



IJIP 6 (1) (2014)

INTUISI JURNAL ILMIAH PSIKOLOGI

<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>



EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN UNTUK MENGURANGI KECEMASAN ATLET FUTSAL YANG HENDAK BERTANDING

Ikromi Zufri Ekawaldi¹✉, Liftiah²

^{1,2}Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2014

Disetujui Februari 2014

Dipublikasikan Maret 2014

Keywords:

breathing relaxation techniques, anxiety athlete, athletes futsal.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi dari fenomena di dunia olahraga yaitu kecemasan yang sering dirasakan para atlet saat menghadapi kompetisi olahraga. Sebelum berkompetisi para atlet biasanya mengalami beberapa gejala kecemasan, misalnya sulit berkonsentrasi, otot terasa tegang, dan takut mengecewakan orang-orang terdekat. Hal itu dapat dikurangi dengan melakukan sebuah teknik intervensi yaitu dengan mengolah nafas dan pemusatan pikiran yang diberi nama teknik relaksasi pernafasan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui efektifitas teknik relaksasi pernafasan dalam mengurangi kecemasan atlet futsal yang hendak bertanding. Subjek penelitian adalah atlet BATMAN F.C dan Mustika F.C yang hendak bertanding dalam turnamen BINPORA yang keseluruhan berjumlah 22 subjek. Subjek dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik *unrandomized*. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest control group*. Data penelitian diambil menggunakan skala SAS-2 yang merupakan skala kecemasan atlet yang baku dan telah disempurnakan. SAS-2 terdiri dari 15 item dan validitasnya diukur dengan menggunakan *professional judgement* dari para ahli psikologi olahraga serta dosen pembimbing dan koefisien *alpha cronbach* reliabilitasnya 0,822. Metode analisis data yang digunakan adalah teknik *Wilcoxon Mann-Whitney U-Test*. Berdasarkan teknik analisis tersebut, diperoleh nilai $p=0,005$ pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan taraf signifikansi atau $p < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen yang berarti bahwa teknik relaksasi pernafasan efektif untuk mengurangi kecemasan atlet futsal yang hendak bertanding. Hasil penelitian ini memberikan masukan bagi atlet futsal BATMAN F.C dan Mustika F.C untuk dapat mengurangi kecemasannya sebelum menghadapi pertandingan dengan melakukan teknik relaksasi pernafasan agar dapat bermain dengan maksimal dan dapat mengeluarkan potensi terbaiknya.

Abstract

This research is motivated of the phenomenon in the world of sports is the anxiety that is often felt in the face of competition athletes sport . Before competing athletes usually experience some symptoms of anxiety , such as difficulty concentrating , muscle tense and afraid of upsetting the people closest . It can be reduced by performing an interventional technique , namely the process of concentration of breath and relaxation techniques breathing named. This study is an experimental that aims to determine the effectiveness of breathing relaxation techniques to reduce anxiety futsal athletes who want to compete. Subjects were athletes BATMAN F.C. and Mustika F.C. to be played in the whole tournament BINPORA totaling 22 subjects. Subjects were divided into two groups: an experimental group and a control group using techniques unrandomized. This study used a pretest - posttest experimental design of the control group . The data were taken using a scale which is SAS - 2 anxiety scale and a raw athlete who has perfected . SAS - 2 consists of 15 items and its validity was measured by using the professional judgment of the sports psychologists as well as lecturers and Cronbach alpha reliability coefficient of 0.822. Methods of data analysis is a technique used Wilcoxon Mann - Whitney U - Test. Based on the analysis technique , the value of $p = 0.005$ on the pretest and posttest experimental group with a significance level or $p < 0.05$. It shows that there is a difference between pretest and posttest in the experimental group , which means that the effective breathing relaxation techniques to reduce anxiety futsal athletes who want to compete . The results provide input for futsal athletes BATMAN FC and FC Mustika to reduce anxiety before taking the match with breathing relaxation techniques in order to play with and can issue a maximum potential.

© 2014 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung A1, Lantai 1 FIP UNNES

Kampus Sekaran Gunungpati, Semarang 50229

E-mail: romi_eka@rocketmail.com

PENDAHULUAN

Motto yang berbunyi “*mens sana in corpora sano*” merupakan bukti bahwa sejak zaman dahulu manusia menyadari betapa pentingnya badan dan jiwa yang sehat. Dan hal itu dapat dicapai dengan olahraga, karena Olahraga dapat membuat manusia sehat dan kuat baik secara jasmani maupun rohani. Semakin berkembangnya zaman, manusia menciptakan berbagai cabang olahraga untuk diperlombakan. Orang yang menekuni dan mengikuti perlombaan cabang olahraga tertentu disebut atlet.

Dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang atlet, mereka tentu memiliki tujuan utama yaitu ingin selalu berprestasi. Namun pencapaian prestasi ini tidak dapat dicapai dengan mudah. Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi.

Gunarsa S.D (2008:3) menyatakan bahwa aspek penentu keberhasilan dalam pertandingan seorang atlet meliputi aspek fisik, teknik dan psikis. Prestasi puncak olahraga merupakan aktualisasi dari ketiga aspek tersebut. Aspek fisik adalah keadaan atlet yang berhubungan dengan struktur morfologis dan antropometrik yang diaktualisasikan dalam prestasi, aspek teknik adalah potensi olah tubuh yang dimiliki atlet dan dapat berkembang secara optimal untuk menghasilkan prestasi tertentu, sedang aspek psikis berhubungan dengan struktur dan fungsi aspek psikis baik secara *personality* maupun kognitif yang menunjang aktualisasi potensi dan dilihat pada prestasi yang dicapai.

Prestasi olahraga sangat ditentukan dari penampilan atlet dalam suatu kompetisi. Penampilan puncak seorang pemain 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental harus diberikan pembinaan dengan baik (Gunarsa 1989 dalam Fahmi dan Santi 2013), maka dari itu aspek psikis sangat berpengaruh besar terhadap pencapaian prestasi seorang atlet.

Aspek mental yang sering mengganggu penampilan atlet adalah kondisi stres atau cemas saat bertanding maupun sesaat sebelum pertandingan berlangsung. Menurut Munn *et. all.* (dalam Husdarta, 2010:73) Kecemasan adalah suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik.

Proses yang berlangsung sebelum dan selama kompetisi merupakan proses kecemasan yang terjadi dalam diri individu sebagai akibat

dari situasi kompetisi yang sebenarnya. Kecemasan dibedakan menjadi dua jenis, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah keadaan cemas yang terjadi pada situasi tertentu saja, sedangkan *trait anxiety* adalah kecemasan yang timbul karena faktor kepribadian dan berasal dari dalam diri. Dalam hal ini kecemasan atlet dipengaruhi oleh kedua jenis kecemasan ini.

Smith *et all* (2006:479) dalam jurnalnya “*Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2*” mengungkapkan ada tiga gejala yang menunjukkan kecemasan saat menghadapi situasi olahraga diantaranya adalah gejala somatik, rasa khawatir, dan gangguan konsentrasi. Gejala-gejala ini yang kemudian disempurnakan menjadi bentuk skala kecemasan olahraga *Sport Anxiety Scale-2* pada tahun 2006.

Saat keadaan cemas, otot atlet mengalami ketegangan yang berlebihan, kemampuan menentukan irama, tempo atau ketepatan waktu reaksi menjadi menurun, dan fungsi kerja otot menjadi kurang terkoordinasi dengan baik (Weinberg & Hunt, dalam Monty 2000:105)

Hal ini terbukti dalam ajang Asian Games XVI/2010 di Guangzhou China dimana tingkat kecemasan atlet Indonesia yang sangat tinggi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tidak tercapainya prediksi raihan medali emas dari beberapa cabang unggulan. Hal ini diungkapkan oleh Rita Subowo Ketua Umum KONI/KOI (Bacain.com, 2010). Hal ini memperkuat pernyataan bahwa kecemasan merupakan sesuatu yang sangat mempengaruhi aspek psikis seorang atlet.

Monty (2000:39) mengatakan bahwa situasi pra-kompetisi merupakan situasi yang paling tepat dalam memperoleh gambaran yang sesungguhnya tentang derajat kecemasan atlet. Sedangkan jika atlet dievaluasi bukan pada saat pra-kompetisi, data yang diperoleh tidak memberikan gambaran kecemasan yang sebenarnya.

Ada beberapa cara untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi situasi pertandingan. Menurut Gunarsa (2008:79) ada beberapa teknik intervensi untuk mengatasi kecemasan atlet, diantaranya adalah strategi relaksasi dan strategi kognitif. Dalam hal ini peneliti memilih menggunakan teknik relaksasi pernafasan untuk mengurangi kecemasan atlet yang hendak bertanding mengingat kebutuhan para atlet serta ditinjau dari keefektifan tempat, waktu dan biaya sehingga teknik relaksasi pernafasan sangat efektif untuk diberikan.

Handoyo (2002:9) mengungkapkan bahwa olah nafas dapat dilakukan pada olahraga prestasi, dimana pengaturan irama pernafasan akan dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot. Olah nafas memiliki peranan penting dalam kaitannya dengan olahraga, karena merupakan pengaturan irama pernafasan, penarikan udara yang mengandung zat-zat terpenting untuk membantu proses pembakaran dalam tubuh dan pembuangan udara dari hasil pembakaran dalam tubuh. Hasil dan prosesnya akan optimal ketika melakukan kegiatan dalam kondisi dan situasi yang rileks. Maka itu teknik olah nafas ini akan lebih optimal bila menggabungkannya dengan teknik relaksasi. Relaksasi merupakan upaya untuk mengendurkan ketegangan jasmaniah, yang pada akhirnya dapat mengendurkan ketegangan jiwa.

Teknik relaksasi pernafasan dilakukan dengan mengatur mekanisme pernafasan baik tempo atau irama dan intensitas yang lebih lambat dan dalam. Keteraturan dalam bernafas, menyebabkan sikap mental dan badan yang relaks sehingga menyebabkan otot lentur dan dapat menerima situasi yang merangsang luapan emosi tanpa membuatnya kaku (Wiramihardja, dalam Zelianti dkk, 2012:2).

Penelitian yang dilakukan oleh Rochaini dan Pratiwi (2010:1) pada siswa yang mengalami kecemasan komunikasi interpersonal yang kemudian diberikan terapi relaksasi menunjukkan bahwa perubahan yang sangat signifikan dari tingkat tinggi menjadi rendah terhadap derajat kecemasan komunikasi interpersonal siswa. Hal ini menunjukkan keefektifan teknik relaksasi dalam mengurangi kecemasan.

Ganong (2001:621) mengatakan bahwa istilah pernafasan yang lazim digunakan mencakup dua proses, yaitu; pernafasan luar, yaitu penyerapan O₂ dan pengeluaran CO₂ dari tubuh secara keseluruhan, serta pernafasan dalam, yaitu penggunaan O₂ dan pembentukan CO₂ oleh sel-sel serta pertukaran gas antara sel-sel tubuh dengan media cair sekitarnya seperti darah. Sistem pernafasan terdiri dari organ pertukaran gas (paru) dan sebuah pompa ventilasi paru. Pompa ventilasi ini terdiri dari dinding dada, otot-otot pernafasan untuk memperkecil dan memperbesar rongga dada, saraf yang menghubungkan pusat pernafasan dengan otot pernafasan, serta pusat pernafasan di otak yang mengendalikan otot pernafasan.

Ketika kerja otak meningkat diakibatkan oleh kecemasan, hal ini mempengaruhi kerja otot-otot pernafasan yang kemudian menjadikan nafas terengah-engah sehingga penyerapan oksigen dan pembentukan karbondioksida dalam tubuh tidak maksimal. Hal ini menyebabkan otak dan darah

kekurangan suplai oksigen sehingga sistem metabolisme tubuh menjadi terganggu dan mengakibatkan berbagai gejala-gejala fisik seperti otot menjadi tegang, tubuh serasa lemas, sulit berkonsentrasi, dan sebagainya, sehingga teknik untuk mengurangi kecemasan dengan teknik relaksasi pernafasan sangat efektif untuk mengurangi gejala-gejala baik fisik maupun psikis atlet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuantitatif dengan desain eksperimen *pretest-posttest control group design* dimana pengukuran menggunakan dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta pengukuran dilakukan sebanyak 4 kali yaitu saat *pretest* dan *posttest* tiap kelompoknya. Pada penelitian kali ini yang merupakan kelompok eksperimen adalah atlet futsal BATMAN. F.C dan kelompok kontrolnya adalah Mustika F.C.

Populasi penelitian ini adalah atlet futsal BATMAN dan Mustika F.C yang hendak bertanding dalam turnamen BINPORA sebanyak 22 atlet. Sampel yang diambil adalah seluruh populasi karena mengingat jumlah populasi kurang dari 25 subjek. Data penelitian diambil menggunakan skala kecemasan atlet *SAS-2* yang dikembangkan oleh Smith et al. pada tahun 2006. Skala ini memiliki 15 *item* yang merupakan pengembangan dari 3 gejala kecemasan atlet.

Teknik relaksasi pernafasan diberikan kepada atlet BATMAN F.C. selaku kelompok eksperimen. Perlakuan dilakukan selama 45 menit pada 1 jam sebelum pertandingan berlangsung. Perlakuan dibagi menjadi 6 sesi, yaitu perkenalan, pembukaan, pemberian *pretest*, pemberian perlakuan, pemberian *posttest* dan penutup.

Metode analisis data yang digunakan adalah metode statistik karena metode ini merupakan metode ilmiah untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan serta menganalisis data penelitian yang berwujud angka dan metode statistik dapat memberikan hasil yang objektif. Hal ini merupakan dasar yang dapat dipertanggungjawabkan untuk mencari kesimpulan yang benar. Untuk mengetahui efektivitas dari variabel bebas dalam penelitian ini, maka digunakan cara perhitungan menggunakan program SPSS 16 dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Mann-Whitney U-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran kecemasan atlet futsal pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Mann-Whitney U-*

Test untuk melihat pengaruh teknik relaksasi pernafasan untuk mengurangi kecemasan atlet futsal yang hendak bertanding, maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Pengukuran Kecemasan Atlet Futsal

Keterangan	Nilai Mean	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i> Eksperimen	33,5	0,005	Ada
<i>Posttest</i> Eksperimen	28,1	($p < 0,05$)	perbedaan
<i>Pretest</i> Kontrol	32,6	0,716	Tidak ada
<i>Pretest</i> Eksperimen	33,5	($p > 0,05$)	perbedaan
<i>Posttest</i> Kontrol	42,1	0,000	Ada
<i>Posttest</i> Eksperimen	28,1	($p < 0,05$)	perbedaan
<i>Pretest</i> Kontrol	32,6	0,003	Ada
<i>Posttest</i> Kontrol	42,1	($p < 0,05$)	perbedaan

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan teknik *Wilcoxon Mann-Whitney U-test* menunjukkan bahwa hasil dari *pretest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi 0,716 dan *Z score* -0.364 dengan nilai *mean* sebesar 32,6 dan 33,5. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada saat *pretest* dilakukan. Serta hasil *pretest* kelompok kontrol dan eksperimen tidak didapati subjek dengan kecemasan yang berkategori rendah, paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu 73% pada kelompok eksperimen dan 82% dari kelompok kontrol. Hal ini memperkuat hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada saat *pretest* dilakukan.

Hasil analisis data pada kelompok eksperimen diperoleh nilai signifikansi 0,005 dan *Z score* -2.814 dengan nilai *mean* sebesar 33,5 pada saat *pretest* dan 28,1 pada saat *posttest*. Hasil ini menunjukkan bahwa ada penurunan kecemasan atlet yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen. Hal ini juga diperkuat dengan hasil analisis tambahan yang menunjukkan bahwa pada *pretest* kelompok eksperimen terdapat 73% subjek penelitian yang memiliki kecemasan dengan kategori tinggi, dan 27% berada dalam kategori tinggi. Sedangkan setelah diberikan perlakuan teknik relaksasi pernafasan, 64% subjek penelitian menjadi berkategori rendah dan 36% berkategori sedang.

Hasil analisis data *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi 0,000 dan *Z score* -3.849 dengan nilai *mean* sebesar 28,1 dan 42,1. Hasil ini

menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *posttest* dilaksanakan. Hal ini juga diperkuat dengan hasil analisis tambahan yang menunjukkan bahwa pada *posttest* kelompok eksperimen terdapat 64% subjek penelitian yang memiliki kecemasan dengan kategori rendah, dan 36% berada dalam kategori sedang. Sedangkan *posttest* pada kelompok kontrol terdapat, 82% subjek penelitian berkategori sedang dan 18% berkategori tinggi.

Hasil analisis data *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol diperoleh nilai signifikansi 0,003 dan *Z score* -2.955 dengan nilai *mean* 32,6 dan 42,1. Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* kelompok kontrol dan *posttest* kelompok kontrol. Berdasarkan hasil perhitungan *mean*, maka menunjukkan bahwa nilai *posttest* kelompok kontrol lebih besar dibandingkan nilai *pretest* kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kecemasan pada kelompok kontrol saat *pretest* dan *posttest*.

Hasil-hasil analisis tersebut menjelaskan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan atlet antara sebelum diberikan relaksasi pernafasan dan setelah diberikan relaksasi pernafasan. Skor hasil setelah diberikan teknik relaksasi pernafasan lebih kecil daripada skor yang didapatkan sebelum diberikan perlakuan tersebut. Hal ini berarti teknik relaksasi pernafasan sebagai variabel perlakuan memberikan hasil atau berpengaruh pada variabel yang diamati yaitu kecemasan atlet sehingga hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi pernafasan yang diberikan efektif dalam meningkatkan kecemasan atlet futsal yang hendak bertanding.

Monty (2000:199) mengatakan bahwa jika seseorang dalam keadaan cemas dan tegang, pernafasannya akan berlangsung kurang beraturan, terlalu cepat, atau individu yang bersangkutan akan bernafas pendek-pendek. Atlet yang berada dibawah tekanan biasanya mengalami kesulitan mengendalikan pernafasannya dengan baik.

Kecemasan atlet disebabkan oleh meningkatnya kinerja otak seiring dengan ketakutan dan pikiran-pikiran negatif yang muncul ketika pertandingan semakin dekat. Hal ini mempengaruhi kerja otot-otot pernafasan yang kemudian menjadikan nafas terengah-engah sehingga penyerapan oksigen dari luar dan pembentukan karbondioksida dalam tubuh tidak maksimal. Hal ini menyebabkan otak dan darah kekurangan suplai oksigen sehingga sistem metabolisme tubuh menjadi terganggu. Hal inilah yang mengakibatkan berbagai gejala-gejala fisik yang beriringan dengan munculnya kecemasan, seperti otot menjadi tegang, tubuh serasa lemas, sulit berkonsentrasi, dan sebagainya, sehingga teknik untuk mengurangi kecemasan dengan relaksasi pernafasan sangat efektif untuk mengurangi gejala-gejala kecemasan atlet.

Pernyataan tersebut sejalan dengan apa yang diungkapkan Handoyo (2002:92) yang mengatakan bahwa teknik relaksasi pernafasan dapat mempercepat proses penyembuhan, menghilangkan stress dan kecemasan serta memelihara dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Teknik relaksasi pernafasan merupakan salah satu metode telah disempurnakan dan praktis untuk mengurangi ketegangan fisik maupun psikis. Benson (dalam Monty 2000:198) juga menyatakan bahwa relaksasi tidak sekedar meredakan ketegangan secara psikis tetapi juga memperbaiki kondisi fisik seseorang. Hal ini disebabkan karena di dalam proses relaksasi, metabolisme individu menjadi lebih baik dan hal ini memberikan dampak positif bagi kondisi psikofisik seseorang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rochaini dan Pratiwi (2010:1) pada siswa yang mengalami kecemasan komunikasi interpersonal yang kemudian diberikan terapi relaksasi menunjukan bahwa perubahan yang sangat signifikan dari tingkat tinggi menjadi rendah terhadap derajat kecemasan komunikasi interpersonal siswa. Penelitian Dewi dkk, (2009: 14) juga mengungkapkan bahwa teknik relaksasi pernafasan diafragma dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah anteletaksi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik stres fisik maupun emosional, seperti menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

Ketika melakukan relaksasi pernafasan, pikiran-pikiran negatif dapat dihilangkan dan diganti dengan pikiran yang positif dan optimis, serta melakukan pengolahan nafas dengan lebih rileks dan tenang sehingga dapat memberikan pasokan oksigen yang maksimal terhadap tubuh untuk mengurangi gejala-gejala kecemasan serta membantu merilekskan saraf-saraf pernafasan yang ada di otak.

Pemberian perlakuan dilakukan 1 jam sebelum pertandingan. Hal ini dilakukan dengan pertimbangan perlakuan tidak memakan waktu yang lama, tidak mengganggu persiapan pertandingan tim BATMAN F.C dan teknik relaksasi pernafasan akan lebih maksimal manfaatnya bila dilakukan 1 jam sebelum pertandingan yaitu ketika tingkat kecemasan atlet sedang memuncak sehingga tingkat kecemasan atlet dapat berkurang dan efeknya mampu bertahan sampai selesai pertandingan. Hal ini sesuai dengan apa yang diungkapkan Monty (2000:39) bahwa situasi pra-kompetisi merupakan situasi yang paling tepat dalam memperoleh gambaran yang sesungguhnya tentang derajat kecemasan atlet, sedangkan jika atlet dievaluasi bukan pada saat pra-kompetisi, data yang diperoleh tidak memberikan gambaran yang sebenarnya.

Uji hipotesis yang dilakukan pada kelompok kontrol menunjukkan hasil nilai signifikansi 0,003 dan *Z score* -2.955 dan nilai *mean* sebesar 32,6 saat *pretest* dan 42,1 saat *posttest*. Hal ini menunjukan bahwa pada kelompok kontrol terdapat peningkatan dari hasil *pretest* dan *posttest* kecemasan atlet.

Peneliti berasumsi bahwa hal ini disebabkan dari faktor lingkungan dan individu, karena subjek penelitian kelompok kontrol berada di lapangan futsal sehingga imajinasi para atlet menjadi mengarah pada pertandingan yang akan dijalaninya, sehingga *trait anxiety* atlet meningkat, sementara tidak ada intervensi yang dilakukan untuk menghentikan imajinasi yang muncul dalam diri atlet sehingga akhirnya kecemasan yang dialami oleh para atlet meningkat. Hal ini sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Hardy (dalam Ika,2007:33) yang menyatakan ada tiga hal yang mempengaruhi respon kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan, diantaranya adalah pengalaman, *trait anxiety*, dan strategi manajemen stres.

Gunarsa (2009:77) juga mengungkapkan bahwa pada umumnya kecemasan akan mulai meningkat dan memuncak pada hitungan jam sampai hitungan menit sebelum pertandingan dimulai. Kemudian Cratty (dalam Husdarta 2010) menyatakan bahwa pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan, yang

disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan dijalani.

Uraian-uraian yang telah dijelaskan dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik relaksasi pernafasan memberikan manfaat dalam mengurangi kecemasan atlet yang hendak bertanding. Seperti yang disampaikan oleh Handoyo (2002:92) bahwa teknik relaksasi pernafasan yaitu melatih pernafasan dengan mengatur irama secara baik dan benar, memusatkan pikiran dan melakukan penghayatan sehingga akan lebih mempercepat proses penyembuhan atau menghilangkan stress dan kecemasan serta memelihara dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental.

Berdasarkan uji hipotesis yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi pernafasan efektif untuk mengurangi kecemasan atlet futsal yang hendak bertanding.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut:

- Tingkat kecemasan atlet cenderung meningkat seiring semakin dekatnya waktu pertandingan dimulai, dan tingkat kecemasan atlet berkurang ketika diberikan teknik relaksasi pernafasan.
- Ada perbedaan kecemasan atlet yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah teknik relaksasi pernafasan diberikan.
- Ada penurunan kecemasan atlet yang signifikan dari hasil *pretest* ke hasil *posttest* kelompok eksperimen setelah teknik relaksasi pernafasan diberikan.
- Teknik relaksasi pernafasan terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan atlet futsal yang hendak bertanding.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

- Bagi Pihak Klub
Pihak klub futsal dapat mengenal dan menjadikan teknik relaksasi pernafasan sebagai salah satu program untuk memaksimalkan penampilan atlet futsal masing-masing klub yang hendak bertanding.
- Bagi Atlet
Atlet futsal BATMAN F.C dan MUSTIKA F.C dapat terus melakukan teknik relaksasi pernafasan disaat mengalami kecemasan

ketika akan bertanding sehingga diharapkan akan mendapatkan hasil yang maksimal.

- Bagi Peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih dapat mengontrol situasi eksperimen dan pemilihan jumlah subjek harus lebih efektif dan tepat. Sehingga gejala-gejala kecemasan benar-benar akan muncul dan perlakuan yang diberikan efektif ketika subjek memiliki *proactive history* yang relatif sama. Kemudian menggunakan alat ukur yang telah disesuaikan dengan kondisi subyek.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi IV). Jakarta: Rineka Cipta.
- Bacain.com, 2010. Atlet Indonesia gagal raih target. Online di (http://www.bola.net/olahraga_lain_lain/kece-masan-tinggi-membuat-atlet-indonesia-gagal-raih-target-60b936.html). (Diunduh pada Selasa, 17 September 2013 Jam 20.00 WIB)
- Dewi, D., Setyoadi, dan N. M. Widastra. (2009). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan persepsi nyeri pada lansia dengan artritis reumatoid. *Jurnal Keperawatan, Volume 4, No.2 2009*.
- Ganong, W. F. 2001. *Review of Medical Physiology*. Virginia: McGraw Hill.
- Gunarsa, S. D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Handoyo, A. 2002. *Panduan Praktis Aplikasi Olah Napas*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Husdarta, H.J.S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Penerbit Alfabeta Bandung.
- Monty P. S. 2000. *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Rochaini, F. dan T. I. Pratiwi. 2009. Penggunaan strategi relaksasi untuk membantu siswa mengurangi perasaan cemas dalam situasi komunikasi interpersonal. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Volume 11 No 2 Desember 2010*.
- Smith R. E., F. L. Smoll, S. P. Cumming, dan J. R. Grossbard. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology, vol 28, no 479-501 2006*.
- Safaria, T. dan N. E. Putra. 2009. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Zelianti, N., D, Sujawro dan M. Hartoyo. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Emosi Klien Perilaku Kekerasan Di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan. Vol. 1 No. 1 2012*.