

IR – PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

**PENGARUH PELATIHAN *MINDFULNESS SPORT*
PERFORMANCE ENHANCEMENT (MSPE) TERHADAP
PENURUNAN *COMPETITIVE STATE ANXIETY* PADA ATLET
CABANG OLAHRAGA KARATE**

TESIS



Disusun Oleh:

**ADIWIGNYA NUGRAHA WIDHI HARITA
NIM. 111914253001**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SEMESTER GENAP
2021/2022**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH PELATIHAN *MINDFULNESS SPORT PERFORMANCE
ENHANCEMENT (MSPE)* TERHADAP PENURUNAN *COMPETITIVE
STATE ANXIETY* PADA ATLET CABANG OLAHRAGA KARATE**

ADIWIGNYA NUGRAHA WIDHI HARITA
NIM. 111914253001

Tesis ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan pada ujian tesis

Psychology

Dosen Pembimbing

Pembimbing Ketua



Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog
NIP. 196501221992031002

Pembimbing Kedua

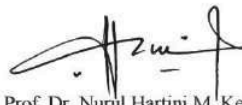


Dr. Rahkman Ardi, M.Psych.
NIP. 198203192006041001

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis ini telah dipertahankan di hadapan dewan penguji
Pada hari Rabu tanggal 27 April 2022
Dengan Susunan Dewan Penguji

Ketua



Prof. Dr. Nurul Hartini M. Kes
NIP. 197104211997022001

Sekretaris Penguji



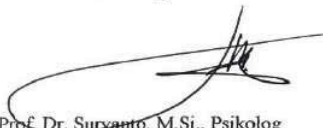
Dr. Ike Herdiana, M. Psi., Psikolog
NIP. 197505222005012001

Anggota



Endang R. Surjaningrum, M.
AppPsych., Ph.D., Psikolog
NIP. 197102221998022001

Pembimbing Ketua



Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog
NIP. 196501221992031002

Pembimbing Kedua



Dr. Rahman Ardi, M.Psych.
NIP. 198203192006041001

Mengetahui

Koordinator Program Studi Magister Psikologi



Dr. Nono H. Yoenanto, S. Psi., M. Pd., Psikolog
NIP. 196706221998021001



HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa tesis yang saya susun ini merupakan hasil karya tulisan saya sendiri. Adapun bagian-bagian tersendiri dalam tesis ini yang saya peroleh dari hasil karya tulisan orang lain telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas, sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari ditentukan adanya plagiat dalam tesis saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya dapatkan, beserta segala konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Surabaya, 26/04/2022
yang membuat pernyataan

Adiwignya Nugraha Widhi Harita
NIM. 111914253001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa sehingga tesis yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE)* terhadap Penurunan *Competitive State Anxiety* pada Atlet Cabang Olahraga Karate” dapat diselesaikan dengan baik dan lancar.

Keberhasilan p pembuatan karya ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dorongan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, penulis menyampaikan rasa terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog, selaku dekan sekaligus pembimbing ketua yang telah meluangkan waktu dan dukungan sehingga penulisan tesis dapat dituntaskan dengan baik.
2. Dr. Rahkman Ardi, M.Psych., selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu dan dukungan sehingga penulis mendapatkan hasil yang terbaik
3. Prof. Dr. Nurul Hartini M. Kes, Dr. Ike Herdiana, M. Psi., Psikolog, dan Endang R. Surjaningrum, M. AppPsych., Ph.D., Psikolog, selaku penguji yang dengan sabar membahas sekaligus membimbing penyelesaian tesis ini.
4. Dr. Nono H. Yoenanto, S. Psi., M. Pd., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Magister Psikologi Universitas Airlangga
5. Seluruh dosen dan staf fakultas psikologi yang memberikan banyak ilmu dan pengalaman yang bermanfaat.
6. Keluarga besar Tim Psikologi KONI Jawa Timur yang banyak memberikan dukungan dan motivasi.
7. Keluarga penulis sekaligus berbagai pihak yang banyak memberikan dukungan moril dalam penyelesaian tesis.

Penelitian ini diharapkan dapat menambah memberi sumbangsih dalam pengembangan ilmu pengetahuan terkait psikologi olahraga di Indonesia. Penulis sadar bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna. Penulis terbuka dengan kritik dan saran yang bersifat membangun guna menambah cakrawala pengetahuan yang lebih baik.

Akhir kata, semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi atlet, praktisi, pelatih olahraga, pembaca, dan pihak-pihak terkait.

Surabaya, April 2022

Penulis

RINGKASAN

Adiwignya Nugraha Widhi Harita, Pengaruh Pelatihan *Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE)* terhadap Penurunan *Competitive State Anxiety* pada Atlet Cabang Olahraga Karate, Tesis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya, 2022.

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh pelatihan *Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE)* terhadap kondisi *competitive state anxiety* atlet karate di Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan tipe eksperimental. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 28 atlet karate yang berasal dari Dojo Shiroite dan Dojo INKAI di Surabaya. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *quota sampling* yang merupakan bagian dari *non-probability sampling*.

Intervensi yang diberikan merupakan intervensi pelatihan MSPE yang diadaptasi dari *Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE)* yang dikembangkan oleh Kaufman dkk. (2009). Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *competitive state anxiety* yang diadaptasi dari skala *The Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2* yang dikembangkan oleh Cox dkk. (2003) sebanyak 17 aitem. Metode analisa data peneliti menggunakan *paired t-test* menggunakan aplikasi *SPSS 26 for windows*.

Hasil Penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata *competitive state anxiety* signifikan sebesar 9.25 pada para partisipan. Hal ini didukung dengan adanya penurunan pada dimensi *cognitive anxiety* sebesar 3.86 poin dan *somatic anxiety* sebesar 7.76. Penurunan dimensi kecemasan tersebut diikuti dengan peningkatan pada dimensi *self-confidence* sebesar 8.21 poin. Temuan pada penelitian ini menunjukkan pentingnya latihan mental *mindfulness* berkelanjutan guna meningkatkan performa atlet dengan mengatasi *competitive state anxiety*. Selain itu, latihan tersebut berguna sebagai alternatif untuk menghindari dampak negatif yaitu *the precisely counterintentional error* yang dapat terjadi pada latihan *Psychological Skill Training (PST)*.

Saran dari penelitian yang telah dilakukan adalah pelatihan MSPE dapat dimanfaatkan atlet dan pelatih guna mengatasi permasalahan psikologis yang dialami atlet. Para peneliti juga dapat menerapkan pelatihan serupa pada cabang olahraga yang lain.

Kata Kunci: *Mindfulness, Atlet karate, Competitive State Anxiety*

SUMMARY

Adiwignya Nugraha Widhi Harita, The Effect of Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) to Reduce competitive state anxiety on Karate Athlete, Thesis, Faculty of Psychology, Universitas Airlangga, Surabaya, 2022.

This study was conducted to analyze the effect of Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) training to the condition of competitive state anxiety of competitive athletes in Surabaya. The research method used is quantitative with experimental design. The sample in this study was 28 Karate competitive athletes from Dojo Shiroite and INKAI in Surabaya. Those sample was selected using a quota sampling which is part of non-probability sampling.

The intervention provided was an MSPE intervention adapted from Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) developed by Kaufman , dkk (2009). The data collection method was carried out using competitive state anxiety scale which was adapted from The Revise Competitive State Anxiety Inventory – 2 which developed by Cox , dkk (2003) with 17 items. The data was analyzed by paired t-test with SPSS 26 for windows.

The result showed that there was a significant decrease in the average competitive state anxiety by 9.25 points from participants. This condition supported by decrease in the dimension of cognitive anxiety by 7.76 points and somatic anxiety by 3.86 points. The decrease in the anxiety dimension was followed by an increase in the self-confidence dimension by 8.21 points. The findings in this study shos the impotance of continuous mental mindfulness training to improve athlete performance by overcoming competitive state anxiety. In addition, the exercise is useful as an alternative to avoid the negative impact, namely the precisely counterintentional error that can occur in Psychological Skill Training (*PST*) exercise.

The suggestion from this current research was that the MSPE training can be used by athletes and coaches to overcome psychological problems experienced by athletes. Researchers can also apply similar training to other sports.

Kata Kunci: *Mindfulness, Karate Athlete, Competitive State Anxiety*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR	v
RINGKASAN	vi
SUMMARY	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	9
1.3. Batasan Masalah	11
1.4. Rumusan Masalah.....	11
1.5. Tujuan Penelitian	11
1.6. Manfaat Penelitian	11
1.6.1. Manfaat Teoritis	12
1.6.2. Manfaat Praktis.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA PEMIKIRAN	13
2.1. Kajian Pustaka	13
2.1.1. Performa Atlet	13
2.1.2. Karate	14
2.1.3. Sumber Kecemasan Atlet Karate.....	15
2.1.4. <i>Competitive State Anxiety</i>	17
2.1.5. Dimensi <i>Competitive State Anxiety</i>	18
2.1.6. Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE)	19
2.2. Protokol MSPE	20
2.3. Skema Teori Penurunan <i>Competitive State Anxiety</i> oleh MSPE	21
2.4. Pengaruh <i>mindfulness</i> bagi atlet.....	21
2.5. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1. Tipe penelitian	27
3.2. Desain Penelitian Eksperimen	27
3.3. Identifikasi Variabel Penelitian.....	28
3.6.1. Variabel bebas (independen)	29
3.6.2. Variabel terikat (dependen)	29
3.4. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
3.4.1. Definisi Operasional Pelatihan MSPE.....	29
3.4.2. Definisi Operasional Variabel <i>Competitive State Anxiety</i>	30
3.5. Subjek Penelitian	30
3.5.1. Karakteristik Partisipan Penelitian	30
3.5.2. Sampel dan Teknik Sampling.....	31

3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.6.1. Pengumpulan Data Penelitian.....	32
3.6.2. Validitas dan Reliabilitas.....	35
3.7. Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1. Setting Penelitian	38
4.2. Gambaran Umum Subyek Penelitian.....	39
4.3. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	39
4.4.2. Sebaran Usia Subyek Penelitian.....	39
4.4.3. Kategori <i>Competitive State Anxiety</i> Subyek Penelitian.....	40
4.4. Hasil Uji Prasyarat Statistik	41
4.4.1. Hasil Uji Normalitas	41
4.4.2. Perubahan Rerata Dimensi CSAI-2R.....	41
4.5. Hasil Uji Hipotesis.....	42
4.6. Pembahasan.....	43
4.7. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
5.1. Kesimpulan	52
5.2. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Besaran Poin dalam Kompetisi Karate	17
Tabel 2.2 Protokol MSPE	20
Tabel 3.1 Desain Eksperimen	27
Tabel 3.2 Blueprint CSAI-2R	34
Tabel 3.3 Perhitungan S-CVI.....	36
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Pearson	36
Tabel 4.1 Sebaran Usia Subyek Penelitian	39
Tabel 4.2 Kategori Tingkat <i>Competitive State Anxiety</i>	40
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	40
Tabel 4.4 Perubahan Rerata Dimensi CSAI-2R.....	41
Tabel 4.3 Hasil Uji <i>Paired Sample Test</i>	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Teori Reduksi *Competitive State Anxiety* oleh MSPE.....20

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lembar <i>Informed Consent</i>	67
2. Instrumen CSAI-2R.....	69
3. <i>Informed Consent</i> subyek penelitian	70
4. Lembar Persetujuan Rater 1 pada instrumen CSAI-2R.....	98
5. Lembar Persetujuan Rater 2 pada instrumen CSAI-2R.....	104
6. Lembar Persetujuan Rater 3 pada instrumen CSAI-2R.....	109
7. Absensi subyek penelitian	114
8. Tabel <i>Pretest</i>	126
9. Tabel <i>Posttest</i>	128
10. Tabel Kalkulasi <i>Mean Pretest Cognitive Anxiety</i>	130
11. Tabel Kalkulasi <i>Mean Posttest Cognitive Anxiety</i>	131
12. Tabel Kalkulasi <i>Mean Pretest Somatic Anxiety</i>	132
13. Tabel Kalkulasi <i>Mean Pots-test Somatic Anxiety</i>	133
14. Tabel Kalkulasi <i>Mean Pretest Self-Confidence</i>	134
15. Tabel Kalkulasi <i>Mean Posttest Self-Confidence</i>	135
16. Foto kegiatan.....	136