

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI TERHADAP KECEMASAN ATLET PADA ATLET KARATE DI KABUPATEN LUWU UTARA

Mutmainnah
Program Studi Administrasi Kesehatan
Universitas Negeri Makassar
ninabasis@yahoo.com

Rachmat Kasmad
Program Studi Gizi
Universitas Negeri Makassar
m.rachmat.k@unm.ac.id

ABSTRAK

Timbulnya kecemasan pada atlet yang akan bertanding mengganggu konsentrasi yang dapat berdampak pada prestasi seorang atlet. Menyikapi hal tersebut perlu kiranya dilakukan pelatihan yang dapat memberi ketenangan dan kenyamanan diri atlet, salah satunya latihan relaksasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi terhadap kecemasan atlet pada atlet karate di Kabupaten Luwu Utara. Penelitian ini menggunakan desain *pretest-posttest control group design* menggunakan alat ukur kecemasan *Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *purposive random* sampling dengan jumlah sampel 22 orang atlet. Analisis data statistik yang digunakan adalah Uji-t di dapatkan nilai signifikan 0.000 pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dengan taraf signifikan <0,05. Nilai rata-rata *pretest* eksperimen 38.46 dan nilai rata-rata *posttest* eksperimen 26.23, terdapat selisih antara kelompok sebesar 16.01. Hal tersebut menunjukkan ada penurunan kecemasan atlet yang signifikan dari hasil *pretest* ke hasil *posttest* kelompok eksperimen setelah diberikan latihan relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif efektif untuk mengurangi kecemasan pada atlet karate di Kabupaten Luwu Utara.

Kata kunci: latihan relaksasi, kecemasan atlet, atlet karate

ABSTRACT

The emergence of anxiety in athletes who will compete disrupts concentration which can have an impact on an athlete's achievement. In response to this, it is necessary to conduct training that can provide calm and comfort for athletes, one of which is relaxation exercises. This study aims to determine the effect of relaxation exercises on athlete anxiety in karate athletes in North Luwu Regency. This study used a pretest-posttest control group design using an anxiety measuring instrument Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2). The sampling technique in this study was purposive random sampling with a total sample of 22 athletes. Statistical data analysis used was the t-test, with a significant value of 0.000 in the pretest and posttest of the experimental group with a significant level of <0.05. The average value of the experimental pretest was 38.46 and the average value of the experimental posttest was 26.23, there was a difference between the groups of 16.01. This shows that there is a significant decrease in athlete anxiety from the pretest to the posttest results of the experimental group after being given progressive muscle relaxation exercises. Progressive muscle relaxation techniques are effective for reducing anxiety in karate athletes in North Luwu Regency.

Keywords: relaxation exercise, athlete anxiety, karate athlete

Kecemasan dapat diartikan sebagai suatu reaksi emosi seseorang. Kecemasan adalah perasaan ketakutan dan kekhawatiran

terhadap apa yang akan dialami kedepannya (Mylsidayu, 2015). Kecemasan dapat didefinisikan sebagai manifestasi dari

berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan dan pertentangan (Sari, dkk, 2017). Kecemasan akan terjadi apabila muncul perasaan-perasaan takut yang dipengaruhi seperti berkeringat, detak jantung yang berdetak kencang, tangan mulai dingin dan berkeringat terasa pusing, kaki dan tangan kesemutan, seringnya buang air kecil bahkan sakit perut sampai diare dan nafas terengah-enggah. Hal tersebut termasuk gangguan psikis yang akan dialami oleh individu saat mengalami kecemasan.

Masalah kecemasan hampir dialami oleh sebagian besar atlet dalam setiap cabang olahraga (Rocha dan Osorio, 2018). Misalnya beberapa atlet karate yang ada di Kabupaten Luwu Utara. Pada saat menjelang pertandingan dimulai mereka merasakan perasaan was-was, khawatir seandainya kalah dari lawan-lawan yang dihadapi, jantung berdebar-debar, telapak tangan berkeringat, badan sedikit lemas dan terasa mual-mual akan tetapi tidak sampai muntah. Kecemasan tersebut didasari karena persaingan dengan atlet yang memiliki prestasi yang lebih unggul. Umumnya kecemasan yang muncul berupa ketakutan dalam menghadapi lawan. Selain itu, kecemasan yang muncul juga disebabkan atlet takut merasa malu di depan teman-temannya karena sudah menjalani latihan yang serius (Rice, dkk., 2019).

Sesuai dengan perkembangan latihan karate di seluruh dunia, di Indonesia juga menerapkan tiga dasar latihan karate yaitu teknik dasar (kihon), jurus (kata) dan pertarungan (kumite) (PB FORKI, 2012). Diantara ketiga teknik utama tersebut yang dipertandingkan hanya dua nomor yaitu nomor kumite dan nomor kata. Nomor kumite mempertandingkan kemampuan seseorang dalam suatu pertarungan satu lawan satu sesuai dengan peraturan yang berlaku (Leiman, 2016). Sedangkan nomor kata mempertandingkan kemampuan seseorang dalam penguasaan ilmu beladiri karate dengan harmonisasi gerak yang

mencerminkan kekuatan, kecepatan dan keindahan.

Kumite sebagai salah satu metode latihan yang mengaplikasikan teknik menyerang dan bertahan dari serangan musuh (Fajar, 2018). Hal inilah yang membuat karate disebut sebagai salah satu aktivitas olahraga body contact, karena dalam suatu pertarungan atau pertandingan akan selalu terjadi sentuhan fisik secara langsung antar karateka yang bertarung (Sujoto, 1996). Penguasaan reaksi emosi pun harus dimiliki oleh tiap atlet agar tidak ada pihak-pihak yang dirugikan ataupun terluka atas aktivitas fisik yang dilakukan (Monty, 2000). Salah satu reaksi yang muncul adalah kecemasan (Raynadi, dkk., 2017).

Dapat diasumsikan bahwasanya permasalahan yang timbul pada kehidupan atlet karate di Kabupaten Luwu Utara salah satunya adalah adanya kecemasan yang disebabkan oleh perasaan tidak menentu dan adanya ketakutan ketika atlet yang bertanding akan kalah dari lawan dan merasa malu dengan teman-temannya, sehingga bisa mengganggu konsentrasi yang berdampak pada prestasi yang tidak optimal.

Mencermati adanya permasalahan kecemasan pada atlet karate di kabupaten luwu utara ini, maka perlu kiranya diadakan pelatihan yang dapat memberikan ketenangan dan kenyamanan diri atlet. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kecemasan demi mencapai prestasi yang optimal adalah pelatihan relaksasi (Komarudin, 2017). Dalam pelatihan ini dilakukan dengan cara melatih peserta untuk lebih menguasai emosinya sendiri, serta mencapai sebuah ketenangan diri (Kellmann, dkk., 2017). Selain itu pelatihan ini juga bisa membuat atlet dapat mengatasi nervous, gugup, merasa gelisah sebelum kompetisi, memberikan kesempatan untuk istirahat dan mengakumulasi ketegangan pada kompetensi. Sehingga atlet yang mengikuti pelatihan ini diharapkan akan memiliki

ketenangan diri dan tidak terganggu rasa cemas sehingga atlet dapat mencapai prestasi yang optimal.

METODE

Jenis penelitian yang akan dilakukan yaitu menggunakan metode penelitian eksperimen. Desain penelitian ini berupa *pretest-posttest control group design*. Dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali tiap kelompok yaitu saat *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen, serta *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Luwu Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet karate yang ada di Kabupaten Luwu Utara. Adapun teknik penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan teknik tersebut, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 22 atlet karate. Latihan relaksasi otot secara progresif yang diterapkan yaitu berupa teknik latihan relaksasi otot yang meliputi rangkaian latihan menegangkan dan merelaksakan kelompok otot dalam tubuh. Metode ini dilakukan selama kurang lebih 20-30 menit. Pada setiap kelompok otot saat kontraksi atau menegangkan otot dilakukan sebanyak 2 (dua) repetisi (pengulangan). Pada saat otot kontraksi ditahan selama 5 detik, sedangkan pada saat relaksasi ditahan selama 10-15 detik. Selanjutnya berpindah pada kelompok otot berikutnya. Latihan dilakukan selama kurang lebih 20-30 menit, dan dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan (setiap hari selama 1 minggu).

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan

menggunakan Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) yang disusun oleh Smith, R. E. At al dari University of Washington pada tahun 2006 yang merupakan pengembangan dari alat ukur skala kecemasan bertanding SAS-2 ini merupakan penyempurnaan dari skala kecemasan Sport Anxiety Scale (SAS) yang dipopulerkan oleh Smith, Smoll, & Schutz pada tahun 1990. Dalam skala ini, peneliti menggunakan tiga gejala kecemasan saat hendak menghadapi pertandingan yang kemudian dikembangkan menjadi skala kecemasan bertanding yang diberi nama Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) yaitu gangguan somatik, khawatir dan gangguan konsentrasi.

HASIL

Berikut data deskriptif yang dapat dilihat pada tabel 1. di bawah ini.

Selanjutnya uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan jenis Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program SPSS (Statistical Package for Social Science) versi 22.

Hasil perhitungan uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Uji Normalitas	
	KS-Z	Sig.
Pretest Eksperimen	0.181	0.200*
Posttest Eksperimen	0.134	0.200*
Pretest Kontrol	0.246	0.125
Posttest Kontrol	0.220	0.200*
Pretest Eksperimen	0.181	0.200*

Tabel 1. Data hasil analisis deskriptif

No	Variabel	N	Range	Min.	Max.	Sum	Mean	Std. Deviation	Varians
1	Pretest Eksperimen	13	17	33	50	500	38.46	5.379	28.936
2	Posttest Eksperimen	13	6	23	29	341	26.23	1.833	3.359
3	Pretest Kontrol	9	8	23	31	251	27.89	2.421	5.861
4	Posttest Kontrol	9	8	26	34	285	31.67	2.500	6.25

Tabel hasil uji normalitas di atas menunjukkan bahwa semua kelompok penelitian berasal dari data yang berdistribusi normal.

Dari hasil uji homogenitas diperoleh hasil varian dengan nilai levene statistic 0.284 dan nilai signifikan 0.600. Berdasarkan kriteria pengujian nilai signifikan >0.05 atau $0.600 >0.05$ dapat diinterpretasikan bahwa skor yang didapat dari hasil pengisian kuesioner kecemasan atlet memiliki varian yang homogen.

Dari hasil uji hipotesis kelompok eksperimen, data Pretest kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata 38.46 dengan nilai dari Posttest kelompok eksperimen diperoleh nilai rata-rata 26.23. Terdapat perbedaan selisih antara pretest dan posttest dengan penurunan kecemasan sebesar 12.23. Nilai t-hitung 6.736 dengan nilai Signifikan=0.000. Angka tersebut menunjukkan angka yang signifikan karena taraf signifikan <0.05 . Berdasarkan perhitungan tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan relaksasi otot progresif terhadap kecemasan atlet karate Luwu Utara.

Dari uji hipotesis kelompok control, data hasil Uji Paired Sampel Test diperoleh nilai data Pretest kelompok control nilai rata-rata 27.89 dengan nilai dari Posttest kelompok control diperoleh nilai rata-rata 31.67. Nilai t-hitung -10.370 dan nilai Signifikan=0.000. Angka tersebut menunjukkan angka yang signifikan karena taraf signifikan <0.05 . Terdapat perbedaan selisih antara pretest dan posttest dengan nilai -3.78.

Dari data hasil analisis perbandingan kedua kelompok penelitian, kelompok eksperimen memperoleh nilai penurunan rata-rata 12.23 sedangkan kelompok control memperoleh nilai peningkatan rata-rata -3.78. Terdapat selisih antara kelompok sebesar 16.01 dimana kelompok eksperimen lebih baik

dibandingkan kelompok kontrol. Nilai signifikan 0.000 (<0.05) dengan demikian data menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan relaksasi terhadap kecemasan atlet karate di Kabupaten Luwu Utara.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan kecemasan atlet antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil tersebut menjelaskan bahwa ada penurunan tingkat kecemasan atlet antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif. Kecemasan timbul karena adanya perasaan takut, gugup dan khawatir sehingga menimbulkan peningkatan aktivitas gugahan sistem saraf otonom menjadi repons hiperaktif fisiologis dan ketegangan pada otot. Respon hiperaktif berasal dari gerakan otot yang tidak disadari dan berasosiasi dengan organ sehingga menimbulkan keringat dingin dan meningkatnya denyut nadi. Pemberian latihan relaksasi otot progresif dapat mengurangi ketegangan yang dirasakan atlet tersebut. Semakin sering dilakukannya latihan relaksasi otot progresif secara sistematis dan membuat ototnya berkontraksi secara sistematis sehingga dapat mengurangi kecemasan dalam situasi pertandingan. Secara fisiologis ketika otot berkontraksi berarti otot memendek, sedangkan dalam keadaan relaks berarti otot memanjang, bahkan otot setelah kontraksi kemudian relaksasi akan kembali memanjang dan lebih relaks dibandingkan sebelum kontraksi. Latihan relaksasi otot progresif harus dipelajari dan diberikan secara teratur dalam proses latihan agar dapat meningkatkan performa atlet.

Hasil penelitian para ahli seperti Kertz dan Woodruff-Borden (2011) menjelaskan bahwa relaksasi otot secara progresif merupakan teknik relaksasi yang telah terbukti paling efektif untuk

mengurangi stres dan kecemasan. Liang, dkk. (2021) menjelaskan bahwa metode relaksasi progresif efektif mengurangi tingkat stress. Sopian (2019) menjelaskan bahwa atlet elit berhasil menggunakan teknik relaksasi secara rutin untuk mengatur energi fisik mereka. Strategi relaksasi fisik secara spesifik ditargetkan untuk atlet yang mengidap kecemasan somatik lebih efektif daripada strategi relaksasi kognitif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan relaksasi yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap kecemasan pada atlet karate di Kabupaten Luwu Utara setelah pemberian latihan relaksasi selama 7 kali pertemuan. Dari hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen diperoleh nilai 0.000 dengan taraf signifikan <0.05 . Hal tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan kecemasan atlet setelah diberikan latihan relaksasi. Dengan demikian, teknik relaksasi otot progresif efektif untuk mengurangi kecemasan pada atlet karate di Kabupaten Luwu Utara.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran-saran. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif bagi pelatih dalam memberikan program latihan mental dan dapat menjadikan teknik latihan relaksasi untuk memaksimalkan penampilan atlet karate masing-masing kontingen yang hendak bertanding. Bagi para atlet karate Luwu Utara agar dapat memahami dan melakukan teknik latihan relaksasi sendiri disaat mengalami kecemasan ketika akan bertanding. Bagi peneliti selanjutnya agar hasil penelitian pengaruh latihan relaksasi terhadap kecemasan atlet di kabupaten Luwu Utara, dapat dilanjutkan dan dikembangkan untuk peningkatan pencapaian prestasi atlet.

REFERENSI

- Fajar. (2018). Belajar Karate. Bandung: Alfabeta.
- Kellmann, M., Pelka, M., & Beckmann, J. (2017). Psychological relaxation techniques to enhance recovery in sports. *Sport, Recovery, and Performance*, 247–259. <https://doi.org/10.4324/9781315268149-17>.
- Kertz, S.J., & Woodruff-Borden, J. (2011). Human and economic burden of GAD, subthreshold GAD, and worry in a primary care sample. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 18, 281–290.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Leiman, A. (2016). *Karate Project Management. 7 Bodies of Knowledge*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Liang, D., Chen, S., Zhang, W., Xu, K., Li, Y., Li, D., Cheng, H., Xiao, J., Wan, L., & Liu, C. (2021). Investigation of a Progressive Relaxation Training Intervention on Precompetition Anxiety and Sports Performance Among Collegiate Student Athletes. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Monty P. S. (2000). *Sport-Psychological Aspects*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Mylsidayu & Kurniawan. (2018). *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- PB. FORKI (2012) Peraturan Pertandingan Karate.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Kecemasan Bertanding pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*. 3 (3).
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B., &

- Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11).
- Rocha, V. V. S., & Osório, F. de L. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 45(3), 67–74.
- Sari, R. M., Valentin, R. G., & Samosir, A. (2017). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi atlet Senam Ritmik Sumut. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 1 (1) : 52-63.
- Sopian & Purnamasari. (2019). Pengaruh Latihan Relaksasi Otot dengan Metode Progresif dan Autogenik terhadap Pemulihan Atlet Judo. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. Vol 11 (1).