



Tingkat Agresivitas Dan Power Atlet Karate Pada FORKI Kabupaten Jepara

Ridha Aulliyaa Ainur Ramadhani¹, Donny Wira Yudha Kusuma², Ipang Setiawan³, Wahyu Ragil Kurniawan⁴

^{1,2,3}Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

⁴Jurusan Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 5 Agustus 2024

Accepted : Agustus 2024

Published : Desember 2024

Keywords

Aggressiveness and Power Level; Karate; Forki Jepara

Abstrak

Latar belakang dari penelitian ini adalah FORKI sebagai dasar pembinaan olahraga untuk mencetak atlet karate yang berprestasi. Prestasi sendiri dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah kepribadian psikologis. Peran kepribadian pada psikologi olahraga sangatlah penting untuk mengetahui gambaran ciri-ciri kepribadian yang dimiliki oleh seorang atlet. Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat agresivitas dan power atlet karate pada FORKI Kabupaten Jepara. Survei ini dilakukan menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini, 17 atlet PPAP dari Kabupaten Jepara dijadikan sampel melalui teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data, penulis menggunakan angket SPQ20 yang disebarluaskan secara online lewat *google form* yang terdiri dari 168 pertanyaan yang melihat berbagai elemen seperti pencapaian dan kompetisi, keyakinan dan ketangguhan, interaksi dan sportivitas, agresivitas dan power. Hasil penelitian yang didapat untuk atlet karate laki-laki dan perempuan berada pada item yang sama yakni Agresivitas memiliki skor 205 dengan rata-rata 3,66. Sedangkan untuk atlet perempuan memiliki skor 270 dengan rata-rata 3,375. Dan Power memiliki skor 124 dengan rata-rata 3,54. Sedangkan untuk atlet perempuan memiliki skor 174 dengan rata-rata 3,48. Dapat disimpulkan bahwa Tingkat Agresivitas dan Power Atlet Karate pada FORKI Kabupaten Jepara tinggi.

Abstract

The background of this study is FORKI as the basis for sports coaching to produce outstanding karate athletes. Achievement itself is influenced by many factors, one of which is psychological personality. Sports psychology requires personality to understand the personality characteristics of an athlete. This study aims to measure the level of aggressiveness and power of Karate Athletes in Forki Jepara Regency. This survey was conducted using a quantitative approach method. In this study, 17 PPAP athletes from Jepara Regency will be used as samples through purposive sampling techniques. As a data collection instrument, the author used the SPQ20 questionnaire which was disseminated online via a google form consisting of 168 questions that looked at various elements such as achievement and competition, belief and toughness, interaction and sportsmanship, aggressiveness and power. The results of the research obtained for male and female athletes are in the same item, namely Aggressiveness has a score of 205 with an average of 3.66. Meanwhile, female athletes have a score of 270 with an average of 3,375. And Power has a score of 124 with an average of 3.54. Meanwhile, female athletes have a score of 174 with an average of 3.48. It can be concluded that the level of aggressiveness and power of karate athletes in FORKI Jepara Regency is high.

How To Cite:

Ramadhani, R, A, A., Kusuma, D, W, Y., Setiawan, I., & Kurniawan, W, R., (2024). Tingkat Agresivitas Dan Power Atlet Karate Pada FORKI Kabupaten Jepara. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (2), 705-712

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan faktor penting terhadap kehidupan pada saat ini karena dengan berolahraga dapat bermanfaat bagi tubuh manusia, seiring berjalannya waktu olahraga mulai banyak digemari oleh masyarakat. Banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui olahraga, seperti mencegah berbagai penyakit, menjaga kesehatan tubuh, dan meningkatkan kesehatan fisik. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik guna memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik hingga mental. Selain itu kegiatan olahraga mampu membentuk jiwa sportif, kepribadian, dan watak yang baik, yang pada akhirnya membentuk manusia berkualitas (Safitri et al., 2021).

Perkembangan bidang olahraga semakin cepat sejalan dengan perkembangan masyarakat dan harus didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi yang dapat memberikan pengaruh yang sangat besar khususnya dalam meningkatkan prestasi optimal (Saharullah et al., 2022). Menurut Putri & Wibawa (2019) dalam Nisavinea & Kusuma, (2021) olahraga memiliki beberapa tujuan diantaranya yaitu untuk mendapatkan kesenangan, kesehatan bagi tubuh dan juga sebagai sarana dalam meraih prestasi. Dan salah satu olahraga yang kini masih menjadi olahraga prestasi yang digemari banyak kalangan adalah olahraga beladiri karate. Perkembangan karate saat ini sangatlah pesat dan telah menjadi sport yang dipertandingkan dalam ajang multi event seperti Asian Games dan Sea Games. Pembinaan usia dini pun telah digalakkan di seluruh dunia (Jayanto et al., 2015).

Olahraga beladiri karate memiliki gerakan yang melibatkan unsur fisik yang memiliki

pengaruh, yaitu: menangkis, memukul, dan menendangserta menyerang. Semua gerakan dalam karate melibatkan unsur diantaranya, kekuatan, dayaledak, kecepatan, keseimbangan, dan kelentukan (Zulkifli, 2019). Olahraga karate semakin menyebar luas ke seluruh Indonesia yang kemudian di bentuk Federasi Organisasi Karate-Do Indonesia (FORKI) yang menginduk ke Komite Olahraga Nasional (KONI) sebagai salah satu cabang yang diperlombakan dalam berbagai kejuaraan daerah (Porprov dan Kejurda) maupun nasional (PON dan Kejurnas) bahkan sampai ke tingkat Internasional (Sea Games,Olimpiade). Telah banyak atlet karate berprestasi bahkan hingga kancah internasional. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, dan taktik, selain itu diperlukan juga kesiapan psikologis untuk dapat mencapai kemampuan permainan terbaik (Yulianto & Raharjo, 2021).

Dalam pencapaian prestasi, terutama dalam olahraga, penting untuk mempertimbangkan bagaimana lingkungan seseorang berpengaruh pada dirinya. Kemenangan dan kekalahan dari olahraga Karate sangat rentan dengan faktor kecemasan dan suasana hati. Jadi penampilan karate tampak sangat tergantung dari suasana hati (Nisavinea & Kusuma, 2021). Selain itu kondisi dan kemampuan atlet dipengaruhi oleh emosi, kecemasan, dan stress. Peran pelatih juga sangat penting dan diharapkan mampu membimbing atlet dengan memberikan bekal program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet (Setiadi & Soenyoto, 2020).

Ilmu olahraga sangatlah penting dalam menunjang prestasi seseorang. Atlet yang dapat meraih prestasi maksimal merupakan atlet yang

telah melakukan proses latihan panjang yang dilakukan secara terprogram, sistematis, terarah, dan berkesinambungan sesuai dengan cabang olahraga yang ia tekuni. Proses latihan yang dilakukan oleh atlet meliputi aktivitas fisik maupun mental di bawah bimbingan dan arahan dari pelatih yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet. Upaya untuk meraih prestasi perlu perencanaan yang sistematis dilaksanakan secara bertahap dan berkesinambungan, mulai dari pemasalahan, pembibitan dan pembinaan hingga mencapai puncak prestasi (Djoko Pekik Irianto, 2002:27 dalam Jihad & Annas, 2021).

Prestasi olahraga beladiri pada atlet petarung sangat dipengaruhi oleh tingkat kecemasan dan tingkat agresivitas yang dimiliki oleh seorang atlet (Hasibuan & Kasih, 2015). Haag menyatakan bahwa untuk mencapai kinerja dalam olahraga terdapat 7 bidang teori dasar yaitu, Kesehatan Olahraga, Biomekanika Olahraga, Psikologi Olahraga, Pedagogi Olahraga, Sosiologi Olahraga, Sejarah Olahraga, dan Filsafat Olahraga. Ilmu pendukung ketujuh tersebut akan menyediakan dukungan untuk pencapaian olahraga prestasi. Aspek psikologis yang diperlukan dan berpengaruh terhadap performa olahraga beladiri karate adalah konsentrasi, antisipasi, kontrol emosi, kontrol diri, kepercayaan diri, dan power juang (Anshel & Payne, 2006). Atlet olahraga beladiri karate mendapat skor yang lebih tinggi secara signifikan dalam kepribadian (Kusuma et al., 2019).

Banyak sekali faktor yang mempengaruhi salah satunya adalah karakteristik kepribadian atlet. Dalam buku (*SPQ20 Sport Personality Questionnaire User Manual*, n.d.) ada beberapa poin seperti pencapaian, kemampuan

beradaptasi, daya saing, ketelitian, visualisasi, intuisi, penetapan tujuan, mengelola tekanan, efikasi diri, takut gagal, aliran, manajemen stress, emosi, self-talk, kesadaran diri, etika, empati, hubungan, power, agresivitas, dan impression management. Sesuai dengan beberapa skor tersebut menghasilkan perbedaan yang signifikan antar faktor *achievement* (prestasi), *competitiveness* (daya saing), *emphathy* (empati), *relation* (hubungan), *strength* (kekuatan) dan *aggressiveness* (keagresifan). Dan terdapat perbedaan yang tidak signifikan pada variable lainnya yaitu *adaptability* (kemampuan beradaptasi), *consciousness* (kesadaran), *visualization* (visualisasi), *Intuition* (Intuisi), *goal-setting* (penetapan tujuan), *managing pressure* (manajemen tekanan), *self-efficacy* (efisiensi diri), *fearoffailure* (rasa takut kegagalan), *flow* (aliran), *stress management* (manajemen stress), *emotion* (emosi), *self-talk* (bicara sendiri), *self-awareness* (kesadaran diri), *ethics* (etika) dan *impression management* (manajemen kesan). Menurut hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa power dan agresivitas pada cabang olahraga karate termasuk dalam kategori bawah dari beladiri lainnya (pencak silat, taekwondo, judo).

Agresivitas dan *Power* merupakan faktor untuk mengukur apakah seorang atlet termotivasi dengan memiliki kekuasaan dan kendali atas orang lain, dan seberapa agresif mereka tampil. Atlet yang mendapat nilai tinggi dalam faktor ini siap untuk melangkah maju, berbicara, dan memberikan contoh bagi anggota tim lainnya. Mereka berlatih keras untuk meningkatkan permainan mereka dan mendapatkan kepercayaan diri untuk bermain dengan baik. Mereka tahu kapan harus bermain agresif dan kapan harus bermain aman. Agresivitas dan

power adalah dua aspek penting dalam karate. Mereka dapat memainkan peran besar dalam keberhasilan seorang karateka. Performa agresivitas dan power merupakan kondisi fisik spesifik pada cabang olahraga beladiri karate ditinjau dari karakteristik gerak teknik pertandingan.

Agresivitas tidak hanya mencakup serangan fisik, tetapi juga mencakup mengambil inisiatif dalam pertandingan, mengendalikan tempo, dan menciptakan peluang untuk menyerang. Namun agresivitas juga harus diimbangi dengan control dan kesadaran terhadap teknik yang digunakan, agar tidak terlalu impulsif atau ceroboh. Perilaku agresif adalah perilaku yang dilakukan berdasarkan pengalaman dan adanya rangsangan situasional tertentu yang menyebabkan seseorang melakukan tindakan agresif. Perilaku ini dapat dilakukan dengan sengaja, segera, atau karena rangsangan situasional (Setiawan, 2023). Salah satu sifat individu adalah agresif; dalam olahraga, khususnya beladiri, agresif sangat penting karena atlet tidak hanya bergantung pada serangan balik tetapi juga harus agresif untuk menciptakan poin guna memenangkan pertandingan. Pelatih harus mengendalikan agresif atlet mereka dengan menyiapkan strategi dan memberikan dorongan dan stimulus yang positif agar mereka dapat bermain agresif tanpa frustasi. Husdarta (2011:84) mengatakan bahwa agresif pada situasi tertentu sangat diperlukan untuk dapat memenangkan pertandingan. Apalagi didalam olahraga beladiri, sangat membutuhkan atlet yang agresif. Cox, dalam Husdarta (2011:87) membedakan 2 tindakan agresif yaitu tindakan agresif karena permusuhan atau "*hostile aggression*" dan tindakan agresif instrumental.

Salah satu jenis latihan yang digunakan oleh atlet adalah sparing partner, yang bertujuan untuk meningkatkan agresivitas mereka dan membuat mereka lebih siap mental untuk menghadapi pertandingan nyata.

Kepribadian individu yang menekuni cabang olahraga beladiri menjadi lebih keras, agresif dan mempunyai keberanian yang tinggi (Hermawati, 2014 dalam (Dongoran et al., 2021). Atlet cabang olahraga tinju dan judo lebih agresif dibandingkan dengan atlet cabang olahraga gulat dan kabaddi (Kumar, 2017). Begitupun temuan Radea, (2014) bahwa cabang olahraga pencak silat kategori tanding memiliki tingkat agresivitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan cabang olahraga pencak silat kategori seni (tunggal, ganda, regu). Atlet *kickboxing* menunjukkan agresivitas yang lebih tinggi dibanding dengan olahraga renang (Boostani & Boostani, 2012). Agresivitas pada atlet cabang olahraga beladiri memang menjadi karakteristik yang melekat. Pertandingan olahraga beladiri pada kategori tanding memperlihatkan bahwa atlet dengan agresivitas yang tinggi akan lebih dekat dengan kemenangan.

Pada penjelasan diatas, sebelumnya peneliti melakukan wawancara dan observasi terhadap beberapa atlet pada FORKI Kabupaten Jepara. Peneliti menanyakan kondisi kepribadian yang dialami atlet selama proses menjalani PPAP, latihan hingga melaksanakan kejuaraan. Pada saat proses latihan dalam Kumite, tingkat emosi atlet meningkat karena ada anak yang terkadang tidak sengaja memukul belum terkontrol sehingga mengakibatkan kesalahpahaman dan ada beberapa yang mengalami cedera ringan. Hal ini sampai berpengaruh pada saat pertandingan karena rasa

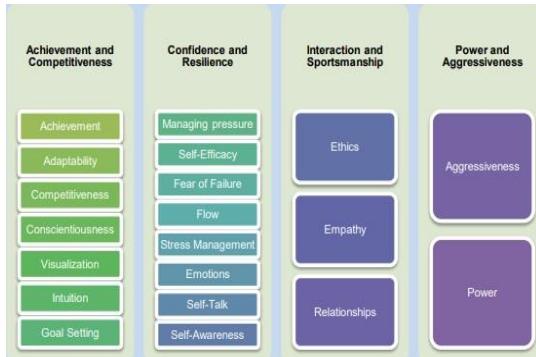
emosional yang tinggi dan belum bisa terkendali. Keberhasilan atlet tidak terlepas dari Kepribadian. Karena Kepribadian salah satu hal yang paling mendasar dan berpengaruh pada proses perkembangan atlet. Atlet yang memiliki kepribadian yang baik pasti bisa memposisikan dirinya saat di dalam maupun di luar lapangan dan tahu bagaimana mengendalikan emosinya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat agresivitas atlet karate, tingkat power atlet karate, serta mengetahui profil tingkat agresivitas dan power atlet karate di Forki Kabupaten Jepara.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain survey, yang akan mendeskripsikan variabel agresivitas dan power atlet karate. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate dibawah naungan FORKI Kabupaten Jepara. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni para atlet yang tergabung dalam PPAP Kabupaten Jepara berjumlah 17 atlet. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Agresivitas dan Power atlet karate Kabupaten Jepara.

Tabel 1. Framework of Mental Skills



Tabel 2. Tabel Butir Soal

Indicator	Nomor Soal
-----------	------------

Adaptasi	13, 22, 24, 72, 96, 109, 117, 130, 156
Prestasi	19, 45, 99, 107, 122, 160
Daya Saing	18, 28, 39, 49, 71, 85, 103, 120, 147
Konsisten	16, 23, 75, 95, 141
Visualisasi	17, 29, 55, 97, 119, 134, 157
Intuisi	5, 31, 54, 64, 82, 94, 113, 136, 152
Penentuan Sasaran	2, 34, 63, 67, 79, 90, 92, 115, 124, 139, 149
Mengelola Tekanan	1, 4, 26, 43, 84, 102, 106, 127, 142, 145
Kemajuan Diri	3, 30, 40, 52, 60, 65, 73, 87, 104, 125, 140, 158
Ketakutan dan Kegagalan	53, 58, 93, 123, 144
Mengalir	15, 83, 91, 110, 135
Manajemen Stres	41, 68, 70, 108, 112, 143, 146, 163
Emosi	9, 14, 21, 78, 129, 168
Bicara	6, 33, 36, 69, 86, 114, 133, 154
Kesadaran Diri	37, 50, 56, 61, 77, 101 148, 165, 166
Etika	12, 36, 46, 100, 111, 151
Empati	7, 11, 27, 47, 116, 132, 150, 164
Hubungan	8, 10, 35, 62, 74, 81, 89, 105, 121, 138, 161, 162, 167
Agresifitas	20, 32, 44, 57, 59, 66, 98, 126
Kekuasaan	25, 51, 118, 137, 155
Manajemen Kesan	153, 159, 42, 48, 76, 80, 88, 131

Instrumen pengumpulan data Agresivitas dan Power disesuaikan dengan pedoman dari Sport Personality Questionnaire 20. SPQ20 dirancang untuk memenuhi kriteria utama dalam Model Tinjauan EFPA untuk deskripsi dan evaluasi tes psikologi (Bartram, 2002). Ulasan EFPA model diproduksi untuk mendukung dan mendorong proses harmonisasi peninjauan tes. Ini memberikan seperangkat kriteria standar untuk menilai kualitas psikometri modern tes. Ini mencakup area umum tinjauan pengujian seperti norma, keandalan, dan validitas.

Tabel 3. Skala Kuisisioner

Skor Positif	Skala Likert	Skor Negatif
1	Tidak Pernah	5

2	Kadang-Kadang	4
3	Cukup Sering	3
4	Sangat Sering	2
5	Hampir Selalu	1

Sumber: SPQ20 User Manual MySkillprofile (2016)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel ini diperoleh hasil bahwa dari 17 atlet Karate di PPAP Kabupaten Jepara memiliki *personality* dengan kompetensi level tinggi dan harus ditingkatkan sebanyak 14 atlet memiliki rata rata skor diatas 3. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet Karate PPAP Kabupaten Jepara memiliki *personality* dengan kompetensi level tinggi.

Tabel 4. Ranking Psikologi Atlet Karate

Jenis kelamin	Rata-rata Skor	Ranking Psikologi
L	22	11
P	23	10
L	24	3
P	18	17
P	22	12
P	20,5	15
L	23,5	6
L	24	4
P	26	1
L	23,5	7
P	23,5	8
P	22	13
P	24	5
L	25,5	2
L	22	14
P	19,5	16
P	23,5	9

Dari tabel 4. dapat diketahui bahwa tingkatan psikologi kategori sangat tinggi didapatkan oleh 1 atlet perempuan dengan total skor 52 dan rata-rata skor 26. Sedangkan untuk skor psikologi terendah didapatkan oleh 1 atlet perempuan 36 dengan total skor 18. Dan 15 orang atlet memiliki rata-rata Tinggi dengan total skor 39-51. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat

agresivitas dan power atlet karate pada FORKI Kabupaten Jepara tinggi.

Dilihat dari item kekuasaan yang menunjukkan skor rendah. Hal tersebut bisa terjadi karena Karate merupakan olahraga yang cenderung individu dan terfokus pada dirinya sendiri (Hardinoto et al., 2017). Karena kekuasaan lebih dominan pada olahraga tim yang harus memiliki tingkat kekompakan yang tinggi. Dikuatkan lagi oleh (Helmy, 2019) bahwa tingkat kekuasaan atlet karate terutama saat melakukan Kata cenderung rendah karena hanya tertuju pada Gerakan jurus atau seni yang diperagakan.

Permainan beladiri terutama karate memiliki banyak peminat dari berbagai kalangan. Hal ini karena karate merupakan olahraga yang dapat dilakukan siapa saja baik dikarenakan olahraga membuat tubuh menjadi sehat melainkan juga mampu membantu kita untuk melindungi diri. Beladiri karate dapat dilakukan oleh siapa pun, baik anak-anak hingga dewasa, dan juga bisa dimainkan oleh laki-laki maupun perempuan. Menurut Sutarbi (2016) Karate merupakan salah satu dari sekian banyak ilmu beladiri yang diminati di Indonesia. Berbagai sekolah karate didirikan untuk mengajarkan ilmu bela diri ini ke banyak orang mulai dari anak kecil sampai orang dewasa.

Pendapat tersebut membuktikan bahwa minat mengikuti olahraga beladiri karate cukup besar. Besarnya minat tersebut menjadikan salah satu aspek psikologis dalam beladiri karate pun juga tinggi. Beberapa faktor psikologis menjadi penting dalam karakteristik olahraga beladiri karate, hal tersebut dikarenakan karakteristik atau sifat yang ada dalam atlet dapat mempengaruhi peilakunya (Royadiningsih, 2012).

Agresivitas dan power adalah dua aspek penting dalam karate. Mereka dapat memainkan peran besar dalam keberhasilan seorang karateka. Performa agresivitas dan power merupakan kondisi fisik spesifik pada cabang olahraga beladiri karate ditinjau dari karakteristik gerak teknik pertandingan. Agresivitas tidak hanya mencakup serangan fisik, tetapi juga mencakup mengambil inisiatif dalam pertandingan, mengendalikan tempo, dan menciptakan peluang untuk menyerang. Namun agresivitas juga harus diimbangi dengan control dan kesadaran terhadap teknik yang digunakan, agar tidak terlalu *impulsive* atau ceroboh.

Kombinasi antara agresivitas dan kekuatan yang efektif adalah kunci kesuksesan dalam karate. Seorang atlet karate yang agresif tetapi kurang memiliki kekuatan fisik mungkin akan kesulitan dalam menghadapi lawan yang lebih kuat, sementara seorang atlet karate yang kuat tetapi kurang agresif mungkin tidak mampu mengambil inisiatif dalam pertandingan. Oleh karena itu, latihan yang baik, teknik yang tepat, dan pengembangan mental yang kuat adalah komponen penting untuk menjadi atlet karate yang sukses. Dalam olahraga karate agresivitas dan power merupakan salah satu komponen kondisi fisik untuk mengukur performa atlet. Performa merupakan penampilan atlet dalam menunjukkan kemampuan yang mumpuni. Menurut (Irawan, 2007; Immawati, 2011) performa merupakan penampilan seorang atlet dalam melakukan aktifitas fisik dengan menunjukkan penampilan terbaiknya.

Dari hasil penelitian, secara keseluruhan menunjukkan bahwa ternyata atlet perempuan lebih baik *Personalitynya* daripada atlet laki-laki. Dari hasil penelitian, 17 sampel atlet Karate

FORKI Kabupaten Jepara yang diteliti terdapat 1 atlet dalam level sangat tinggi, 15 atlet dalam level tinggi dan terdapat 1 atlet dalam level rata-rata. Jika dilihat dalam aturan SPQ20, 1 atlet sudah dalam kondisi aman dan perlu dipertahankan. Sedangkan 15 sampel atlet karate harus meningkatkan lagi agar level psikologi atlet dalam level aman atau di pertahankan. Dan untuk 1 sampel atlet yang menunjukkan kondisi dalam level rata-rata harus mengerjakan tips dan saran perbaikan kinerja yang diberikan, agar dapat mencapai tahap level sangat tinggi, dan jika hal ini tidak diperhatikan, akan berdampak kurang baik untuk atlet, karena bisa menjadi sampai kepada tahap rendah yang harus dikembangkan lagi atau buruknya lagi sampai kepada level yang sangat rendah dan harus segera diperbaiki atau di terapi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa agresivitas atlet Karate FORKI Kabupaten Jepara memiliki tingkat level psikologi yang cukup tinggi. Dilihat dari atlet laki-laki yang memiliki skor 205 dengan rata-rata 3,66. Dan untuk atlet perempuan memiliki skor 270 dengan rata-rata 3,375. Power atlet Karate FORKI Kabupaten Jepara memiliki tingkat level psikologi yang cukup tinggi. Dilihat dari atlet laki-laki yang memiliki skor 124 dengan rata-rata 3,54. Dan untuk atlet perempuan memiliki skor 174 dengan rata-rata 3,48.

Dalam rangka menggambarkan kepribadian atlet dalam tingkat yang lebih tinggi sehingga dapat diberikan saran oleh peneliti untuk dapat dipelajari dan dipahami lebih baik, dan untuk pengembangan pengetahuan yang lebih baik di bidang ini, adapun beberapa studi

yang dapat dilakukan setelah penelitian ini : studi longitudinal yang memungkinkan evaluasi pengembangan dan kepribadian atlet karate PPAP Kabupaten Jepara. Selain itu juga harus membandingkan atlet dengan level kinerja yang berbeda dengan sampel atlet elit dan atlet non elit yang berbeda untuk diferensiasi yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dongoran, M. F., Lewar, E., Ibrahim, I., & Satria, G. Y. (2021). Analisis tingkat kecemasan dan agresivitas atlet olahraga beladiri pon papua. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 113–126.
- Gorner, K., Makarowski, R., & Roskova, M. (2021). Aggression among Slovak males training in martial arts versus other sports disciplines. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 21(2).
- Hardinoto, N., Syah, S., & Sitepu, I. D. (2017). Perbedaan Karakter Olahraga Kompetitif (Studi Komparatif Olahraga Individu Dan Olahraga Tim). *Jurnal Prestasi*, 1(2), 183–190.
- Jannah, M. (n.d.). *Pengaruh Pelatihan Visualisasi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bulu Tangkis Prisma Adi Satriya*.
- Jayanto, C., Karjadi, M. S., & Permono, P. S. (2015). Unnes Journal of Sport Sciences. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 50–59.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujs>
- Kumar, M. (2017). Study of Contact Game Sports Person in Context to Aggressive Tendency Mahesh Kumar CRM Jat. College, Hisar Haryana India, 7, 139–142.
- Kusuma, D. W. Y., Mulyono, A., & Wirayudha, D. (2019). Comparison of athletes personality between martial art sports in Central Java. *J. Appl. Res*, 5, 2357–2361.
- Lunenburg, F. C. (2011). Goal-setting theory of motivation. *International Journal of Management, Business, and Administration*,
- 15(1), 1–6.
- Lutfianawati, D., Nugraha, R. S. P., & Syifaâ, R. (2013). Pengaruh pelatihan goal setting terhadap motivasi belajar bahasa inggris siswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 5(2), 275–288.
- Nisavinea, N. D., & Kusuma, D. W. Y. (2021). Kepribadian Atlet Karate Pplop Jawa Tengah Dari Sudut Pandang Gender. *Indonesian Journal for Physical ...*, 2, 20–25.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/48072>
- Safitri, A., Maghfiroh, I., Khafis, A., & Panggraita, G. N. (2021). Profil Kebugaran Jasmani Atlet Petanque Kabupaten Pekalongan. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan), 4(1), 126–137.
- Saharullah, S., Dewi, E. M. P., & Hasyim, H. (2022). PSIKOLOGI OLAHRAGA: Metode Mental Training. In Makassar. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Setiadi, H. A., & Soenyoto, T. (2020). Development of Karate Physical Test Instrument Category Comparison (Kumite) Ages 14-17 Years. 9(1), 8–13.
- SPQ20 Sport Personality Questionnaire User Manual. (n.d.).
- Setiawan, I. (2023). Identifying potential and talented athletes in Tarung Derajat: A psychological perspective test. *Journal Sport Area*.
- Yulianto, D. P., & Raharjo, A. (2021). Pembinaan Prestasi Atlet Karate di Dojo Garuda Karate Kecamatan Bangsri. ... for Physical Education and Sport, 2, 100–105.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes/article/view/43626>
- Zulkifli, A. (2019). Analisis Komponen Fisik Terhadap Kemampuan Tendangan Kansetsu Geri Dalam Beladiri Karate Gojukai Cabang Kabupaten Soppeng Analysis Of Physical Components For Ability Of Kansetsu Geri Kick In Karate Gojukai Regency Soppeng.