

## **PENGARUH PEMBERIAN LATIHAN RELAKSASI TERHADAP KECEMASAN DAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA SMAN 1 GLENMORE BANYUWANGI**

Vabiola Larassati  
larassativabiola@gmail.com  
Universitas Negeri Surabaya

### **ABSTRAK**

Vabiola Larassati, 2018. Pengaruh Penerapan Latihan Relaksasi Terhadap Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Siswa Ekstrakurikuler Olahraga SMAN 1 Glenmore Banyuwangi. Tesis, Program Studi Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya. Pembimbing; (I) Dr. Anung Priambodo, M. Psi. T dan (II) Dr. Miftakhul Jannah, M. Psi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tentang dampak langsung antara perlakuan relaksasi terhadap kecemasan dan kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler olahraga SMAN 1 Glenmore Banyuwangi. Penelitian ini menggunakan quasi experiment dengan menggunakan subyek 60 siswa ekstrakurikuler olahraga, di bagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian data dilakukan dengan menggunakan angket SCAT dan angket SSCI. Berdasarkan hasil skor siswa terdapat penurunan kecemasan siswa dari pretest 20,2% menurun saat posttest menjadi 18,8% dengan selisih 1,4%, sedangkan untuk kepercayaan diri meningkat saat pretest dari 83,20% menjadi saat pretest 88,8% dengan selisih 4,93%.

**Kata Kunci :** *Relaksasi, Kecemasan, Kepercayaan Diri*

### **ABSTRACT**

Vabiola Larassati, 2018. Effect of Application of Exercise Relaxation Against Anxiety and Student Confidence in Extracurricular Sports at SMAN 1 Glenmore Banyuwangi. Thesis, Sports Education Study Program, Postgraduate Program, Surabaya State University. Advisor; (I) Dr. Anung Priambodo, M. Psi. T and (II) Dr. Miftakhul Jannah, M. Psi. This study aims to determine the changes in the direct impact of relaxation treatment on anxiety and confidence in extracurricular sports students at SMAN 1 Glenmore Banyuwangi. This study uses action research by using the subjects of 60 extracurricular sports students, divided into 2 groups, namely the experimental group and the control group. Data testing was carried out using the SCAT questionnaire and SSCI questionnaire. Based on the results of student scores there was a decrease in students' anxiety from 20.2% pretest decreased when posttest to 18.8% with a difference of 1.4%, while for self-confidence increased at pretest from 83.20% to pretest 88.8% with difference 4.93%.

**Key Words :** *Relaxation, Anxiety, Self Confidence*

---

### **PENDAHULUAN**

Olahraga tidak hanya dilakukan di *club* olahraga saja, akan tetapi diberikan dari pendidikan Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) melalui kegiatan ekstrakurikuler

olahraga. Adanya ekstrakurikuler olahraga di sekolah diharapkan dapat mendorong perkembangan dan pemeliharaan kesegaran jasmani serta pola hidup sehat, aktif bagi anak dan remaja. Pembinaan dan pembibitan di kalangan pelajar meningkat terus, Dengan demikian program

---

Vabiola Larassati : Pengaruh Pemberian Latihan Relaksasi Terhadap Kecemasan Dan Kepercayaan Diri Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Sman 1 Glenmore Banyuwangi

ekstrakurikuler olahraga dapat menambah pengetahuan dan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan minat dan bakat yang dimilikinya. Seorang guru harus dapat memperhatikan dan mengarahkan siswa yang memiliki kemampuan yang menonjol pada diri siswa agar bisa lebih berkembang dan menjadi suatu prestasi yang membanggakan.

Seiring berkembangnya dunia olahraga dan tingkat kompetensi yang tinggi, maka banyak diselenggarakan kejuaraan untuk pelajar di tingkat Kabupaten/Kota sampai tingkat nasional dalam upaya meningkatkan dan mengembangkan minat dan bakat olahraga pelajar. Untuk mengikuti kejuaraan besar seperti PORPROV diperlukan persiapan yang matang seperti teknik, taktik, fisik dan mental agar saat bertanding dapat berjalan dengan baik dan mencapai prestasi yang maksimal melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Pada hasil observasi awal dengan wawancara pada guru SMAN 1 Glenmore Banyuwangi yang juga pembina ekstrakurikuler olahraga SMAN 1 Glenmore Banyuwangi (27 Oktober 2017), yang menyatakan bahwa prestasi siswa ekstrakurikuler olahraga saat ini masih perlu ditingkatkan. Keadaan setiap manusia tidak selalu sama, terutama suasana hati tiap manusia pada saat berlatih atau pada saat pertandingan, tekanan-tekanan yang timbul dalam kegiatan yang dijalannya. Beberapa siswa ekstrakurikuler olahraga belum bisa menampilkan performa yang baik saat pertandingan, karena cemas dan kurang percaya diri. Performa dan

teknik pada siswa ekstrakurikuler olahraga saat pertandingan tidak lebih baik dibandingkan pada saat latihan. Misalnya, salah seorang siswa ekstrakurikuler olahraga pada waktu latihan dapat melakukan teknik dengan baik. Namun, saat pertandingan yang terjadi adalah sebaliknya, siswa ekstrakurikuler olahraga melakukan semua teknik dengan ragu-ragu. Pelatih menilai bahwa kecemasan dan kurangnya kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler olahraga yang kurang dapat menyebabkan performa pada siswa ekstrakurikuler olahraga tidak optimal saat bertanding.

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah: adakah pengaruh latihan relaksasi pada kecemasan siswa ekstrakurikuler olahraga SMAN 1 Glenmore? dan adakah pengaruh latihan relaksasi pada percaya diri siswa ekstrakurikuler olahraga SMAN 1 Glenmore? Sedangkan tujuan pada penelitian ini adalah menganalisis pengaruh latihan relaksasi terhadap kecemasan siswa ekstrakurikuler olahraga SMAN 1 Glenmore dan menganalisis pengaruh latihan relaksasi terhadap percaya diri siswa ekstrakurikuler olahraga SMAN 1 Glenmore.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian pada penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*). Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel (Maksum, 2012). Eksperimen adalah jenis penelitian yang mana

sampel atau objek penelitian diberikan suatu perlakuan (*treatment*) untuk mengetahui sebab-akibat antara variabel.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler olahraga SMAN 1 Glenmore Banyuwangi yang dipilih secara random sebanyak 60 orang, yakni dibagi menjadi 30 orang kelompok kontrol dan 30 orang kelompok eksperimen. Peneliti menggunakan seluruh populasi tersebut, itu artinya bahwa penelitian yang akan peneliti lakukan adalah penelitian populasi (Arikunto, 2010).

Data-data yang diambil atau dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data tingkat kecemasan dan percaya diri siswa ekstrakurikuler olahraga. Angket itu sendiri memiliki pengertian yaitu serangkaian pertanyaan yang mengungkap informasi, baik menyangkut fakta atau pendapat (Maksum, 2008).

Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) (Martens et. al. 1990) yang terdapat pada website *brinamac sport coach*. Selain itu juga digunakan tes SSCI (*State Sport-Confidence Inventory*) yang diadaptasi dari (Vealey, 1986). Pengambilan data akan dilaksanakan dua kali pengambilan yakni *pretest* (sebelum diberikan latihan mental relaksasi) dan *posttest* (sesudah diberikan latihan mental relaksasi).

Data yang dikumpulkan selanjutnya akan diolah dan dianalisis untuk dapat menjawab permasalahan dalam penelitian. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan *t-test*

dengan bantuan *SPSS 22.0 for windows*.

## HASIL PENELITIAN

Keseluruhan data yang diperoleh selanjutnya akan dianalisis menggunakan program *SPSS (statistical product and service solution)* versi *22.0 for windows*. Berdasarkan analisis perhitungan yang dilakukan dengan menggunakan perhitungan menggunakan program *SPSS (statistical product and service solution)* versi *22.0 for windows* selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 30 orang siswa untuk nilai rata-rata pretest kecemasan yaitu 20,2% dan nilai rata-rata posttest yaitu sebesar 18,8%, selisih pretest dan posttest adalah 1,4%. Untuk nilai rata-rata pretest kepercayaan diri siswa yaitu 88,8% dan nilai rata-rata posttest yaitu sebesar 83,2, selisih untuk pretest dan posttest adalah 4,93%.

	Mean	Standar Deviasi	T	Sig. (2-tailed)
Perbaikan 1				
Pretest/Posttest	20,20	1,808		
Kecemasan - Kecemasan	18,80	1,808	-9,374	,000
Perbaikan 2				
Pretest/Posttest	83,17	13,429		
Kepercayaan Diri - Kepercayaan Diri	88,80	12,389	13,440	,000
Perbaikan 3				
Selisih Kecemasan	-1,40	,727		
Selisih Kepercayaan Diri	4,93	3,048	-1,435	,173

Gambar 1. Hasil Uji T

## KESIMPULAN

Terdapat pengaruh setelah dilakukan latihan relaksasi terhadap kecemasan siswa ekstrakurikuler olahraga SMAN 1 Glenmore Banyuwangi. Besar penurunan setelah latihan relaksasi terhadap kecemasan siswa

ekstrakurikuler olahraga SMAN 1 Glenmore Banyuwangi mengalami penurunan tingkat kecemasan dengan prosentase 6,9%. Terdapat pengaruh setelah latihan relaksasi terhadap kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler olahraga SMAN 1 Glenmore Banyuwangi. Besar peningkatan latihan relaksasi terhadap kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler olahraga SMAN 1 Glenmore Banyuwangi mengalami peningkatan tingkat kepercayaan diri dengan prosentase 20,60%.

### **Biografi Penulis** **Vabiola Larassati**



Penulis merupakan mahasiswa aktif di Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya. Fokus penelitiannya yaitu tentang psikologi olahraga. Pendidikan terakhir adalah S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Maksum, Ali. (2008). *Psikologi Olahraga Teori & Aplikasi*. Surabaya: Unesa University Press
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya; Unesa University Press
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Illinois: Human Kinetics Publisher, Inc.
- Vealey, R. S. (1986). *Conceptualization of Sport-Confidence and Competitive Orientation: Preliminary Investigation and Instrument Development*. *Journal of Sport Psychology*. 8, 221-246.