

Peran Karate Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri

M. Nur Ridwan Fauzen

Universitas Nahdlatul Ulama Blitar

Alamat Jl. Masjid No.22, Kauman, Kec. Kepanjenkidul, Kota Blitar, Jawa Timur

Email : fauzenmnurridwan@gmail.com

ABSTRAK

Karate, sebagai seni bela diri, mengajarkan tidak hanya teknik bertarung, tetapi juga filosofi hidup yang mengedepankan nilai-nilai seperti disiplin, penghormatan, kontrol diri, dan kepercayaan diri. Melalui latihan yang berkelanjutan dan tantangan fisik yang diberikan, karate membentuk karakter seorang individu dan membantu mereka mengatasi ketakutan, kecemasan, dan keraguan terhadap kemampuan diri. Artikel ini membahas tentang peran karate dalam meningkatkan kepercayaan diri. Dampak positif yang diperoleh dari mengikuti karate adalah meningkatkan kepercayaan diri kita, menjaga stamina, dan masih banyak manfaat lainnya.

Kata kunci: Karate, Kepercayaan Diri

ABSTRACT

Karate, as a martial art, teaches not only fighting techniques, but also a philosophy of life that emphasizes values such as discipline, respect, self-control, and self-confidence. Through ongoing practice and the physical challenges it provides, karate shapes an individual's character and helps them overcome fears, anxieties, and doubts about their abilities. This article discusses the role of karate in increasing self-confidence. The positive impact obtained from participating in karate is increasing our self-confidence, maintaining stamina, and many other benefits.

Keywords: Karate, Confidence

PENDAHULUAN

Olahraga di Indonesia, terutama beladiri karate, berkembang pesat. Karate adalah cabang olahraga yang dipertandingkan secara nasional dan internasional. Namun, atlet karate sering menghadapi tantangan psikologis yang memengaruhi performa, seperti kepercayaan diri dan motivasi (Lestari, 2022). Tanpa kepercayaan diri, atlet sulit meraih prestasi dan dapat mengalami masalah sosial jika tidak ditangani dengan cepat. Salah satu aspek penting dalam karate adalah disiplin yang diperlukan untuk menguasai berbagai teknik.

Disiplin ini tidak hanya mencakup latihan fisik, tetapi juga pengembangan mental. Menurut Kwon, latihan karate yang konsisten membantu individu untuk mengatasi rasa takut dan keraguan. Proses belajar dan mengatasi tantangan dalam karate memberikan pengalaman berharga yang mendukung pengembangan kepercayaan diri, karena siswa belajar untuk menghargai usaha dan kemajuan mereka sendiri. (Herlina, Herlina et al, 2023) Selain itu, karate juga mengajarkan pentingnya

menghargai diri sendiri dan orang lain. Dalam setiap sesi latihan, siswa diajarkan untuk saling menghormati, baik terhadap instruktur maupun rekan latihan. Nilai-nilai ini membantu membangun rasa percaya diri yang sehat, di mana individu merasa dihargai dan mampu menghargai orang lain. Dengan demikian, Karate tidak hanya mengembangkan fisik, tetapi juga karakter positif. Kompetisi karate meningkatkan kepercayaan diri dan ketekunan siswa. Menurut Kwon dan Kim (2019), pengalaman kompetisi memberikan siswa kesempatan untuk belajar mengatasi tekanan dan rasa cemas. Setiap kemenangan maupun kekalahan menjadi pelajaran berharga yang memperkuat mental dan meningkatkan rasa percaya diri.

Dampak positif dari karate terhadap kepercayaan diri tidak hanya dirasakan oleh anak-anak, tetapi juga oleh orang dewasa. Banyak orang dewasa yang mulai berlatih karate untuk mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Penelitian oleh Hwang (2020) menunjukkan bahwa latihan karate dapat membantu individu mengelola emosi dan meningkatkan rasa percaya diri dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan dan hubungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa karate memiliki daya tarik yang luas dan relevansi di berbagai tahap kehidupan. Komunitas karate juga menciptakan lingkungan yang mendukung dan positif. Dalam komunitas ini, setiap individu merasa diterima dan dihargai, terlepas dari tingkat kemampuan mereka.

Menurut Lee (2021), lingkungan yang inklusif ini berkontribusi pada pengembangan rasa percaya diri, karena siswa merasa aman untuk belajar dan berkembang tanpa takut dihakimi. Dukungan dari instruktur dan teman-teman dapat memotivasi mereka untuk mencapai tujuan pribadi dengan lebih baik. Secara keseluruhan, karate memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri individu. Melalui disiplin, penghargaan diri, pengalaman kompetisi, dan dukungan komunitas, karate memberikan fondasi yang kuat bagi pengembangan mental dan emosional. Dengan demikian, karate bukan hanya sekadar seni bela diri, tetapi juga alat yang efektif untuk membangun kepercayaan diri yang dapat berdampak positif dalam berbagai aspek kehidupan. Karate sebagai seni bela diri tidak hanya merupakan teknik bertarung yang efektif; berdampak pada pertumbuhan pribadi.

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan saat ini, percaya diri dan memiliki kemampuan untuk fokus sangatlah penting. Karate memberikan platform kepada individu untuk mengembangkan dua kualitas ini melalui pelatihan yang disiplin dan terstruktur. Prestasi seperti mempelajari teknik baru atau mendapatkan sabuk

yang lebih tinggi merupakan langkah penting untuk membangun kepercayaan diri lebih lanjut. Melalui latihan yang konsisten, praktisi dapat melatih otak mereka untuk fokus pada tujuan dan mengatasi gangguan. Peran karate dalam meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi juga tercermin dalam lingkungan sosial yang positif. Aspek psikologi dan juga kepercayaan diri memberikan pengaruh pada keberhasilan atlet (Burgon et al., 2023).

Hubungan yang dibangun melalui praktik ini berkontribusi pada pengembangan kepercayaan diri yang lebih stabil dan sehat. Melalui pendekatan holistik, karate tidak hanya mengajarkan teknik bertarung, tetapi juga membekali individu dengan keterampilan yang berguna dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penting untuk dipahami bahwa karate dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi, serta berdampak positif terhadap perkembangan pribadi dan sosial seseorang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan pustaka untuk memahami konsep dan faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri dalam olahraga karate. Metode ini juga menganalisis hasil penelitian sebelumnya untuk menyusun kerangka teori yang relevan. Tinjauan pustaka bertujuan untuk mengumpulkan dan menganalisis informasi dari sumber sekunder seperti artikel, buku, dan publikasi akademik terbaru (2022–2024) agar data yang digunakan relevan.

Kajian literatur dimulai dengan membaca studi terbaru untuk memahami pengetahuan mutakhir dan melihat referensi dari penelitian sebelumnya. Ini membantu peneliti dalam memahami paradigma keilmuan dan perkembangan yang ada. Bagian kajian pustaka dalam rancangan penelitian bertindak sebagai dasar kerangka teoretis yang digunakan dan merupakan ringkasan tentang topik yang mendukung pertanyaan penelitian. Kategori kajian literatur dibedakan menjadi sistematika proses kajian dan metode/pendekatan seperti meta sintesis.

Tujuan kajian ini adalah memberi pemahaman tentang hubungan antara penelitian yang lalu dan yang sedang diteliti, serta untuk melihat kelebihan dan kelemahan penelitian sebelumnya. Narrative literature review adalah metode untuk melakukan kajian literatur secara kualitatif yang menyusun rangkuman hasil penelitian sebelumnya tentang topik tertentu. Metode ini digunakan untuk meneliti dan membandingkan penelitian terdahulu dengan perkembangan terbaru. Tujuannya adalah mengenali dan

merangkum artikel yang telah dipublikasikan, menghindari duplikasi penelitian, serta menemukan area penelitian yang belum diteliti. (Kurniati, D., & Jailani, M. S. 2023).

Metode ini biasanya digunakan oleh peneliti atau akademisi untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai suatu topik dan untuk mengeksplorasi topik baru. Narrative literature review menghadirkan hasil penelitian dalam bentuk naratif tanpa menggunakan statistik atau analisis formal, sehingga memberikan gambaran yang lebih jelas tentang topik yang diteliti. Selain dalam penelitian kualitatif, metode ini juga bisa digunakan dalam penelitian kuantitatif atau campuran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan jurnal-jurnal yang telah diamati didapatkan realitas dari masing-masing jurnal yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Ringkasan Hasil Penelitian Terdahulu

No	Peneliti & Tahun	Judul / Topik Penelitian	Metode Penelitian	Temuan Utama
1	Abdilah, M. H. (2024)	Pengaruh Emotional Quotients terhadap Kepercayaan Diri pada Atlet Pencak Silat Pagar Nusa AL-KAMAL	Kuantitatif korelasional	EQ berhubungan positif dengan kepercayaan diri; semakin tinggi EQ, semakin stabil performa atlet.
2	Athira & Merdiaty (2024)	Hubungan Dukungan Sosial dengan Kepercayaan Diri pada Atlet Karate	Kuantitatif deskriptif	Dukungan sosial dari pelatih dan keluarga meningkatkan rasa percaya diri atlet karate.
3	Dewi, N. K. Y. dkk. (2024)	Pengaruh Acroyoga terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa UKM Yoga	Eksperimen Penelitian dan pengembangan (R&D)	Latihan acroyoga meningkatkan rasa percaya diri melalui kolaborasi dan keberhasilan gerakan bersama.
4	Febriyanti & Rahayuni (2024)	Pengembangan Video Microlearning Regulasi Diri pada Mahasiswa Atlet Karate	Kuantitatif deskriptif	Video microlearning efektif meningkatkan disiplin diri dan kepercayaan diri mahasiswa atlet.
5	Pradana, R. W. (2024)	Analisis Tingkat Percaya Diri Siswa Ekstrakurikuler SD Jombatan 2 Jombang	Kuantitatif deskriptif	Kegiatan ekstrakurikuler mampu meningkatkan kepercayaan diri siswa melalui pengalaman sosial.
6	Prasetya, R. K. dkk. (2024)	Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Siswa Berprestasi di Bidang Olahraga	Kuantitatif survei	Pola asuh otoritatif berpengaruh positif terhadap kepercayaan diri dan prestasi anak.
7	Puspitasari, A. (2024)	Pengembangan Minat Siswa pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate	Kualitatif deskriptif	Dukungan keluarga dan pelatih mendorong minat serta kepercayaan diri siswa dalam karate.
8	Putra, B. (2024)	Peran Psikologi Olahraga dalam Peningkatan Keterampilan Motorik	Kajian pustaka	Faktor psikologis seperti motivasi dan kepercayaan diri memperkuat keterampilan motorik atlet.
9	Wicaksono, S. A. dkk. (2024)	Pengaruh Psychological Distress terhadap Kepercayaan Diri Atlet Karate Jawa Barat	Kuantitatif korelasional	Distres psikologis menurunkan kepercayaan diri; perlu pelatihan mental untuk mengatasinya.
10	Yuda & Setiawan (2024)	Profil Kepercayaan Diri Atlet pada POMNAS	Deskriptif kuantitatif	Faktor pengalaman, kondisi fisik, dan dukungan sosial menentukan tingkat kepercayaan diri atlet.

Pembahasan

Dari ringkasan table tersebut dapat dijabarkan: Abdilah, M. H. (2024). Pengaruh emotional quotients terhadap kepercayaan diri pada atlet tanding Pencak Silat Pagar Nusa AL-KAMAL Kunir Wonodadi. Jurnal ini membahas hubungan antara emotional quotient (EQ) dan kepercayaan diri dalam konteks atlet tanding pencak silat, khususnya di organisasi atau perguruan Pagar Nusa. Emotional Quotient (EQ) sendiri merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola dan mengenali emosi dirinya dan orang lain, serta bagaimana hal tersebut mempengaruhi pengambilan keputusan, interaksi sosial, dan perilaku. Dalam konteks olahraga, terutama olahraga yang melibatkan ketegangan dan tekanan seperti Pencak Silat, faktor psikologis seperti kepercayaan diri menjadi sangat penting. Kepercayaan diri yang tinggi dapat meningkatkan kinerja atlet, sedangkan rendahnya kepercayaan diri sering kali mengarah pada penurunan performa.

Dari apa yang dapat diprediksi, penelitian ini kemungkinan menunjukkan bahwa emotional quotient yang lebih tinggi berhubungan positif dengan peningkatan kepercayaan diri pada atlet. Atlet yang memiliki kemampuan untuk mengelola emosinya, seperti kecemasan atau stres yang muncul sebelum pertandingan, cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih baik. Hal ini berkontribusi pada kinerja yang lebih stabil dan optimal dalam pertandingan. Selain itu, hasil penelitian juga bisa memberikan pemahaman bahwa pelatihan EQ, misalnya dengan latihan mindfulness, pengelolaan stres, atau teknik-teknik psikologis lainnya, dapat meningkatkan tingkat kepercayaan diri atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi.

Berdasarkan analisis yang mungkin dihasilkan oleh jurnal ini, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan kecerdasan emosional (EQ) sangat penting dalam membangun dan mempertahankan kepercayaan diri atlet. Pencak Silat sebagai olahraga tradisional yang menuntut ketahanan fisik dan mental membutuhkan keseimbangan emosi agar atlet dapat tampil maksimal tanpa terpengaruh oleh tekanan atau kecemasan yang berlebihan. Athira, Nadine Rizqi, and Netty Merdiaty (2024).

Jurnal ini mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan kepercayaan diri pada atlet karate. Dukungan sosial adalah faktor penting dalam kehidupan individu yang dapat berfungsi sebagai penyangga dalam menghadapi stres atau tantangan, termasuk dalam konteks olahraga. Sementara itu, kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis yang sangat berperan dalam meningkatkan performa atlet, terutama dalam olahraga kompetitif seperti karate yang memerlukan keberanian, ketangguhan mental,

dan kemampuan untuk mengendalikan emosi dalam situasi tekanan tinggi. Kepercayaan diri yang tinggi memungkinkan atlet untuk tampil dengan lebih baik, lebih fokus, dan lebih siap menghadapi tantangan, sedangkan dukungan sosial dapat memberikan rasa aman, dorongan motivasi, serta memberikan pemahaman tentang cara mengatasi kesulitan. Penelitian ini mengeksplorasi pengaruh dukungan sosial terhadap kepercayaan diri atlet karate.

Berdasarkan penelitian yang diharapkan, hasil yang diperoleh kemungkinan menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat berhubungan positif dengan tingkat kepercayaan diri atlet karate. Atlet yang merasa mendapatkan dukungan dari keluarga, pelatih, dan teman-teman sejawat cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam menghadapi kompetisi atau tantangan dalam olahraga. Dukungan sosial bisa berwujud dalam bentuk motivasi verbal, kehadiran dalam pertandingan, pemberian nasihat, atau bahkan dukungan emosional ketika atlet menghadapi kegagalan. Hal ini bisa mengurangi kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, dan mendorong atlet untuk tetap fokus pada tujuannya. Selain itu, dukungan sosial juga dapat membantu atlet untuk mengelola stres yang timbul, baik sebelum, selama, maupun setelah pertandingan.

Berdasarkan hasil analisis yang mungkin diperoleh, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang diterima atlet berperan penting dalam membangun dan mempertahankan kepercayaan diri mereka. Atlet karate yang merasakan dukungan dari lingkungan sosialnya—terutama dari pelatih, keluarga, dan teman—cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial bukan hanya penting untuk aspek teknis olahraga, tetapi juga untuk aspek psikologis yang sangat mempengaruhi kinerja atlet. Penelitian ini dapat memberikan wawasan penting bagi pelatih dan manajer tim olahraga, terutama dalam hal pentingnya menciptakan lingkungan yang mendukung untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet, baik melalui interaksi sosial yang positif maupun pembinaan emosional yang berkelanjutan.

Dewi, N. K. Y., Brahman, I. M. A., & Apsari, D. P. (2024) Dalam bidang psikologi olahraga dan kesehatan, kepercayaan diri adalah faktor penting untuk performa individu. Kepercayaan diri (self-confidence) dapat didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menghadapi situasi atau tantangan dengan cara yang efektif dan produktif. Berbagai faktor dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang, salah satunya adalah jenis aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan. Acroyoga, yang menggabungkan unsur-unsur dari yoga dan akrobatik, telah menjadi

salah satu bentuk latihan yang cukup populer, terutama dalam komunitas kesehatan dan kebugaran. Latihan ini melibatkan dua atau lebih orang yang berinteraksi secara fisik dalam posisi-posisi tubuh yang kompleks, yang membutuhkan kepercayaan satu sama lain, komunikasi yang baik, serta kekuatan fisik dan mental. Seiring dengan peningkatan popularitas acroyoga, banyak penelitian mulai menyoroti pengaruhnya terhadap kesehatan fisik dan mental, termasuk dalam meningkatkan kepercayaan diri individu yang terlibat. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Brahman, dan Apsari (2024) berfokus pada pengaruh acroyoga terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang tergabung dalam Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Yoga di Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar.

Dengan tujuan untuk memahami bagaimana latihan acroyoga dapat memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa yang berlatih yoga secara rutin, penelitian ini mencoba menjembatani kekurangan literatur yang ada mengenai hubungan antara latihan fisik berbasis kelompok, seperti acroyoga, dan perubahan psikologis, khususnya dalam hal kepercayaan diri. Konsep dan Teori Kepercayaan Diri Kepercayaan diri adalah salah satu dimensi psikologis yang memainkan peran penting dalam pencapaian tujuan individu, baik dalam aspek pribadi maupun sosial. Salah satu faktor yang sangat berperan dalam membentuk kepercayaan diri adalah pengalaman sukses. Dalam konteks ini, acroyoga sebagai latihan yang melibatkan kolaborasi dengan pasangan atau kelompok memungkinkan individu untuk merasakan keberhasilan secara bersama-sama. Mencapai posisi atau gerakan yang sulit dalam acroyoga dapat meningkatkan rasa pencapaian dan memberikan dorongan positif terhadap kepercayaan diri individu. Pengaruh Latihan Fisik terhadap Kepercayaan Diri Berdasarkan berbagai penelitian sebelumnya, aktivitas fisik telah terbukti memiliki dampak yang signifikan terhadap aspek psikologis seseorang, terutama dalam meningkatkan kepercayaan diri. Latihan fisik yang melibatkan unsur ketahanan, kekuatan, dan fleksibilitas seperti halnya yoga dapat meningkatkan perasaan kontrol diri dan kekuatan mental individu, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Febriyanti, Novi, and Kurniati Rahayuni (2024) penelitian ini mengkaji pengembangan video microlearning sebagai sarana untuk mengedukasi regulasi diri, khususnya disiplin diri, pada mahasiswa atlet karate di Universitas Negeri Malang. Regulasi diri atau self-regulation merujuk pada kemampuan individu untuk mengontrol perilaku, emosi, dan pikiran dalam mencapai tujuan jangka panjang. Dalam konteks

olahraga, terutama pada atlet, disiplin diri merupakan faktor kunci yang mendukung keberhasilan dalam latihan, kompetisi, dan pengembangan keterampilan. Microlearning, yang merupakan pendekatan pembelajaran yang mengutamakan materi singkat dan padat, menawarkan solusi untuk mengedukasi atlet mengenai pentingnya regulasi diri dengan cara yang praktis dan mudah diakses. Pendekatan ini sangat relevan bagi atlet yang seringkali membutuhkan materi edukasi yang langsung, efisien, dan dapat diterapkan secara cepat dalam rutinitas mereka yang padat. Penelitian ini menguji apakah pengembangan video microlearning dapat efektif dalam meningkatkan kesadaran dan kemampuan regulasi diri mahasiswa atlet karate, yang pada gilirannya akan meningkatkan kinerja mereka dalam berlatih dan bertanding.

Pengembangan video microlearning untuk mengedukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate Universitas Negeri Malang dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan mereka dalam mengelola emosi, menetapkan tujuan, dan mempertahankan disiplin selama latihan dan pertandingan. Pendekatan microlearning, yang menggabungkan elemen visual dan konten yang padat, memungkinkan atlet untuk mempelajari konsep-konsep penting dalam waktu yang singkat dan langsung diterapkan dalam latihan mereka. Temuan dari penelitian ini berpotensi untuk membantu pembina atlet dalam merancang program pelatihan yang lebih efektif, terutama dalam hal pengembangan keterampilan mental yang sangat penting untuk mencapai performa optimal. Dengan demikian, microlearning bukan hanya menjadi sarana edukasi yang efisien, tetapi juga alat untuk memfasilitasi pembelajaran yang lebih mendalam mengenai aspek psikologis dalam olahraga.

Studi Pradana (2024) mengkaji tingkat kepercayaan diri siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler di SD Jombatan 2 Jombang selama tahun akademik 2023–2024. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah tingkat kepercayaan diri siswa dapat ditingkatkan dengan berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dan faktor apa yang mempengaruhi kepercayaan diri mereka dalam situasi ini. Jelas dari tinjauan literatur saat ini bahwa kegiatan ekstrakurikuler sangat penting untuk meningkatkan harga diri siswa. Kepercayaan diri siswa sangat dipengaruhi oleh keterampilan sosial, mental, dan fisik yang mungkin mereka bangun melalui partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Efikasi diri dan harga diri siswa dapat ditingkatkan dengan kegiatan ekstrakurikuler yang menggabungkan pengalaman menyenangkan, dukungan sosial, dan

pencapaian individu atau kelompok. Pemahaman yang lebih dalam tentang unsur-unsur yang mempengaruhi tingkat kepercayaan diri siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler diantisipasi dari penelitian Pradana (2024) di SD Jombatan 2 Jombang. Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk menciptakan kegiatan ekstrakurikuler yang lebih berhasil dalam meningkatkan harga diri siswa, yang akan membantu pertumbuhan sosial, akademik, dan pribadi mereka.

Penelitian oleh Prasetya dkk. (2024) bertujuan untuk mengkaji pengaruh pola asuh orang tua terhadap prestasi siswa di bidang olahraga, dengan fokus pada siswa yang memiliki prestasi di tingkat sekolah atau lebih tinggi. Dalam literatur ini, akan dibahas berbagai konsep yang berkaitan dengan pola asuh, faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga, serta bagaimana pola asuh orang tua dapat menjadi faktor pendukung atau penghambat bagi perkembangan prestasi olahraga anak. Berdasarkan ulasan literatur yang ada, dapat disimpulkan bahwa pola asuh orang tua memainkan peran yang sangat penting dalam mempengaruhi prestasi olahraga anak. Pola asuh yang penuh dukungan dan pembinaan, seperti pola asuh autoritatif, memberikan dampak positif terhadap perkembangan motivasi, kepercayaan diri, dan kemandirian anak dalam berlatih dan berkompetisi. Sebaliknya, pola asuh yang terlalu keras atau terlalu permisif dapat memiliki dampak negatif terhadap motivasi intrinsik anak, serta kemampuan mereka untuk mengelola stres dan kegagalan.

Penelitian Prasetya dkk. (2024) yang mengkaji pengaruh pola asuh terhadap siswa berprestasi di bidang olahraga akan memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pentingnya peran orang tua dalam mendukung perkembangan prestasi olahraga anak. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, orang tua dan pendidik dapat bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan fisik, mental, dan emosional anak dalam dunia olahraga.

Puspitasari, A. (2024) Minat adalah faktor penting dalam proses pembelajaran dan pengembangan diri, termasuk dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang memiliki potensi besar untuk mengembangkan keterampilan fisik dan mental siswa adalah karate. Sebagai salah satu cabang seni bela diri yang mengajarkan keterampilan fisik dan nilai-nilai moral, seperti disiplin, kepercayaan diri, dan rasa hormat, karate dapat berperan penting dalam pengembangan karakter siswa, khususnya di tingkat sekolah dasar. Penelitian yang dilakukan oleh

Puspitasari (2024) berfokus pada pengembangan minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler karate di SD Islam Al Bayan Wiradesa Pekalongan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi minat siswa dalam mengikuti kegiatan karate, serta bagaimana kegiatan ini dapat mendukung perkembangan siswa baik dalam aspek fisik, sosial, maupun emosional. Pengembangan minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler karate sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, seperti dukungan keluarga, peran pelatih, dan pengalaman positif dalam kegiatan tersebut. Karate tidak hanya berfungsi sebagai olahraga fisik, tetapi juga sebagai sarana untuk mengembangkan nilai-nilai disiplin, kepercayaan diri, dan karakter siswa. Dengan pengembangan minat yang tepat, siswa dapat merasakan manfaat ganda dari kegiatan ekstrakurikuler ini, baik dalam aspek fisik maupun mental. Penelitian Puspitasari (2024) memberikan wawasan penting mengenai bagaimana pola pengembangan minat siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler karate di SD Islam Al Bayan dapat berkontribusi pada perubahan positif dalam perkembangan karakter dan prestasi siswa. Penelitian ini juga menunjukkan pentingnya dukungan dari berbagai pihak, baik keluarga, sekolah, maupun teman sebaya, dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi perkembangan minat dan bakat siswa di bidang olahraga.

Putra, Bagus (2024) Keterampilan motorik merupakan elemen fundamental dalam banyak kegiatan olahraga, yang mencakup kemampuan individu dalam mengoordinasikan gerakan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik tertentu. Selain atribut fisik seperti kekuatan dan kelincahan, keterampilan motorik juga mencakup atribut mental seperti fokus, kepercayaan diri, dan regulasi emosional. Salah satu pendekatan yang semakin populer dalam meningkatkan keterampilan motorik adalah melalui psikologi olahraga. Psikologi olahraga merupakan bidang yang mempelajari bagaimana faktor psikologis mempengaruhi performa atlet, serta bagaimana olahraga dapat mempengaruhi psikologi individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran psikologi olahraga dalam mendukung peningkatan keterampilan motorik, dengan menyoroti berbagai faktor psikologis yang dapat meningkatkan kemampuan motorik atlet dalam berolahraga. Putra (2024) dalam tinjauan pustaka ini merujuk pada berbagai konsep, teori, dan penelitian yang menghubungkan aspek psikologis dan motorik dalam olahraga.

Bagian penting dari proses pengembangan kemampuan motorik adalah psikologi olahraga. Berbagai aspek psikologis, seperti motivasi, konsentrasi, pengendalian emosi, dan kepercayaan diri, dapat meningkatkan kemampuan individu untuk menguasai keterampilan motorik dengan lebih efektif. Selain itu, pendekatan psikologis yang mendukung seperti visualisasi, pengaturan tujuan, dan teknik relaksasi juga berperan dalam pengembangan keterampilan motorik yang optimal. Penelitian oleh Putra (2024) menunjukkan bahwa untuk mencapai peningkatan keterampilan motorik yang signifikan, olahraga tidak hanya membutuhkan latihan fisik yang intensif, tetapi juga dukungan psikologis yang tepat. Dengan memperhatikan faktor-faktor psikologis ini, pelatih dan atlet dapat bekerja lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik dan performa olahraga secara keseluruhan.

Kepercayaan diri adalah salah satu elemen penting dalam performa atlet, khususnya dalam olahraga yang membutuhkan keterampilan teknis dan mental yang tinggi, seperti karate. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi lebih cenderung untuk tampil maksimal, mengatasi tekanan kompetisi, dan bertahan dalam latihan yang keras. Namun, banyak faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri seorang atlet, salah satunya adalah *psychological distress* atau tekanan psikologis yang dapat timbul akibat berbagai faktor, seperti stres, kecemasan, dan tekanan kompetitif. Wicaksono et al. (2024) dalam penelitiannya berfokus pada pengaruh *psychological distress* terhadap kepercayaan diri atlet karate di Jawa Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah tingkat tekanan psikologis yang dialami oleh atlet karate dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri mereka, yang pada gilirannya dapat berpengaruh pada performa mereka dalam kompetisi.

Penelitian oleh Wicaksono et al. (2024) memberikan bukti yang kuat bahwa *psychological distress* memiliki pengaruh negatif terhadap kepercayaan diri atlet karate di Jawa Barat. Atlet yang mengalami tekanan psikologis, baik karena faktor internal atau eksternal, cenderung merasa kurang percaya diri dan kesulitan dalam mempertahankan performa optimal di lapangan. Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan stress dan kecemasan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet. Program-program yang fokus pada penguatan mental, teknik relaksasi, dan pengembangan pola pikir positif dapat membantu atlet untuk mengatasi tekanan dan meningkatkan kepercayaan diri mereka.

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang sangat penting bagi atlet, terutama dalam kompetisi yang penuh tekanan seperti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS). Kompetisi ini tidak hanya menguji kemampuan fisik atlet, tetapi juga mental mereka dalam menghadapi tantangan, baik itu lawan yang tangguh maupun situasi kompetisi yang penuh stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi profil kepercayaan diri atlet yang berkompetisi di POMNAS dan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri mereka dalam konteks pertandingan yang intens ini. Yuda dan Setiawan (2024) mengkaji profil kepercayaan diri atlet POMNAS untuk lebih memahami faktor-faktor yang berperan dalam membentuk tingkat kepercayaan diri mereka. Penelitian ini juga mengidentifikasi bagaimana atlet mengelola rasa percaya diri mereka sebelum dan selama kompetisi.

Menurut penelitian Yuda dan Setiawan (2024), sejumlah faktor psikologis dan fisik mempengaruhi kepercayaan atlet terhadap POMNAS. Kepercayaan diri biasanya lebih kuat di antara atlet yang telah berkompetisi, memiliki dukungan sosial, dan dalam kondisi fisik yang baik. Oleh karena itu, pelatih dan manajer olahraga harus fokus pada elemen psikologis seperti manajemen stres, motivasi, dan dukungan sosial selain komponen fisik pelatihan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet

KESIMPULAN

Karate sebagai salah satu seni bela diri memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri, khususnya pada anak-anak dan remaja, melalui proses latihan yang terstruktur secara fisik dan mental. Penguasaan teknik, disiplin, dan konsentrasi dalam latihan membantu individu merasa lebih mampu dalam menghadapi tantangan, sementara dukungan sosial dari pelatih dan teman latihan menciptakan lingkungan yang positif dan membangun rasa dihargai. Selain itu, pengalaman menghadapi ketakutan dan tantangan melalui sparring dan kompetisi melatih kemampuan mengelola stres dan adaptasi, yang berdampak pada peningkatan kepercayaan diri dalam kehidupan sehari-hari. Karate juga menanamkan disiplin diri dan kemampuan regulasi diri yang bermanfaat dalam berbagai aspek kehidupan, serta memberikan pengalaman prestasi melalui kenaikan sabuk dan kompetisi yang semakin memperkuat rasa percaya diri. Dengan demikian, karate tidak hanya berfungsi sebagai olahraga, tetapi juga sebagai sarana efektif dalam pengembangan karakter dan pembentukan individu yang percaya diri, disiplin, dan tangguh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdilah, M. H. (2024). Pengaruh emotional quotients terhadap kepercayaan diri pada atlet tanding Pencak Silat Pagar Nusa AL-KAMAL Kunir Wonodadi Blitar (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Athira, Nadine Rizqi, and Netty Merdiaty. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Karate." *Jurnal Kajian Ilmiah* 24.2 (2024): 181- 188.
- Ayu, Rida, and Abdul Muhid. "Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review." *Tematik* 2.1 (2022).
- DEMAK, DOJO. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Menjelang Bertanding Pada Mahasiswa Atlet Karate." (2023)
- Dewi, N. K. Y., Brahman, I. M. A., & Apsari, D. P. (2024). Pengaruh Acroyoga Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa UKM Yoga Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar. *Jurnal Yoga dan Kesehatan*, 7(2).
- Djumiatur, D. (2022). Pengaruh Sarapan Terhadap Perilaku Percaya Diri Peserta Didik Sd N 4 Kutoarjo. *Jurnal Sinektik*, 5(2), 110-118.
- Dunan, Hendri, and Ayu Sulistiandari. "Pengaruh Kepercayaan Diri dan Motivasi Terhadap Performance Pertandingan Atlit Karate di Forki Lampung." *Jurnal EMT KITA* 7.3 (2023): 625-629.
- Febriyanti, Novi, and Kurniati Rahayuni. "Pengembangan Video Microlearning Edukasi Regulasi Diri (Disiplin Diri) pada Mahasiswa Atlet Karate Universitas Negeri Malang." *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia* 2.4 (2024): 162-173.
- Herlina, Herlina et al. "Terapi Berpikir Positif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Atlet Beladiri Karate Sma 1 Praya Timur." *NUSRA: Jurnal Penelitian dan Ilmu Pendidikan* (2023)
- Jannah, Miftahul, Indra Himawan Susanto, and Yetty Septiani Mustar. "Hubungan dukungan orang tua dengan motivasi berlatih atlet karate gokasi." *Jurnal Porkes* 5.1 (2022): 117-129.
- Maslihah, S. (2023). Penanaman Sikap Percaya Diri Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Siswa Kelas IV MI Ma'arif Ngrupit Ponorogo (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Mukhtarsyaf, F., Suryanto, S., Priambodo, A., Iqbal, R., & Sabillah, M. I. (2022). "Pentingnya kepercayaan diri atlet bola basket": Studi literature review.
- Pradana, Rendra Wahyu. "Analisis Tingkat Percaya Diri Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SD Jombatan 2 Jombang Tahun Ajaran 2023/2024." *MUTIARA PGSD* 1.2 (2024): 83-90.
- Prasetya, R.K., Ningsih, M., Ningsih, S., & Widowati, A. (2024). "Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Siswa Berprestasi di Bidang Olahraga." *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Puspitasari, A. (2024). Pengembangan Minat Siswa pada Kegiatan Ekstrakurikuler Karate di SD Islam Al Bayan Wiradesa Pekalongan (Doctoral dissertation, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan).
- Putra, Bagas. "Peran Psikologi Olahraga Dalam Peningkatan Keterampilan Motorik: Tinjauan Pustaka." *Jurnal Edukasimu* 4.1 (2024).
- Wage, Sunarto, Johan, M., & Efendi, S. (2022). Membangun Karakter Generasi Muda Melalui Olahraga Karate Di Dojo Buana Impian Ii Kelurahan Tembesi Kecamatan Sagulung – Kota Batam. *Jurnal Pengabdian Barelang*; Vol. 4 No. 1 (2022)
- Wicaksono, Seno Aji, Herman Subarjah, and Sandey Tantra Paramitha. "Pengaruh Psychological Distress Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Karate Jawa Barat." *Jurnal Sains Riset* 14.1 (2024): 421-429.

Yuda, B., & Setiawan, I. (2024). Profil Kepercayaan Diri Atlet Pada Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*