategori Tanding	Kejuaraan yang pernah diikuti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total
1	Nasywa Aulia Arifin	Perempuan	Banyumas, 29 Mei 2007	Satria Muda	KUMITE	Popda karesidenan 2024	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	2	3	3	45
2	Rivka Aulia Dwi Rahma	Perempuan	Banyumas, 26 Desember 2007	Satria Muda	KUMITE	Popda, O2sn, kejuwil magelang	3	2	2	3	1	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	33
3	Arsyila Rahma Alia Arifin	Perempuan	Banyumas, 31 Oktober 2009	Satria Muda	KUMITE	O2SN kab. Banyumas 2024	2	1	1	2	3	1	3	3	2	1	4	2	4	3	1	2	1	2	2	4	3	47
4	Cahyatun Khasanah	Perempuan	Banyumas, 17 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejuaraan magelang international cup	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	54
5	Amelia Amanda	Perempuan	Tarakan, 2 Maret 2009	Satria Muda	KUMITE	POPNAS 2024	3	2	4	3	1	1	3	2	2	3	4	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	51
6	Desta Aranda	Perempuan	Banyumas 7 Desember 2007	Satria Muda	KUMITE	Seleksi wilayah 1 kejunas	3	1	2	3	1	1	3	2	3	1	3	1	2	2	2	3	3	2	1	1	3	43
7	Dilla septiani	Perempuan	Banyumas 20 September 2009	Satria Muda	KUMITE	me gelang internasional karate Champions city	1	1	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	1	2	3	3	38
8	Fitri Anggraeni	Perempuan	banyumas, 15 oktober 2009	Satria Muda	KUMITE	Magelang international championship	3	3	2	3	1	1	2	1	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	3	1	3	47
9	Diyah Ayu	Perempuan	banyumas, 07 juli 2007	Satria Muda	KUMITE	Magelang internasional Championship	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	4	58
10	Rizka Intan	Perempuan	Jakarta, 05 November 2007	Satria Muda	KUMITE	Bupati cup Cilacap,	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	42
11	Wahyu Setianingsih	Perempuan	Kebumen, 5 Desember 2007	Satria Muda	KUMITE	Bupati cup Cilacap	1	1	2	3	1	1	4	4	1	1	1	1	2	3	1	1	2	3	2	1	2	38
12	Darsiti	Perempuan	Banyumas, 2 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	POPDA karsidenan kabupaten banyumas 2024	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	30
13	Nisya Aulia	Perempuan	Kebumen, 19 November 2008	Satria Muda	KUMITE	o2sn	3	2	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
14	IXFI ANISSAFAIZUN	Perempuan	BANYUMAS, 20 Maret 2008	Satria Muda	KUMITE	Jurpov	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	3	33
15	Ratnasari	Perempuan	banyumas, 20 Agustus 2008	Satria Muda	KUMITE	popda,kejuaraan antar dojo	4	3	2	3	1	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	39
16	Caya wulan a	Perempuan	Banyumas, 16 Agustus 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejurda	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	3	1	1	3	3	33
17	Mutiara Rokhmah	Perempuan	Banyumas, 12 Nopenber 2007	Satria Muda	KUMITE	Kejurda BKC	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
18	Nanda Prista Hayuningtyas	Perempuan	Magelang, 12 Juli 2009	Satria Muda	KUMITE	Kejunas Bkc Bogor 2022	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	46
19	Amalia Putri	Perempuan	Banyumas, 26 Desember 2006	Satria Muda	KUMITE	Magelang International Karate Championship	2	2	4	3	1	1	2	2	2	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	3	3	41

Lampiran 15. Hasil analisis deskriptif statistik

Statistics

VAR00001

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		39.72
Median		41.00
Mode		42
Std. Deviation		8.600
Variance		73.961
Minimum		22
Maximum		58
Sum		1986

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	2.0	2.0	2.0
	23	1	2.0	2.0	4.0
	24	1	2.0	2.0	6.0
	26	2	4.0	4.0	10.0
	29	1	2.0	2.0	12.0
	30	1	2.0	2.0	14.0
	32	1	2.0	2.0	16.0
	33	5	10.0	10.0	26.0
	34	3	6.0	6.0	32.0
	36	1	2.0	2.0	34.0
	37	3	6.0	6.0	40.0
	38	2	4.0	4.0	44.0
	39	1	2.0	2.0	46.0
	40	1	2.0	2.0	48.0
	41	3	6.0	6.0	54.0
	42	7	14.0	14.0	68.0
	43	1	2.0	2.0	70.0
	45	1	2.0	2.0	72.0
	46	2	4.0	4.0	76.0
	47	4	8.0	8.0	84.0
	48	1	2.0	2.0	86.0
	49	1	2.0	2.0	88.0
	50	1	2.0	2.0	90.0
	51	1	2.0	2.0	92.0
	53	1	2.0	2.0	94.0
	54	1	2.0	2.0	96.0
	57	1	2.0	2.0	98.0
	58	1	2.0	2.0	100.0
Total		50	100.0	100.0	

Lampiran 16. Hasil analisis deskriptif statistik jenis kelamin laki-laki

Statistics

VAR00001

N	Valid	23
	Missing	0
Mean		37.70
Median		37.00
Mode		42
Std. Deviation		8.412
Variance		70.767
Minimum		23
Maximum		53
Sum		867

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	4.3	4.3	4.3
	24	1	4.3	4.3	8.7
	26	2	8.7	8.7	17.4
	29	1	4.3	4.3	21.7
	32	1	4.3	4.3	26.1
	33	1	4.3	4.3	30.4
	34	1	4.3	4.3	34.8
	36	1	4.3	4.3	39.1
	37	3	13.0	13.0	52.2
	40	1	4.3	4.3	56.5
	41	1	4.3	4.3	60.9
	42	4	17.4	17.4	78.3
	47	2	8.7	8.7	87.0
	48	1	4.3	4.3	91.3
	49	1	4.3	4.3	95.7
	53	1	4.3	4.3	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Lampiran 17. Hasil analisis deskriptif statistik jenis kelamin perempuan

Statistics

VAR00001

N	Valid	27
	Missing	0
Mean		41.44
Median		42.00
Mode		33
Std. Deviation		8.532
Variance		72.795
Minimum		22
Maximum		58
Sum		1119

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	3.7	3.7	3.7
	30	1	3.7	3.7	7.4
	33	4	14.8	14.8	22.2
	34	2	7.4	7.4	29.6
	38	2	7.4	7.4	37.0
	39	1	3.7	3.7	40.7
	41	2	7.4	7.4	48.1
	42	3	11.1	11.1	59.3
	43	1	3.7	3.7	63.0
	45	1	3.7	3.7	66.7
	46	2	7.4	7.4	74.1
	47	2	7.4	7.4	81.5
	50	1	3.7	3.7	85.2
	51	1	3.7	3.7	88.9
	54	1	3.7	3.7	92.6
	57	1	3.7	3.7	96.3
	58	1	3.7	3.7	100.0
	Total	27	100.0	100.0	

Lampiran 18. Hasil analisis deskriptif statistik kategori tanding kata

Statistics

VAR00001

N	Valid	15
	Missing	0
Mean		38.87
Median		42.00
Mode		42
Std. Deviation		7.717
Variance		59.552
Minimum		23
Maximum		50
Sum		583

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	1	6.7	6.7	6.7
	26	1	6.7	6.7	13.3
	33	1	6.7	6.7	20.0
	34	2	13.3	13.3	33.3
	37	1	6.7	6.7	40.0
	41	1	6.7	6.7	46.7
	42	5	33.3	33.3	80.0
	46	1	6.7	6.7	86.7
	49	1	6.7	6.7	93.3
	50	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 19. Hasil analisis deskriptif statistik kategori tanding kumite

Statistics

VAR00001

N	Valid	35
	Missing	0
Mean		40.09
Median		40.00
Mode		33 ^a
Std. Deviation		9.034
Variance		81.610
Minimum		22
Maximum		58
Sum		1403

a. Multiple modes exist.
The smallest value
is shown

VAR00001

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	2.9	2.9	2.9
	24	1	2.9	2.9	5.7
	26	1	2.9	2.9	8.6
	29	1	2.9	2.9	11.4
	30	1	2.9	2.9	14.3
	32	1	2.9	2.9	17.1
	33	4	11.4	11.4	28.6
	34	1	2.9	2.9	31.4
	36	1	2.9	2.9	34.3
	37	2	5.7	5.7	40.0
	38	2	5.7	5.7	45.7
	39	1	2.9	2.9	48.6
	40	1	2.9	2.9	51.4
	41	2	5.7	5.7	57.1
	42	2	5.7	5.7	62.9
	43	1	2.9	2.9	65.7
	45	1	2.9	2.9	68.6
	46	1	2.9	2.9	71.4
	47	4	11.4	11.4	82.9
	48	1	2.9	2.9	85.7
	51	1	2.9	2.9	88.6
	53	1	2.9	2.9	91.4
	54	1	2.9	2.9	94.3
	57	1	2.9	2.9	97.1
	58	1	2.9	2.9	100.0
Total		35	100.0	100.0	

Lampiran 20. Hasil Uji Prasyarat

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			reaksi stres
N			50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		39.72
	Std. Deviation		8.600
Most Extreme Differences	Absolute		.079
	Positive		.075
	Negative		-.079
Test Statistic			.079
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.		.602
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.589
		Upper Bound	.614

Tests of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
kata kumite	Based on Mean	.544	1	48	.465
	Based on Median	.933	1	48	.339
	Based on Median and with adjusted df	.933	1	47.155	.339
	Based on trimmed mean	.590	1	48	.446

ANOVA

kata kumite

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	15.604	1	15.604	.208	.651
Within Groups	3608.476	48	75.177		
Total	3624.080	49			

Lampiran 21. Hasil Uji Perbedaan Laki-laki dan Perempuan

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	laki-laki	23	37.70	8.412	1.754
	perempuan	27	41.44	8.532	1.642

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
VAR00001	Equal variances assumed	.013	.909	-1.558	48	.126	-3.749	2.405	-8.585 1.088
	Equal variances not assumed			-1.560	46.946	.125	-3.749	2.403	-8.583 1.085

Lampiran 22. Hasil Uji Perbedaan Kata dan Kumite

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	KATA	15	38.87	7.717	1.993
	KUMITE	35	40.09	9.034	1.527

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	.544	.465	-.456	48	.651	-1.219	2.676		-6.599	4.161
	Equal variances not assumed			-.486	30.887	.631	-1.219	2.510		-6.340	3.902

Lampiran 23. Hasil Uji Perbedaan Kata putra dan putri

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	kata putra	7	37.29	9.447	3.570
	kata putri	8	40.25	6.159	2.177

Independent Samples Test




		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference		Lower	Upper
VAR00001	Equal variances assumed	1.302	.274	-.730	13	.479	-2.964	4.062		-11.740	5.812
	Equal variances not assumed			-.709	10.096	.494	-2.964	4.182		-12.270	6.342






Lampiran 24. Hasil Uji Perbedaan Kumite Putra dan Putri

Group Statistics					
	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	KUMITE PUTRA	16	37.88	8.245	2.061
	KUMITE PUTRI	19	41.95	9.460	2.170

Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference Lower Upper
VAR00001	Equal variances assumed	.215	.646	-1.344	33	.188	-4.072	3.030	-10.236 2.091
	Equal variances not assumed			-1.361	32.948	.183	-4.072	2.993	-10.162 2.018

Lampiran 25. Kuesioner

 Formulir tanpa judul  



Pertanyaan

Jawaban 50

Setelan

Bagian 1 dari 4

Kuesioner Reaksi Stres Atlet KArate Ditinjau Dari Jenis Kelamin dan Kategori Tanding Kata dan Kumite Kelas Junior Dojo Satria Muda Banyumas

B **I** **U**  

Petunjuk pengisian:







1. Bacalah pertanyaan di bawah ini dengan baik dan teliti.
2. Jawablah sesuai dengan keadaan anda saat ini, dengan memberikan tanda *cek list* pada kolom jawaban yang tersedia.

Keterangan:

- Tidak Pernah (TP)
- Jarang (JR)
- Kadang-kadang (KD)
- Selalu (SL)

Nama lengkap *

Teks jawaban singkat

Formulir tanpa judul

Pertanyaan Jawaban 50 Setelan

[+ Link ke Spreadsheet](#)

Menerima jawaban ☒

Ringkasan

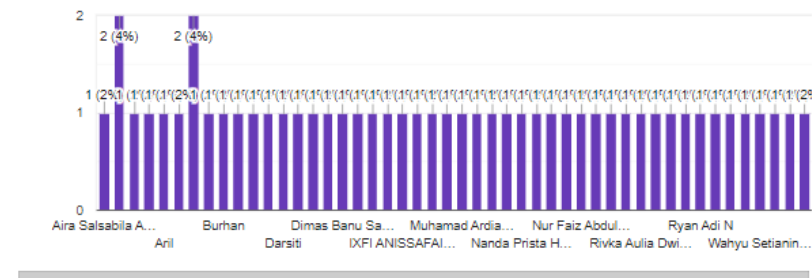
Pertanyaan

Individual

Nama lengkap

Salin

50 jawaban

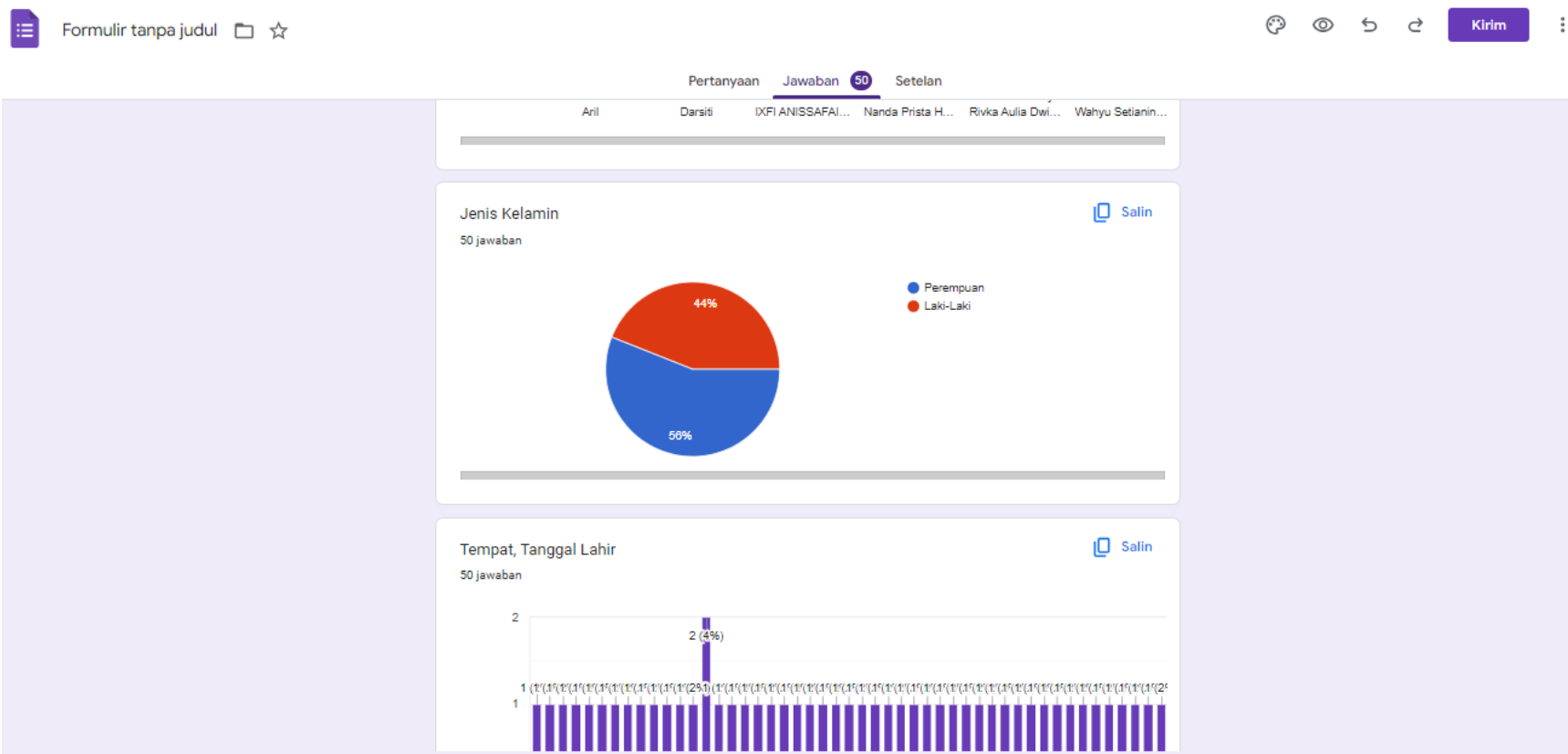


Jenis Kelamin

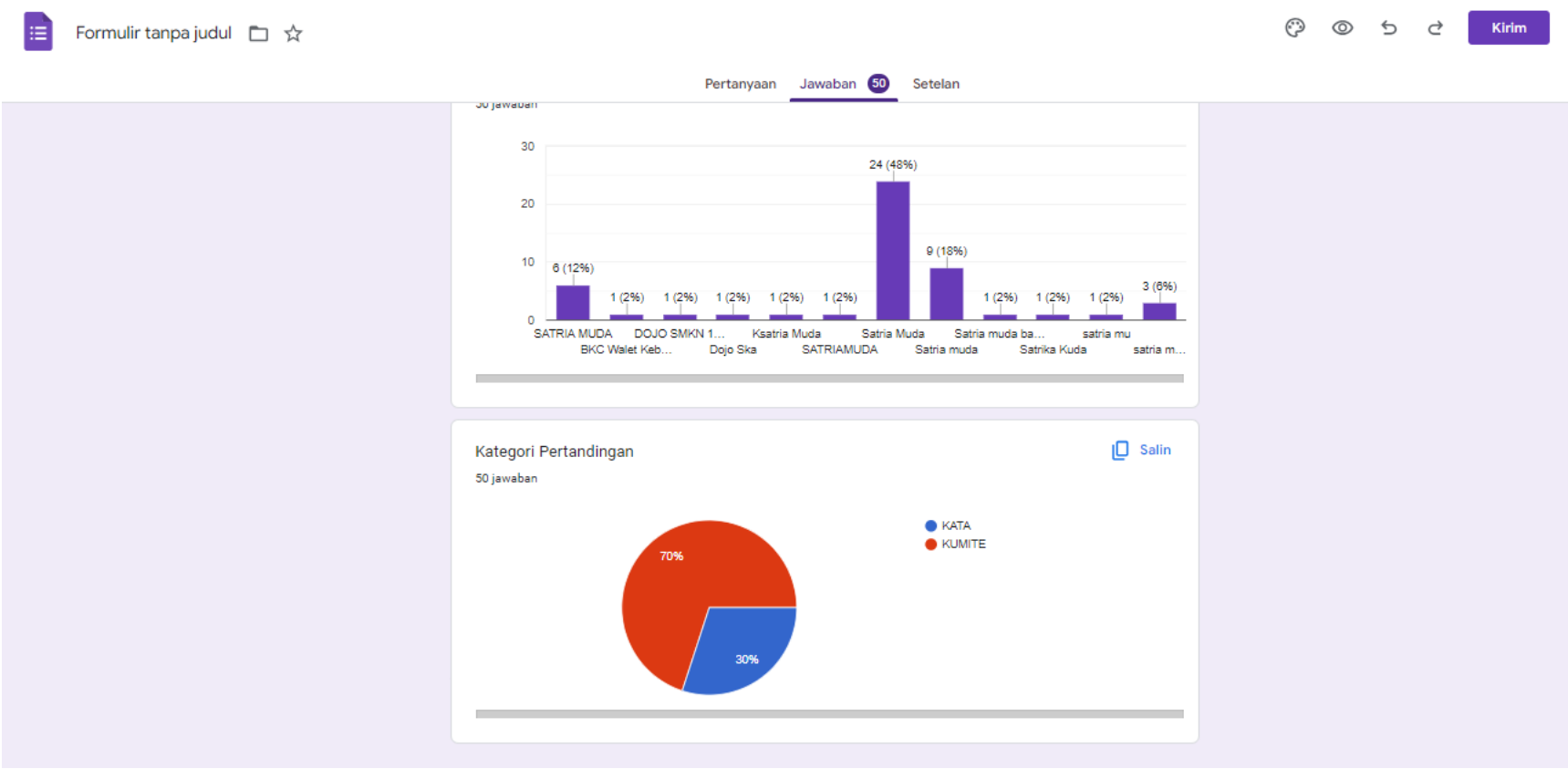
Salin

50 jawaban




Lampiran 34. Kuesioner








Lampiran 35. Kuesioner



Lampiran 36. Kuesioner

 Formulir tanpa judul  

     Kirim

Pertanyaan Jawaban 50 Setelan

Kejuaraan yang pernah diikuti (3 tahun terakhir)

50 jawaban

pekan olahraga mahasiswa


-magelang international karate championship

Popda Karsidenan
Magelang internasional cup
Kejurprov BKC

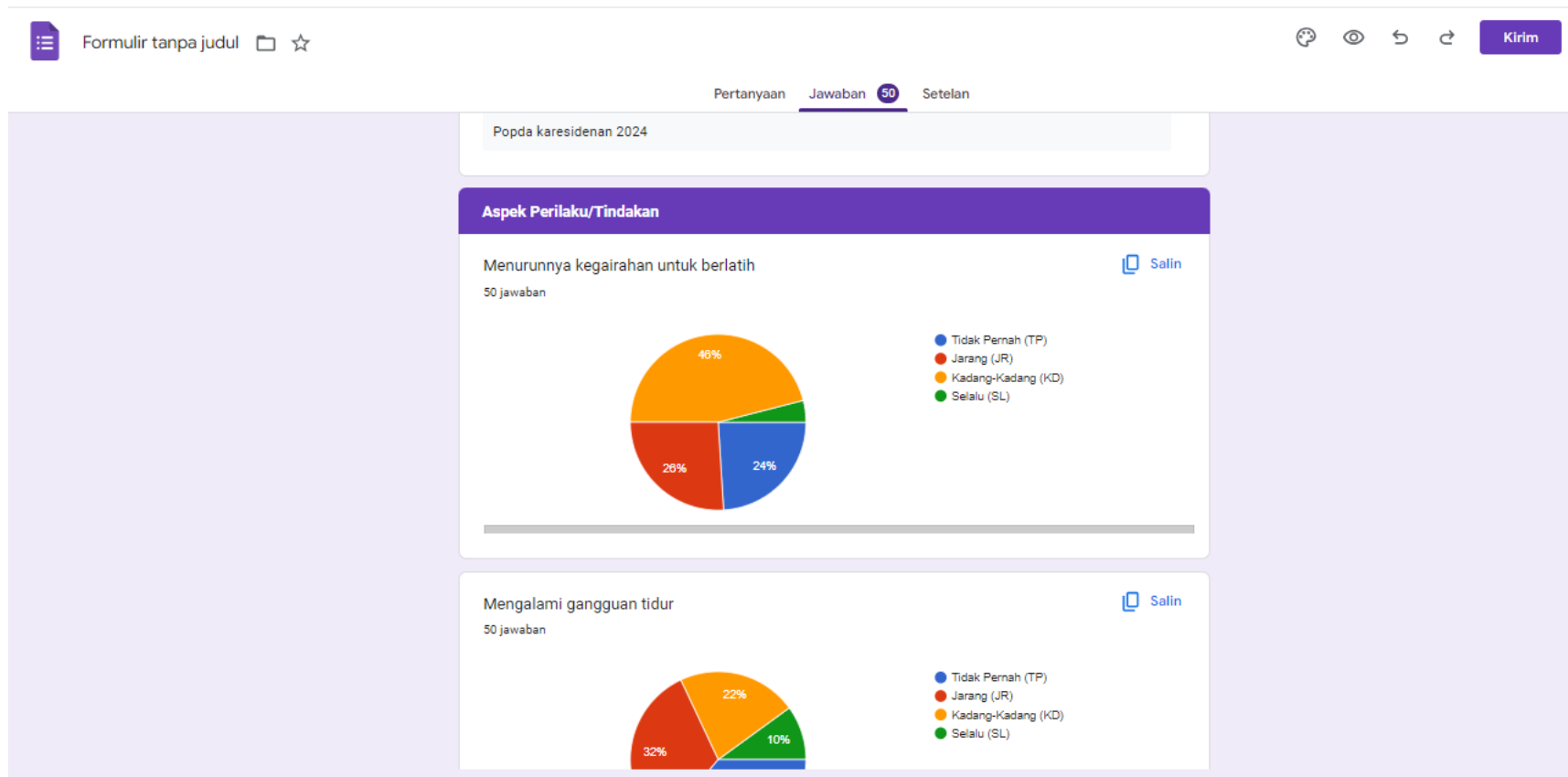
POPDA Provinsi 2022
O2SN Kabupaten 2022
KEJURNAS BKC 2022
POPDA Provinsi 2023
O2SN Kabupaten 2023
KEJURWIL BKC 2024
POPDA Karesidenan 2024
O2SN Wilayah X 2024

Popda karesidenan 2024

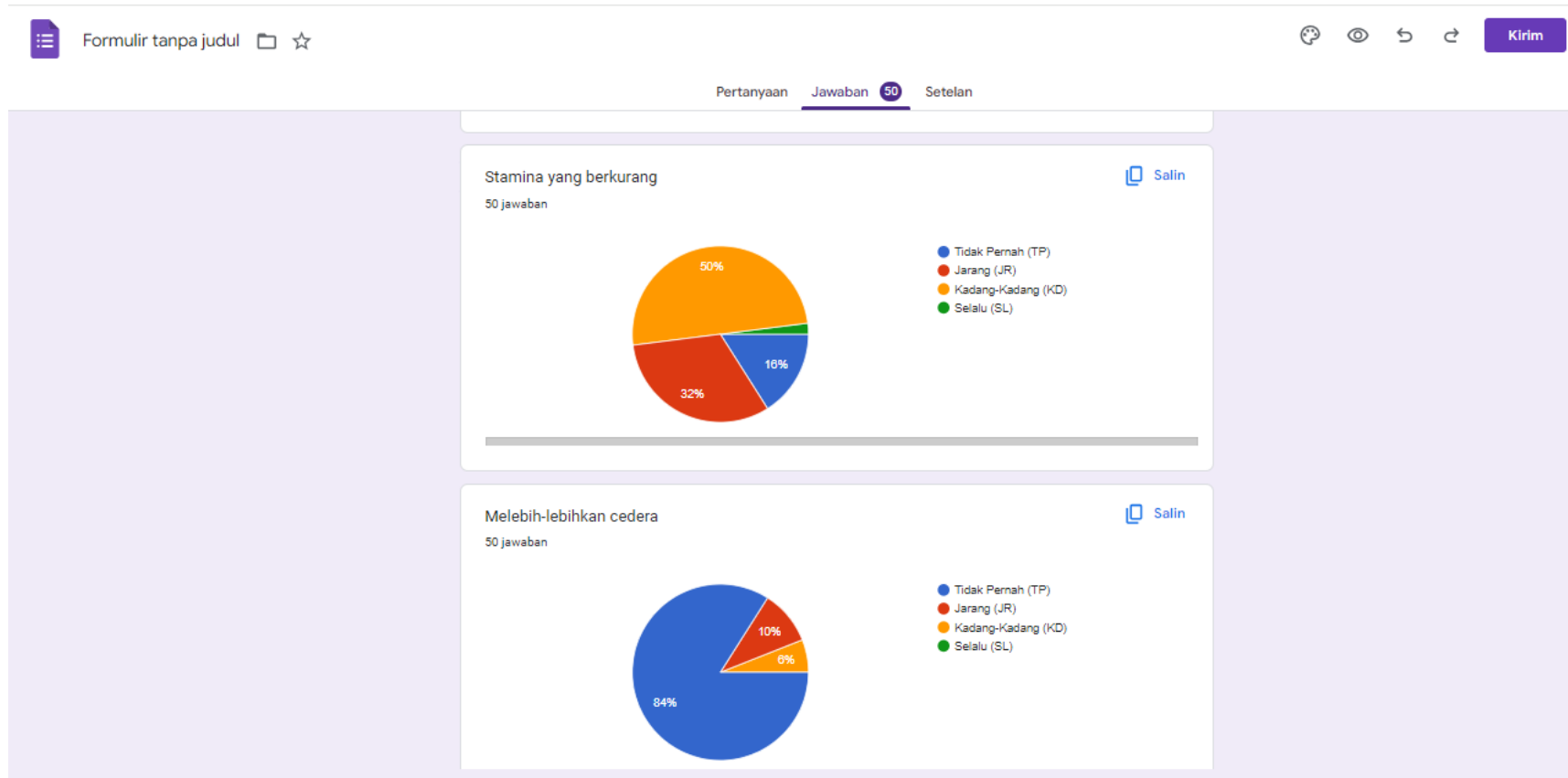
Aspek Perilaku/Tindakan

Menurunnya kegairahan untuk berlatih  Salin

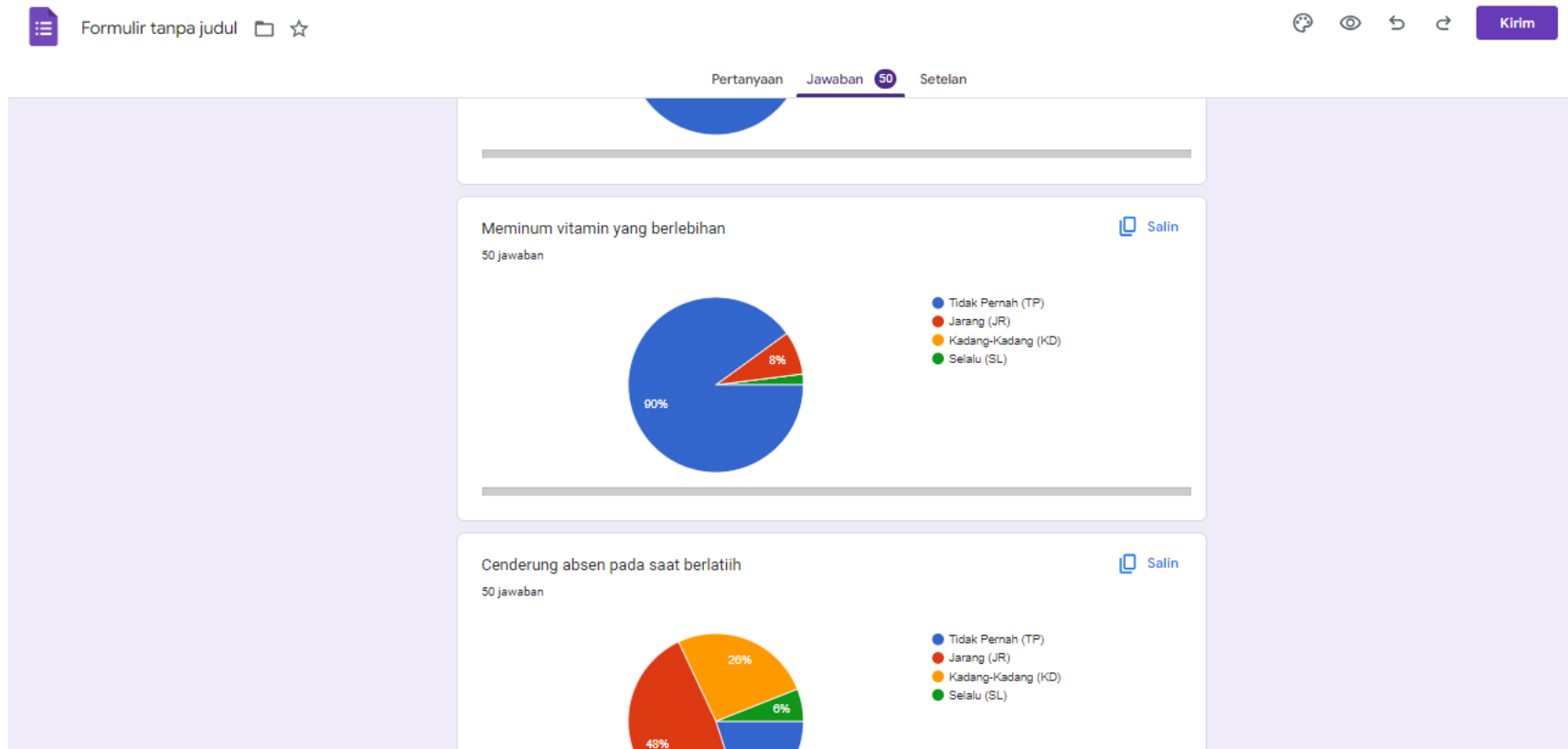
Lampiran 37. Kuesioner



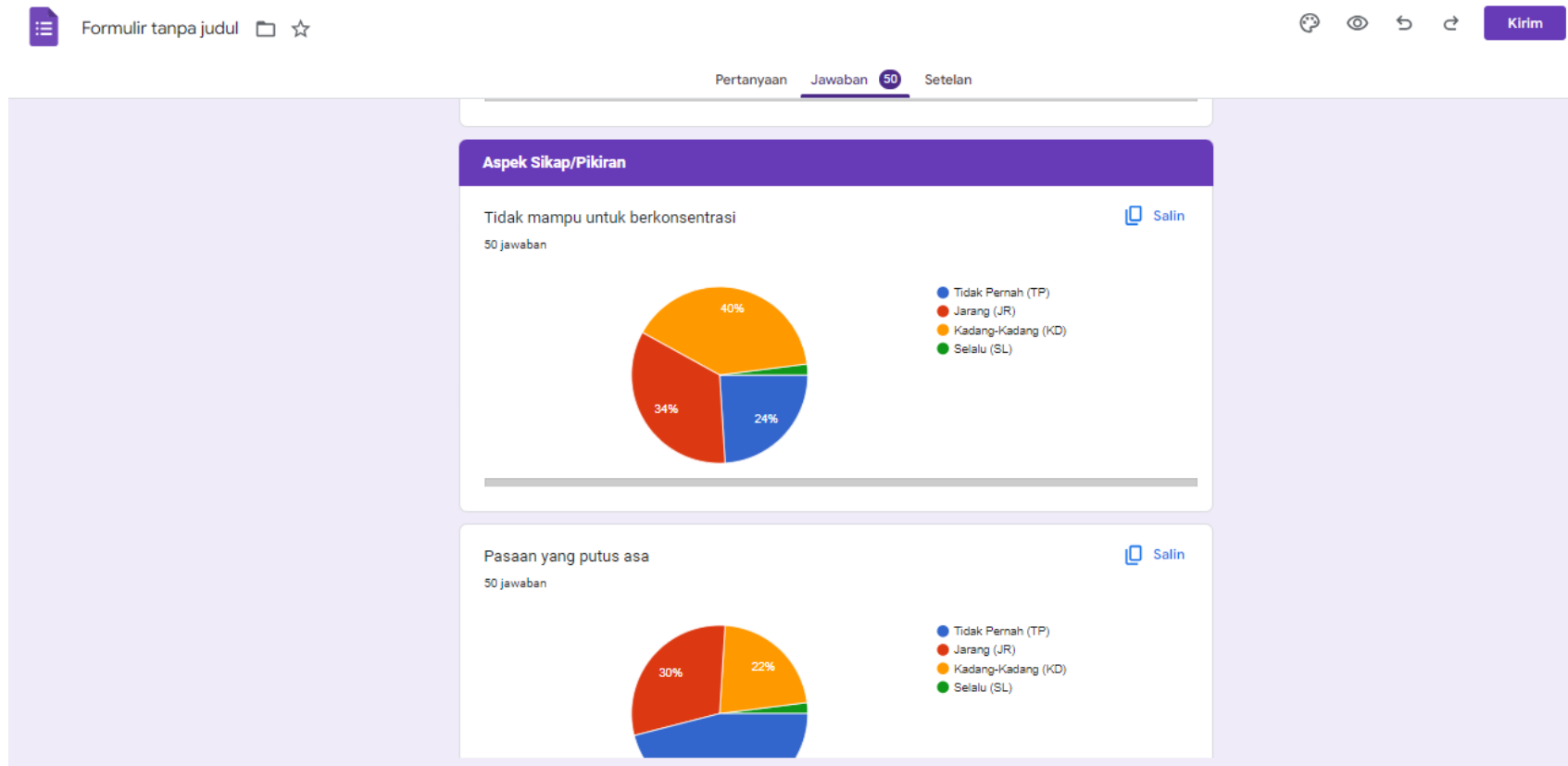
Lampiran 38. Kuesioner



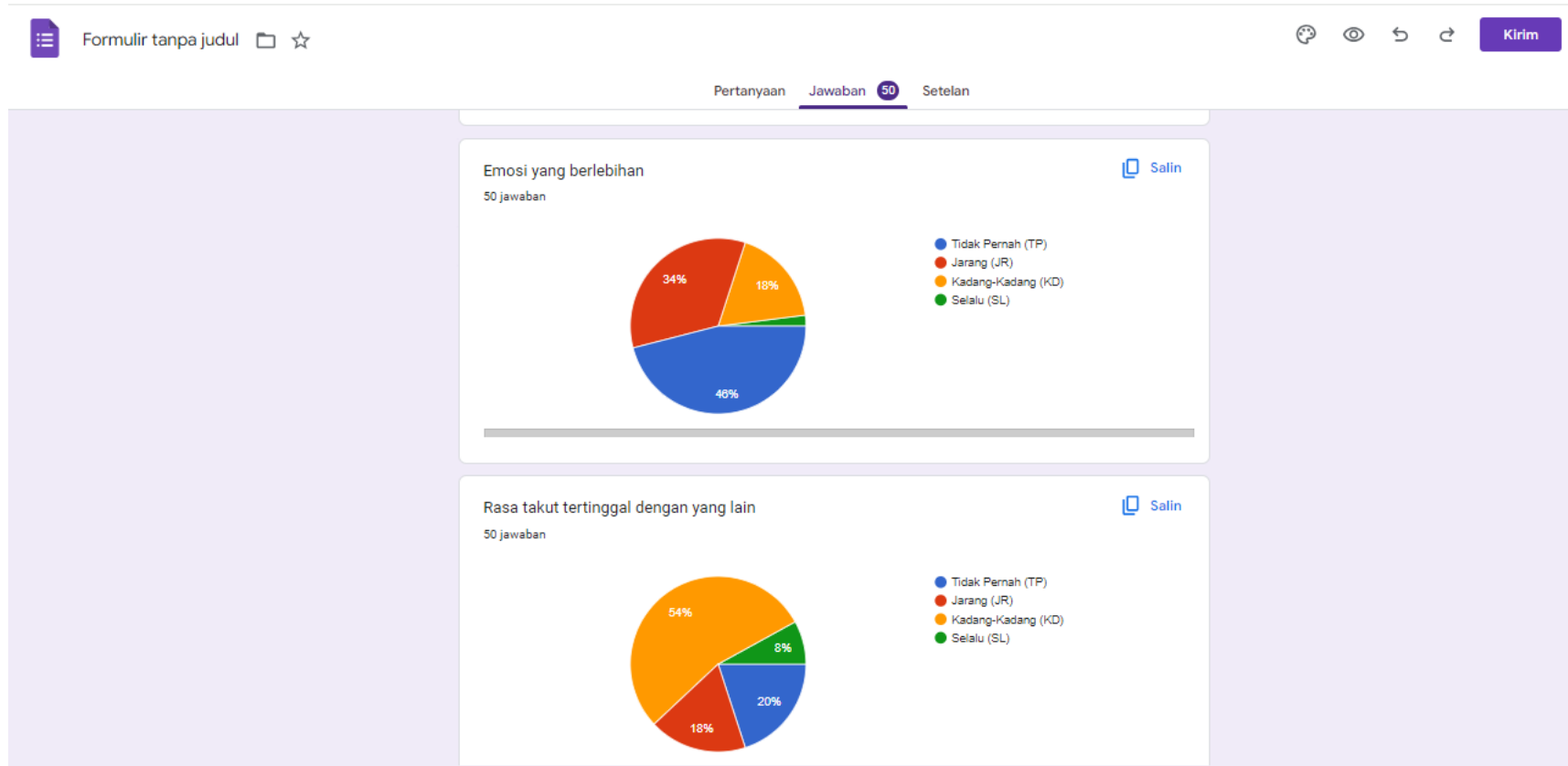
Lampiran 39. Kuesioner



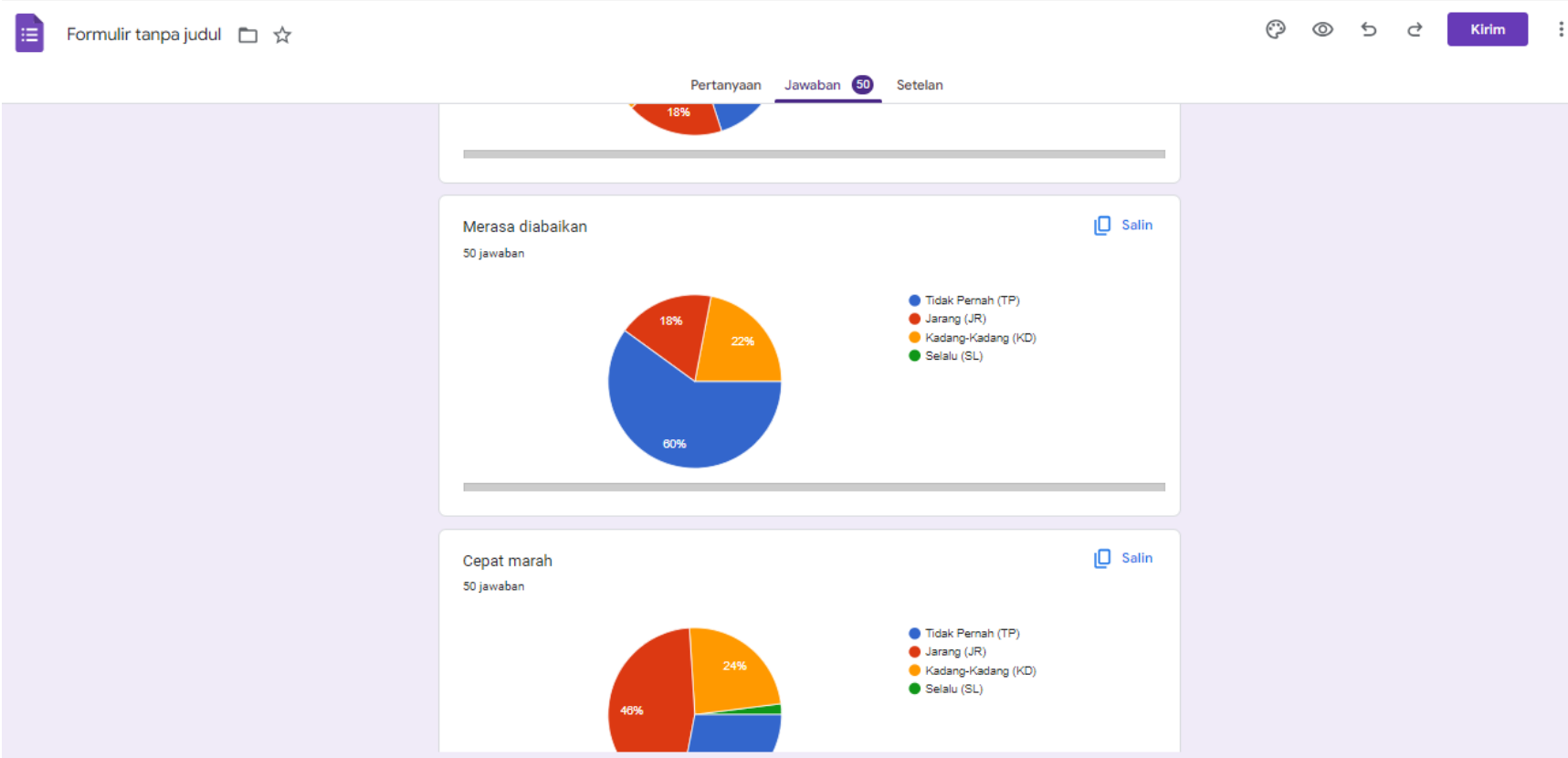
Lampiran 40. Kuesioner



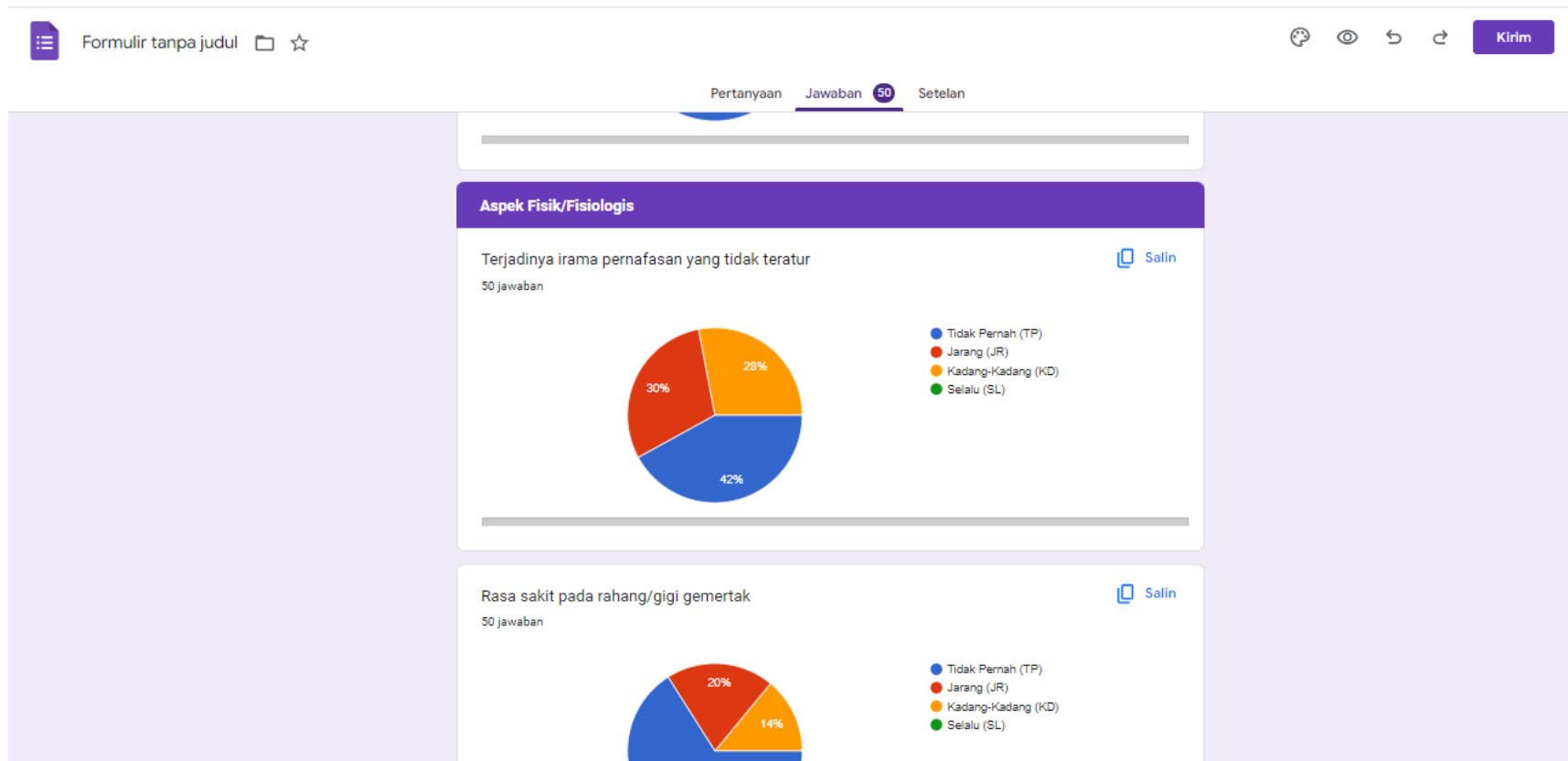
Lampiran 41. Kuesioner



Lampiran 42. Kuesioner



Lampiran 43. Kuesioner



Lampiran 44. kuesioner

