



LATIHAN *IMAGERY* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PASCA CEDERA

Ayu Kurniawati^{1✉}, Setya Rahayu², Taufiq Hidayah³

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Mei 2019

Disetujui Juni 2019

Dipublikasikan Juli 2019

Kata Kunci: Latihan *imagery*, kecemasan, dan bola basket

Keywords:
Imagery training, anxiety, basketball

Abstrak

Permasalahan yang dikaji yaitu 1) Bagaimana tingkat kecemasan pasca cedera pada atlet bola basket SMA Semesta Semarang. 2) Adakah pengaruh latihan *imagery* untuk menurunkan kecemasan pasca cedera pada atlet bola basket SMA Semesta Semarang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* pasca cedera pada atlet bola basket SMA Semesta Semarang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *one group pre test-post test design*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa angket yang diadopsi dari RIA (*Re-Injury Anxiety Scale*). Penelitian ini dilakukan pada atlet bola basket SMA Semesta Semarang yang berjumlah 10 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* karena menggunakan kriteria. Teknik analisis data menggunakan *t-test* dengan membandingkan data yang diambil ketika *pre test* dengan data *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan taraf signifikan 5% $N5-1=4$. Hasil *pre-test* nilai *t* hitung 1,596 dengan *t* tabel sebesar 2.776, hasil *post-test* nilai *t* hitung sebesar 3,113 dengan harga *t* tabel dengan 4 *t* tabel sebesar 2.776 yang berarti ada peningkatan setelah dilakukan *treatment*. Rata-rata menunjukkan kelompok eksperimen sebesar 33,0 dan kelompok kontrol sebesar 46,4. Hal ini membuktikan bahwa ada perbedaan hasil yang signifikan latihan *imagery* untuk menurunkan kecemasan pasca cedera. Simpulan latihan *imagery* dapat menurunkan kecemasan pasca cedera pada atlet bola basket SMA Semesta Semarang. Ada perbedaan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen dan kontrol setelah dilakukan *treatment*. Pada kelompok eksperimen terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan perlakuan sedangkan pada kelompok kontrol terjadi kenaikan tingkat kecemasan karena tidak diberi perlakuan latihan *imagery*.

Abstract

The problems studied were: 1) What was the level of post-injury anxiety on basketball athletes of Semesta Semarang senior high school. 2) Were there any influences of imagery training to decrease post-injury anxiety on basketball athletes of Semesta Semarang senior high school. The purpose of this study is to determine the effect of post-injury imagery training on basketball athletes of Semesta Semarang senior high school. This research used one group pretest-posttest design. The data collecting instrument used was in the form of a questionnaire adopted from RIA (Re-Injury Anxiety Scale). This study was conducted on the basketball athletes of Semesta Semarang senior high school, total of 10 people. Sample in this research used purposive sampling due to the used of criteria. Data analysis technique used t-test by comparing data taken when pretest with posttest data in experimental group and control group, with significant level of 5% $N5-1 = 4$. The result of pre-test t value was 1.596 with t table 2,776, the result of post-test t count was 3.113 with the price of t table with 4 t table of 2.776 which meant there was improvement after the treatment. The average of the experimental group was 33.0 and the control group was 46.4. This proved that there is a significant difference in the results of imagery training to reduce post-injury anxiety. The conclusion was imagery training could reduce post-injury anxiety on basketball athletes of Semesta Semarang senior high school. There were anxiety level differences in the experimental and control groups after treatment. In the experimental group there was a decrease in the level of anxiety after the treatment was done while in the control group there was an increase in anxiety level because it was not given the treatment of imagery training.

© 2019 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 1, IKOR FIK UNNES
Kampus Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Indonesia, 50229
E-mail: ayukurniawatikw@gmail.com

PENDAHULUAN

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena bisa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Kebutuhan untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh/fisik yang bertenaga, juga terpenuhi dengan bermain bola basket. Berlari cepat, berhenti dengan tiba-tiba, melempar, menangkap, melompat, dan mendarat, dalam keseimbangan tubuh yang baik, merupakan beberapa keterampilan yang paling banyak dilakukan dalam bermain bola basket.

Menurut Danu Hoedaya (2004 : 9), kebutuhan untuk melakukan gerakan-gerakan tubuh/fisik yang bertenaga, juga terpenuhi dengan bermain bola basket. Berlari cepat, berhenti dengan tiba-tiba, melempar, menangkap, melompat, dan mendarat, dalam keseimbangan tubuh yang baik, merupakan beberapa keterampilan yang paling banyak dilakukan dalam bermain bola basket.

Bersamaan dengan meningkatnya aktivitas gerak tersebut, korban cedera olahraga juga ikut bertambah. Cedera olahraga adalah rasa sakit yang ditimbulkan karena olahraga, sehingga dapat menimbulkan cacat, luka, dan rusak pada otot atau sendi serta bagian lain dari tubuh. Menurut Andun Sudijandoko (2000 : 7), cedera olahraga apabila tidak ditangani dengan cepat dan benar dapat mengakibatkan gangguan

atau keterbatasan fisik, baik dalam melakukan aktivitas hidup sehari-hari maupun melakukan aktivitas olahraga yang bersangkutan.

Sikap atlet terhadap cedera bersifat individual. Atlet memiliki respon yang berbeda-beda. Penerimaan atlet terhadap cedera yang dialami serta dalam menjalani proses rehabilitasi menentukan kesiapan atlet kembali berkompetisi. Menurut Heil (1993) yang dikutip Damar (2012 : 15), menyatakan bahwa ketika seorang atlet cedera sikap yang dikembangkan diantaranya adalah *distress*, *denial*, dan *determined coping*. *Distress* berhubungan dengan respon emosional yang muncul seperti kaget, marah, cemas, depresi, rasa bersalah, menarik diri, rasa malu, serta perasaan tidak berdaya.

Kecemasan pada atlet yang memiliki riwayat cedera berbeda dengan atlet tanpa riwayat cedera. Rasa cemas pada atlet dengan riwayat cedera berkembang karena selain mempersiapkan diri menghadapi tekanan dari kompetisi, atlet pun harus mempersiapkan secara psikologis kesiapan fisiknya dalam menghadapi kompetisi. Terutama pada atlet riwayat cedera berulang, kecemasan yang berkembang dalam diri merupakan bentuk imajinasi secara berkelanjutan mengenai cedera yang dialami. Hal tersebut mengembangkan persepsi yang negatif pada diri atlet.

Komarudin (2013 : 49) mengemukakan bahwa atlet yang memiliki hayalan yang baik, bisa menggunakan latihan *imagery* untuk meningkatkan kesadaran untuk penampilan idealnya. Teknik *imagery* digunakan untuk meningkatkan kembali performa terbaik yang pernah atlet capai, atlet di situ berusaha untuk mengidentifikasi perasaannya, pemikirannya, ketegangan ototnya, dan konsentrasi yang pernah dialaminya.

Berdasarkan wawancara peneliti pada atlet bola basket putra dengan riwayat cedera pada bulan Januari 2017, menunjukkan bahwa mereka merasakan perbedaan setelah mengalami cedera. Mereka merasa permainan mereka mengalami perubahan yaitu mereka menjadi kurang berani dalam melakukan beberapa pergerakan karena mereka cemas jika bergerak terlalu banyak akan mengakibatkan cedera kembali, serta timbulnya rasa cemas akan mengalami benturan dengan lawan. Beberapa dari mereka bahkan mengungkapkan, dengan menggunakan pelindung sangat membantu karena mereka dapat merasa lebih tenang dan aman. Hal ini menjadikan penulis tertarik untuk mengkaji dan melakukan penelitian berkaitan dengan latihan *imagery* untuk menurunkan tingkat kecemasan pasca cedera pada atlet bola basket SMA Semesta Semarang.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *imagery* untuk menurunkan kecemasan pasca cedera pada atlet bola basket. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan (*treatment*) yang sudah dibuat dalam kelompok eksperimen, karena metode eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Metode eksperimen dirasa sebagai cara yang tepat karena metode eksperimen merupakan kegiatan percobaan meliputi tes awal, pembelajaran dan diakhiri dengan tes akhir untuk menguji kebenaran.

Penelitian ini menggunakan *one group pre test-post test design*, yang bertujuan menyelidiki kemungkinan saling berhubungan sebab akibat dengan cara menggunakan satu atau lebih

kondisi perlakuan kepada satu kelompok eksperimen. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *imagery* dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan pasca cedera. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet basket SMA Semesta Semarang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu atlet yang mengalami cedera.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data menggunakan uji beda atau uji-t dengan program SPSS. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui hasil *pre test* dan *post test* tingkat kecemasan pasca cedera pada atlet bola basket SMA Semesta Semarang dengan menggunakan *paired sample t test*. Terlebih dahulu menguji data dengan uji normalitas menggunakan uji *kolmogrov smirnov* supaya dapat diketahui dan digunakan dalam uji berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Karakteristik Sampel Penelitian

KELAS	USIA		CEDERA	
	16	17	Lutut	Ankle
1 SMA	4	-	2	2
2 SMA	1	5	-	6
	5	5	2	8
n	10		10	

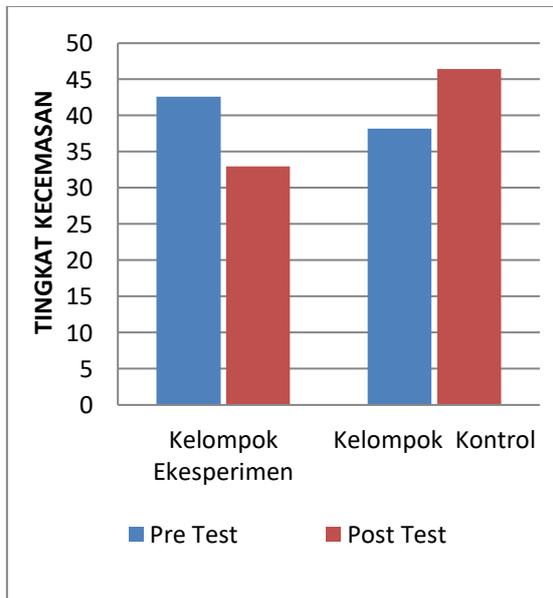
Berdasarkan tabel 1.1 di atas memperlihatkan bahwa sampel penelitian memiliki kriteria mengalami cedera ankle dan lutut. Siswa pada sampel di atas berjumlah 10

orang berumur 16-17. Siswa yang mengalami cedera ankle berjumlah 8 orang dan mengalami cedera lutut sebanyak 2 orang.

Tabel 1.2 Penurunan Tingkat Kecemasan *Pre test* dan *Post test* pada Kelompok Latihan *Imagery* dan Kelompok Tanpa Latihan *Imagery*

Kelompok	Nilai rata-rata skor (%) CEDERA			
	Kelompok		Selisih penurunan	
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
Kelompok Eksperimen	42,6	33,0	9,6	2,5%
Kelompok Kontrol	38,2	46,4	-8,2	-1,9%

Untuk lebih memudahkan pengamatan perbedaan pengaruh pada perlakuan kelompok latihan *imagery* dan kelompok tanpa latihan *imagery* berikut disajikan tabel dan histogram perbandingan statistik antara *pre test* dan *post test*.



Gambar 1.3 Histogram Penurunan Tingkat Kecemasan *Pre test* dan *Post test* pada Kelompok Latihan *Imagery* dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel dan histogram di atas dapat kita lihat adanya penurunan tingkat kecemasan, yaitu diperoleh keterangan rata-rata skor tingkat kecemasan pada kelompok

eksperimen sebelum diberi latihan *imagery* adalah 42,6 dan rata-rata tingkat kecemasan pada kelompok tanpa diberi latihan *imagery* sebesar 38,2. Rata-rata skor tingkat kecemasan atlet kelompok eksperimen saat sesudah diberi latihan *imagery* adalah 33,0 dan rata-rata atlet kelompok tanpa diberi latihan *imagery* adalah 46,4. Hal ini memperlihatkan tidak adanya penurunan yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pasca cedera pada atlet bola basket SMA Semesta Semarang setelah diberikan perlakuan latihan *imagery* maupun tanpa diberi latihan *imagery*.

Berdasarkan hasil penelitian, data akhir dari kelompok eksperimen yaitu kelompok yang diberi perlakuan latihan *imagery* diperoleh rata-rata hasil tingkat kecemasan *pre test* dan *post test* mengalami penurunan yaitu dari 42,6 menjadi 33,0, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan setelah dilakukan *treatment* menggunakan latihan *imagery* terhadap tingkat kecemasan pasca cedera pada atlet bola basket SMA Semesta Semarang. Pada kelompok kontrol yaitu kelompok tanpa diberi perlakuan latihan *imagery* hasil penelitian data akhir diperoleh hasil rata-rata tingkat kecemasan *pre test* dan *post test* tidak mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu dari hasil 38,2 menjadi 46,4. Tingkat kecemasan pada kelompok kontrol mengalami kenaikan dikarenakan tidak diberi perlakuan latihan *imagery* sebelum dan sesudah latihan bola basket. Dari hasil dua data eksperimen dan kontrol, maka hal ini sesuai dengan teori bahwa latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menurunkan tingkat kecemasan pasca cedera (Komarudin, 2013 : 85).

Pada uji perbandingan hasil *post test* latihan *imagery* dan tanpa latihan *imagery* diketahui bahwa t hitung lebih besar daripada t tabel maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan pengaruh diberikannya *treatment* latihan *imagery* terhadap tingkat kecemasan pasca cedera setelah diberikan perlakuan. Dilihat dari rata-rata *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen memiliki selisih 9,6 dengan memiliki presentase penurunan tingkat kecemasan sebesar 2,5% . Sedangkan pada kelompok kontrol tidak memiliki selisih rata-rata *pre test* dan kontrol yaitu sebesar -8,2 dan tidak memiliki presentase penurunan tingkat kecemasan yaitu sebesar -1,9%, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada hasil latihan *imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasca cedera pada atlet bola basket SMA Semesta Semarang.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: 1) Atlet bola basket SMA Semesta Semarang memiliki tingkat kecemasan pasca cedera yang relatif sedang. 2) Pada kelompok eksperimen mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan *treatment* latihan *imagery*, sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan. Dengan demikian disimpulkan terdapat pengaruh latihan *imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasca cedera pada atlet bola basket SMA Semesta Semarang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyadari bahwa penyusunan karya tulis ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, pada kesempatan ini penulis

menyampaikan ucapan terima kasih kepada: 1) Kepala Sekolah SMA Semesta Semarang, yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian kepada atlet bola basket SMA Semesta Semarang, 2) Pelatih dan atlet bola basket SMA Semesta Semarang yang telah berpartisipasi dalam penelitian, 3) Semua teman-teman IKOR angkatan 2013 yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Damar Arum. 2012. “*Peran Pelatihan Mental Dalam Proses Penurunan Kecemasan Cedera Berulang Pada Atlet Putri Bola Basket*”. Tesis. Universitas Indonesia.
- Danu Hoedaya, Ph.D. 2004. *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Basket*. Jakarta. Direktorat Jenderal Olahraga
- Dr. Komarudin, Mpd. 2013. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Drs. Andun Sudijandoko, M.Kes. 2000. *Perawatan Dan Pencegahan Cedera*.
- Eubank, M., dan Nichols, L. 2001. *Psychological Aspects of Coping With Injury*. <http://www.plantationeagles.com/docs/Psychological Aspects - of Coping With Injury.pdf>
- Ferry Wattimena. “Hubungangan Motivasi Berprestasi Dan Kecemasan Terhadap Prestasi Panahan Ronde *Recurve* Pada Atlet Panahan Di Indonesia”. *Motion*. Vol:VI No:1 Maret 2015.