

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Karate merupakan olahraga beladiri yang berasal dari Jepang. Karate merupakan olahraga *body contact* yang dibagi menjadi dua kategori dalam pertandingan yaitu *Kata* dan *Kumite*. *Kata* merupakan seni beladiri karate dengan serangkaian gerakan teknik yang disatukan dengan irama sedangkan *kumite* merupakan seni beladiri karate dimana dua orang yang berlawanan yang saling memperoleh nilai dari teknik pukulan, bantingan dan tendangan yang diarahkan ke lawan. Saat ini minat masyarakat Indonesia terhadap olahraga karate semakin meningkat. Karate merupakan olahraga yang dapat dipertandingkan untuk mendapatkan sebuah prestasi (Indrajaya, 2017).

Suatu pertandingan baik regional, nasional maupun internasional tentu saja di ikuti oleh atlet-atlet dengan segala kemampuan dan kesiapan yang matang untuk menjadi pemenang. Mencapai sebuah prestasi tidak lah mudah bagi setiap atlet. Atlet harus memiliki kesiapan mental maupun fisik dan teknik. Pengaruh yang paling besar untuk mencapai keberhasilan dalam suatu pertandingan adalah mental atlet. Faktor mental atau yang dapat juga dikatakan faktor psikologis memiliki pengaruh sekitar 80% dalam pencapaian prestasi atlet (Adisasmito, 2007 dalam Ardini & Jannah, 2017). Faktor ini dapat berfungsi dengan baik ketika atlet tersebut mampu mengatur emosi negatif dalam dirinya, emosi negatif itu berupa kecemasan (Gunarsa, 2008).

Menurut (Martens, 1982 dalam Cox, 1990) kecemasan merupakan pengaruh negatif berupa ketakutan dan kekhawatiran. (Syamsu, 2009 dalam Annisa & Ifdil, 2016) mendefinisikan kecemasan sebagai ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan lingkungan, kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan memiliki dua kategori yaitu *trait anxiety* (kecemasan bawaan) dan *state anxiety* (kecemasan sesaat). Kecemasan sesaat (*state anxiety*) memberikan perasaan takut dan tegang dengan akut disertai dengan dinamika fisiologis sedangkan kecemasan bawaan (*trait anxiety*) merupakan bagian dari kepribadian yang cenderung menganggap situasi lingkungan sebagai suatu ancaman yang menjadikan kecemasan bawaan meningkat (Spielberger, 1971 dalam Cox, 1990).

Dalam buku Cox menyebutkan bahwa psikologi olahraga cenderung mempunyai kecemasan sesaat (*state anxiety*) dan kecemasan negatif (*distress*) (Cox, 1990). *State anxiety* mengacu pada keadaan emosional dalam kecemasan yang termasuk kognitif dan somatik, dan khusus pada saat mendekati dan saat berlangsung pertandingan (Jarvis, 2006 dalam Purborini & NRH, 2016). *State anxiety* dikembangkan lebih lanjut oleh (Martens, Vealey, & Burton, 1990) dengan tiga sub skala yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan percaya diri. *State anxiety* sering kali ditemukan dalam sebuah pertandingan, yaitu ketika atlet sudah merencanakan taktik dan strategi namun realitanya tidak selalu dimunculkan dalam setiap gerakan di pertandingan (Gunarsa, 2008). Sejak tahun 1960 masyarakat semakin mengakui pengaruh yang dihasilkan dari kecemasan (Cox, 1990). Ketika individu tidak percaya diri atas kemampuannya dan

menambah emosi yang negatif pada dirinya maka tingkat kecemasan akan meningkat, jika kecemasan tidak terkontrol maka stres akan meningkat (Cox, 2002 dalam Putri, Karini, & Agustin, 2017).

Mayoritas atlet berbakat di kelas junior maupun senior mengalami kegagalan karena tidak dapat menyeimbangkan proporsi kecemasannya mencapai tingkat yang stabil (Gunarsa, 2008 dalam Purborini dkk, 2014). Penelitian yang dilakukan oleh (Maulana & Khairani, 2017) menyebutkan bahwa sekitar 65% atlet dengan cabang olahraga *body contact* mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan atlet *non body contact* yang mengalami kecemasan bertanding sekitar 56%. Situasi pertandingan juga dapat menjadi penyebab kecemasan bertanding (Dunn & Dunn, 2001 dalam Maulana & Khairani, 2017). Kecemasan mulai muncul pada individu ketika ia meragukan kemampuannya untuk mengatasi situasi yang menyebabkan stresnya (Hardy, Jones & Gould, 1996 dalam Humara, 1999).

Penulis melakukan wawancara kepada salah satu atlet karate yang terjun dalam olahraga karate sejak usia belia, pernah tergabung dalam tim Pelatnas Junior dan menjadi salah satu atlet Provinsi Jawa Timur yang bertanding pada PON XIX Jawa Barat 2016 lalu, berikut adalah petikan wawancara:

“Mulai mendekati pertandingan rasanya badan gemeteran dan jantung berdebar cepat. Malam harinya gabisa tidur mikir besok harus menampilkan permainan yang kayak gimana. Semakin besar pertandingannya biasanya aku cemas nya beda-beda kalau main PON waktu itu sampe yang bener-bener stres dan tiba-tiba diare, soalnya itu kan

pertandingan bergengsi dan dilihat banyak masyarakat Indonesia mbak” (Sutantio, 12 Oktober 2019)

Hasil petikan wawancara tersebut diketahui bahwa ada beberapa gejala yang dirasakan ketika seseorang mengalami kecemasan. Gejala kecemasan dapat dibedakan menjadi gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik meliputi adanya perubahan yang drastis pada tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan susah tidur, adanya peregangan pada otot-otot pundak, leher, perut, terjadi perubahan irama pernapasan, terjadi kontraksi otot setempat di area dagu, sekitar mata dan rahang. Sedangkan gejala psikis meliputi terjadinya gangguan pada konsentrasi, adanya perubahan emosi, menurunnya rasa percaya diri, timbul obsesi, berkurangnya motivasi (Gunarsa, 2008). Kecemasan merupakan konstruksi tetap yang ada pada psikologi olahraga dan menjadi bahasan yang paling berat karena akan berdampak pada kinerja atlet (Khan dkk, 2017).

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet dalam olahraga dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor eksternal dan internal, dimana faktor internal meliputi atlet yang pencemas, kepercayaan diri yang rendah, pikiran puas diri sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh penonton, kehadiran atau ketidak hadirannya pelatih, tuntutan untuk menang, *skill level*, cabang olahraga yang diikuti, situasi pertandingan (Algani, Yuniardi & Masturah, 2018). Kecemasan sangat normal terjadi di dalam olahraga, ada beberapa hal yang dicemaskan oleh atlet yaitu takut berpenampilan buruk, mengecewakan dirinya, takut akan kegagalan, mengecewakan pelatih, teman dan keluarga, takut terhadap lawannya, takut terluka pada saat bertanding (Singer, 1986 dalam Swadesi, 2015).

Situasi lingkungan pertandingan berdampak pada timbulnya *state anxiety* pada atlet, jika atlet merasa situasi pertandingan semakin kompetitif atau genting maka akan memacu atlet hingga terjadinya stres. Perasaan atau anggapan tersebut merupakan persepsi atau pandangan atlet dalam sebuah kompetisi. Menurut Maclin dan Solso (2007 dalam Equata, 2012) persepsi merupakan proses menggunakan ilmu untuk mendeteksi atau mendapatkan dan menyimpulkan stimulus yang didapatkan oleh panca indera seperti mata, telinga dan hidung. (Walgito, 2002) mendefinisikan persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh penglihatan, yang merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui reseptor. Persepsi adalah proses pemberian arti (kognitif) terhadap lingkungan oleh atlet untuk menafsir atau memahami dunia sekitarnya (Gibson, 1996).

Semakin kompetitif sebuah pertandingan dapat dilihat dari seberapa besar *event* yang di ikuti. Pentingnya interpretasi membuat atlet menilai seberapa besar tingkat kompetisi pertandingan tersebut. Apabila atlet menginterpretasikan pertandingan sebagai suatu kompetitif atau genting maka akan timbul *state anxiety*. Pertandingan merupakan suatu sistem dalam kejuaraan olahraga yang bertujuan untuk mendapatkan pemenang. Dalam pertandingan juga mempertemukan dua kubu atau lebih untuk bertanding. Penelitian yang dilakukan oleh (Juniarta, 2014) yang berjudul hubungan antara persepsi atlet terhadap pertandingan dengan kecemasan bertanding pada atlet terhadap pertandingan dengan kecemasan bertanding pada atlet cabor beladiri taekwondo gold maestro surabaya, hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan

positif yang signifikan antara kecemasan bertanding dan persepsi atlet terhadap pertandingan. Arah hubungan menunjukkan semakin tinggi persepsi yang dirasakan atlet maka semakin tinggi tingkat kecemasan bertanding.

Penulis melakukan wawancara kepada salah satu atlet karate yang sejak usia belia terjun dalam olahraga karate, pernah tergabung dalam team Pelatnas Junior dan menjadi salah satu atlet Provinsi Jawa Timur yang bertanding pada PON XIX Jawa Barat 2016 lalu. Untuk mengetahui fakta-fakta memperkuat penjelasan diatas, bahwa setiap akan menghadapi suatu pertandingan maka terpikirkan suasana lingkungan pertandingan yang dapat menyebabkan atlet menjadi cemas. Berikut adalah petikan wawancara yang menunjukkan hal tersebut:

“ketika saya akan bertanding dalam sebuah pertandingan, dan saya mengetahui seberapa besar kompetisi yang akan saya hadapi, semakin mendekati pertandingan saya tambah cemas apalagi kalau pertandingannya sekelas PON atau pertandingan open yang tingkatnya nasional atau internasional” (Sutantio,12 oktober 2019)

Berdasarkan petikan wawancara tersebut menunjukkan bahwa atlet memiliki pandangan akan suatu pertandingan yang tinggi atau berkelas akan mempengaruhi dirinya semakin menjadi cemas atau menimbulkan dampak yang negatif. Persepsi atau interpretasi merupakan proses masuknya pesan atau informasi ke dalam otak manusia. Melalui persepsi inilah manusia membentuk hubungan dengan lingkungannya, hubungan yang dibentuk diterima melalui inderanya yaitu indera penglihatan, pendengar, peraba, perasa dan pencium. Dalam suatu pertandingan atlet mempersepsikan beberapa hal yang menjadikan sebagai suatu keadaan yang kompetitif yaitu persepsi terhadap penonton, skill

yang dimiliki, cedera yang dimiliki, tim lawan, dan tingkatan even pertandingan (Gunarsa, 1996). Penginterpretasian atlet terhadap beberapa indikator dalam pertandingan dapat menimbulkan *state anxiety*.

Atlet yang mengalami kecemasan dibutuhkan adanya dukungan dari lingkungan. Teori Ekologi Bronfenbrenner (dalam Woolfolk, 2009) menyatakan bahwa setiap individu berkembang dalam satu mikrosistem (keluarga, teman-teman, pelatih) dalam sebuah mesosistem (interaksi yang ada pada semua elemen mikrosistem), yang melekat dalam sebuah ekosistem (*setting* sosial mempengaruhi individu). Dukungan sosial diartikan sebagai bentuk rasa nyaman, kasih sayang, dan perhatian untuk membantu individu dalam memberikan dukungan kepada individu yang lain maupun kelompok yang lain (Sarafino dalam Smet, 1994). Dukungan sosial dibutuhkan oleh atlet untuk mengatasi kondisi tertekan atau sedang dalam situasi yang tertekan. Menurut Husdarta (2010) dukungan sosial berguna untuk menghilangkan atau mengurangi perasaan cemas yang muncul sebelum bertanding. Penurunan rasa cemas dapat mengurangi tingkat tekanan dari sebuah pertandingan, dukungan sosial dapat membantu atlet agar tidak merasa cemas sehingga dapat mengurangi beban dan tekanan yang dialaminya. Dukungan sosial dapat diperoleh dari kelompok yang pada akhirnya menimbulkan rasa aman dalam suatu keadaan dan meningkatkan rasa percaya diri, ketrampilan, serta strategi dalam menghadapi suatu masalah (Smet, 1994).

Penulis melakukan wawancara kepada salah satu atlet karate yang sejak usia belia sudah terjun dalam olahraga karate, pernah tergabung dalam team Pelatnas Junior dan menjadi salah satu atlet Provinsi Jawa Timur yang bertanding pada

PON XIX Jawa Barat 2016 lalu, untuk mengetahui fakta-fakta yang memperkuat penjelasan diatas, bahwa dukungan sosial mampu meminimalisir adanya kecemasan bagi atlet. Berikut adalah petikan wawancara yang menunjukkan hal tersebut:

“kalau saya udah merasa cemas, takut gabisa tidur biasanya saya cerita ke pelatih mbak, kalau ke teman satu tim mereka juga sama-sama fokus jadi saya jarang buat cerita kesusahan saya waktu mau tanding. Saya cerita ke pelatih tentang hambatan saya, biasanya pelatih ngajak ngobrol dikasih tips cara-caranya biar gak cemas. Terus dikasih tau kita harus tampil kayak gimana sesuai dengan kemampuan kita dan tetep bisa juara. Apalagi kan pelatih yang tau teknik-teknik kita waktu latihan terus kekurangan-kekurangan kita juga, setelah itu biasanya saya lebih tenang aja sih jadi percaya diri saya yang turun jadi optimis lagi kalau bisa dapet juara dengan kekurangan teknik yang saya punya ini”(Sutantio,12 Oktober 2019)

Berdasarkan petikan wawancara tersebut menunjukkan bahwa atlet memiliki kebutuhan untuk memperoleh dukungan sosial terutama dari pelatih agar dapat mengontrol kecemasannya. Taylor (2006 dalam Wicaksono, 2016) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan distres psikologis yang meliputi kecemasan dan depresi selama masa stres berlangsung. Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh individu ketika sedang mengalami kecemasan. Menurut (Rock, 1985 dalam Smet, 1994) dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pertalian sosial yang menggambarkan kualitas dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari dampak stres.

Minimnya rasa cemas yang di hadapi oleh atlet dapat juga menurunkan tingkat tekanan dari sebuah pertandingan. Atlet yang membagikan perasaan, keyakinan, nilai dan tingkah lakunya kepada pelatih atau orang terdekat akan

merasa lebih siap saat menghadapi pertandingan dan merasa mendapatkan motivasi untuk membangun mentalnya agar dapat menampilkan performa dengan baik (Erlangga, 2018). Atlet yang sudah terbiasa dengan adanya pelatih adalah hal yang sangat penting dan sangat mempengaruhi dirinya ketika bertanding dan akan merasa rugi jika pelatih tidak hadir dalam pertandingan tersebut (Rohmansyah,2017).

Pelatih merupakan orang terdekat yang secara intens memantau atlet setiap latihan atau bertanding. Pelatih memiliki peran penting dalam mengatur teknik,taktik dan mental atletnya. Dukungan sosial yang diberikan pelatih kepada atletnya dapat mempengaruhi atlet dalam performa bertanding dan persepsi terhadap pertandingan itu sendiri. Pelatih memiliki beberapa tugas yang dapat membantu masalah psikologis termasuk mengatasi tekanan mental, kekecewaan dan berbagai masalah yang berakibat mengganggu performa atlet serta mempersiapkan atlet dengan memberikan teknik dan taktik bertanding (Satiadarma, 2000).

Beberapa penelitian menemukan keterkaitan antara kecemasan bertanding dengan dukungan sosial seperti penelitian yang dilakukan oleh (Haris & Hasanat, 2016) tentang hubungan antara dukungan sosial pelatih dan kecemasan sebelum pertandingan pada atlet bola basket mahasiswa Universitas Gajah Mada menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan kecemasan bertanding yang dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin rendah kecemasan sebelum bertanding yang dirasakan oleh atlet.

1.2 Identifikasi Masalah

Pada suatu pertandingan sering kali ditemukan adanya permasalahan berupa perasaan-perasaan negatif yang muncul dalam diri atlet yang menghambat kesuksesan atlet dalam meraih prestasi. Setiap pertandingan mempunyai tingkat kompetisi yang berbeda-beda baik tingkat Daerah, Nasional dan Internasional. Setiap pertandingan yang dirasa mempunyai tingkat kompetisi yang tinggi akan berdampak pada reaksi yang dikeluarkan oleh atlet. Pertandingan yang dengan tingkat kompetisi yang tinggi tentu saja atlet yang bertanding mempunyai teknik dan skill bertanding yang tinggi pula. Serta suasana pertandingan juga dapat mempengaruhi perasaan atlet, dapat dilihat dari beberapa pertandingan yang sudah diobservasi.

Karate merupakan olahraga individu, dalam beberapa penelitian terkait psikologi olahraga. Kecemasan dirasa mempunyai andil lebih tinggi pada olahraga individu dibandingkan dengan olahraga tim (Khan dkk, 2017). Kecemasan merupakan aspek psikis memiliki cukup besar pengaruh terhadap kesuksesan atlet saat menghadapi pertandingan. Menurut Harsono (1988 dalam Putri, Karini & Agustin, 2017) 80% aspek psikis mempengaruhi kinerja atlet saat bertanding. Kecemasan memiliki dua tipe yaitu *trait anxiety* dan *state anxiety*, dalam beberapa tahun terakhir ini banyak peneliti yang tertarik dengan *state anxiety* dikarenakan tingkat kecemasan atlet menghadapi suatu pertandingan bisa jadi muncul pada saat mendekati hari-hari pertandingan. *State anxiety* meningkat sejak 24 jam sebelum pertandingan sampai 3 jam sebelum pertandingan dimulai (Wandzilak, dkk, 1982 dalam Halvari & Gjesme, 1995). *State anxiety* merupakan suatu

kecemasan yang dirasakan dengan sadar dan disertai perasaan khawatir, kaku dan meningkatnya aktivasi dari sistem syaraf otonom (Spielberger, 1979).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet saat akan bertanding menurut Nevia,dkk (2007 dalam Puspitasari, Abidin, & Ratna, 2010) yaitu faktor sosial lingkungan dapat didefinisikan sebagai peristiwa yang berat atau trauma, mengamati respon takut pada orang lain. Setiap akan menghadapi suatu pertandingan atlet selalu menginterpretasi lingkungan pertandingan. Interpretasi tersebut dirasakan berbeda-beda setiap individu. Interpretasi dapat dikatakan sebagai persepsi. Persepsi merupakan proses yang menggabungkan dan mengorganisir data-data indera kita lalu dikembangkan sedemikian rupa sehingga dapat menyadari apa yang ada dalam lingkungan individu tersebut, hal ini termasuk dalam hal sadar yang ada pada diri individu. Atlet memandang suatu pertandingan dari beberapa aspek. Menurut (Juniarta, 2014) dalam suatu pertandingan atlet biasanya memberikan persepsi terhadap team lawan, skill yang dimiliki, cedera yang dimiliki, *event* yang di ikuti, dan penonton. Menurut Tagiuri (dalam Harvey dan Smith, 1977) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi persepsi yaitu keadaan stimulus yang diamati, situasi sosial tempat pengamatan itu terjadi dan karakteristik pengamatan.

Ketika suatu pertandingan dirasa cukup kompetitif dalam beberapa aspek maka *state anxiety* atlet akan meningkat. Kecemasan akan mengalami penurunan apabila individu mendapatkan dukungan sosial (Conel dalam Sari & Kuncoro, 2006). Dukungan sosial dapat diartikan sebagai sebagai bentuk bantuan yang terdiri dari informasi verbal maupun non verbal, yang diterima oleh individu dari

hasil interaksinya dengan lingkungan sosialnya (Smet, 1994). Atlet mendapatkan dukungan sosial dari pelatih dikarenakan pelatih merupakan seseorang yang intens bertemu dengan atlet. Pelatih memiliki beberapa tugas yang dapat membantu masalah psikologis termasuk mengatasi tekanan mental, kekecewaan dan berbagai masalah yang berakibat mengganggu performance atlet serta mempersiapkan atlet dengan memberikan teknik dan taktik bertanding (Satiadarma, 2000).

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka masalah penelitian ini hanya diberi batasan pada:

1. Atlet Karate

Dalam penelitian ini memiliki batasan dengan subjek atlet beladiri karate yang akan bertanding pada pertandingan nasional dengan kriteria bertanding di kelas junior-senior atau berumur 16->21 tahun, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan.

2. Persepsi Tentang Pertandingan

Persepsi tentang pertandingan merupakan penilaian individu yang berkaitan dengan alat-alat indera, perasaan, kemampuan berpikir, dan pengalaman-pengalaman seorang, sehingga setiap individu memiliki penilaian masing-masing terhadap suatu pertandingan (Gunarsa, 1996).

3. *State Anxiety*

State Anxiety merupakan ketakutan yang muncul dengan tiba-tiba dalam situasi yang mengancam dengan diikuti oleh perubahan fisiologis tertentu seperti detak jantung meningkat, berkeringat, sesak nafas dan menurunnya konsentrasi. *State anxiety* memiliki tiga aspek yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri (Martens, 1990 dalam Cox, 1990).

4. Dukungan Sosial Pelatih

Dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang melibatkan beberapa bentuk dukungan yang terdiri dari perhatian emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Adanya dukungan sosial menjadikan individu merasa diperhatikan, dicintai, dihargai dan menjadi bagian dari suatu kelompok. Dukungan sosial dapat diperoleh dari kelompok yang pada akhirnya menimbulkan rasa aman dalam suatu keadaan dan meningkatkan rasa percaya diri, ketrampilan, serta strategi dalam menghadapi suatu masalah (House, 1985 dalam Smet, 1994).

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini:

1. Apakah terdapat hubungan antara persepsi tentang pertandingan dengan *state anxiety* pada atlet beladiri karate?
2. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial pelatih dengan *state anxiety* pada atlet beladiri karate?

3. Apakah terdapat hubungan antara *state anxiety* pada atlet beladiri karate ditinjau dari persepsi tentang pertandingan dengan dukungan sosial pelatih sebagai variabel intervening?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *state anxiety* pada atlet beladiri karate ditinjau dari persepsi tentang pertandingan dengan dukungan sosial pelatih sebagai variabel intervening.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Memperkaya kajian ilmiah pada ilmu psikologi yang berkaitan dengan kecemasan terutama *state anxiety* pada atlet beladiri karate khususnya yang bersangkutan dengan dukungan sosial pelatih dan persepsi atlet tentang pertandingan.
2. Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian lebih lanjut.
3. Dapat membantu penulis memperdalam materi yang telah diajarkan selama masa perkuliahan, serta menerapkan teori yang ada dalam dunia nyata.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti
Sebagai sarana untuk mengembangkan teori *state anxiety* dalam dunia olahraga.

2. Bagi atlet karate

Penelitian ini dapat menjadi informasi mengenai faktor-faktor yang disebabkan oleh kecemasan saat bertanding.

3. Bagi pelatih

Dapat memberikan kontribusi dengan menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri atlet saat bertanding.