

## EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN SEBELUM BERTANDING PADA ATLET BULUTANGKIS PUSLATCAB DAN SIAP GRAK SURABAYA

**Ervine Felicia Tiara<sup>1</sup>**  
ervinefelicia@yahoo.com

**Michael Seno Rahardanto<sup>2</sup>**  
michaelrahardanto@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

### **Abstrak**

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang seringkali mengganggu penampilan atlet. Pelatihan relaksasi pernafasan merupakan teknik untuk mengurangi keadaan cemas dan tegang dengan cara mengatur irama pernafasan dan memusatkan perhatian. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 30 orang atlet taruna bulutangkis yang tergabung dalam Puslatcab dan Siap Grak Surabaya. Peneliti membagi subjek menjadi dua kelompok yaitu lima belas subjek untuk kelompok eksperimen dan lima belas subjek untuk kelompok kontrol dengan menggunakan teknik *matching*. Pemberian teknik relaksasi pernafasan diberikan sebanyak enam kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan olahraga. Hasil analisis kuantitatif menggunakan statistik nonparametrik *Mann-Whitney U Test* dan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Uji hipotesis menggunakan teknik *Mann-Whitney U Test* menghasilkan nilai sebesar 0,575 ( $p > 0,05$ ) untuk hasil *pretest* dan sebesar 0,000 ( $p < 0,005$ ) untuk hasil *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Uji hipotesis menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menghasilkan nilai sebesar 0,001 untuk kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Hasil *mean pretest* sebesar 70,60 untuk kelompok kontrol, dan sebesar 72,47 untuk kelompok eksperimen. Hasil *mean posttest* sebesar 78,60 untuk kelompok kontrol, dan sebesar 37,60 untuk kelompok eksperimen, sedangkan nilai *effect size* yang diperoleh adalah sebesar 0,62 (*large effect*). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol memiliki skor kecemasan yang jauh lebih tinggi daripada kelompok eksperimen serta pelatihan relaksasi memberikan efek yang besar terhadap kecemasan. Hasil ini memperlihatkan bahwa teknik relaksasi pernafasan efektif untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bulutangkis.

**Kata kunci:** Teknik relaksasi pernafasan, kecemasan sebelum bertanding, atlet bulutangkis

### **Abstract**

*Every athlete certainly wants to perform maximally to attain the best results. However, there are many factors affecting athletes in attaining their achievements. Anxiety is one of the psychological factors that often interferes with the performance of an athlete. Breathing relaxation training is a technique used to reduce anxiety and tenseness by regulating breathing rhythm and concentrating attention with the aim to accelerate physical and mental healing. This study is an experimental study with pretest-posttest control group design. The number of study subjects is 30 badminton athletes who are the members of Puslatcab and Siap Grak Surabaya. The author divided subjects into two groups: fifteen subjects for the experimental*

group and fifteen subjects for the control group using the matching technique. The breathing relaxation technique training was given in six sessions. The measure used in the study was the sport anxiety scale. Results were obtained using non-parametric statistics of Mann-Whitney U Test and Wilcoxon Signed Ranks Test. Hypothesis testing using Mann-Whitney U Test produces pretest value of 0,575 ( $p > 0,05$ ) and posttest value of 0,000 ( $p < 0,005$ ) for control group and experimental group. Results of the hypothesis test using Mann-Whitney U Test revealed a value of 0.001 for both control and experimental groups. Mean pretest scores were 70.60 for the control group and 72.47 for the experimental group. Mean posttest scores were 78.60 for the control group and 37.60 for the experimental group, with the effect size of 0.62 (large effect). It can be concluded that the control group has an anxiety score that was higher than that of the experimental group and that relaxation training provides a large effect on anxiety. This shows that breathing relaxation technique is effective to reduce anxiety before athletes participated in a badminton competition.

**Keywords:** Breathing relaxation training, anxiety before competing, badminton athletes.

### Pendahuluan

Bulutangkis, atau biasa juga disebut badminton, adalah cabang olahraga yang berupa permainan yang dimainkan dengan memakai raket dan kok yang dipukul melampaui jaring yang direntangkan di tengah lapangan (KBBI, 2018). Untuk memperoleh kemenangan dalam setiap pertandingan itu, setiap atlet harus mampu menunjukkan performa terbaiknya. Atlet umumnya memiliki tujuan utama untuk selalu berprestasi. Namun pencapaian prestasi ini tidak dapat dicapai dengan mudah. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi, di antaranya adalah kecemasan.

Aspek mental yang seringkali mengganggu penampilan seorang atlet adalah kecemasan yang dirasakan oleh para atlet saat bertanding ataupun sesaat sebelum pertandingan dimulai. Menurut Cox (2002), kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Kecemasan dibedakan menjadi dua jenis, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*. *State anxiety* adalah keadaan cemas yang terjadi pada situasi tertentu, sedangkan *trait anxiety* merupakan kecemasan yang timbul karena faktor

kepribadian dan berasal dari dalam diri. Kecemasan atlet dipengaruhi oleh kedua jenis kecemasan ini.

Gunarsa, dkk (1989) membagi gejala kecemasan menjadi dua macam, yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik ditandai dengan adanya perubahan tingkah laku, gelisah, sulit tidur, terjadi perubahan irama pernapasan, perubahan peregangan pada otot-otot, dan sebagainya. Gejala psikis ditandai dengan adanya gangguan pada perhatian dan konsentrasi, menurunnya rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Saat keadaan cemas, koordinasi otot menjadi tidak sesuai, ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang, kecermatan dalam membaca permainan menjadi berkurang, serta pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi cemas atlet akan merasa cepat lelah (Gunarsa, 2008).

Masalah kecemasan dialami oleh para atlet bulutangkis Surabaya yang tergabung di dalam Puslatcab dan Siap Grak (*Surabaya Intensifikasi Atlet Prestasi Gelorakan Kemenangan*) Surabaya. Puslatcab dan Siap Grak Surabaya merupakan pemusatan latihan yang didirikan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Surabaya, yang anggotanya terdiri dari atlet-atlet bulutangkis pilihan dan terbaik yang ada di Surabaya. Para atlet tersebut memiliki sangat banyak pengalaman berkompetisi,

dan telah menjuarai berbagai pertandingan level regional maupun nasional.

Akan tetapi, meskipun sudah puluhan kali mengikuti pertandingan, para atlet tersebut masih belum mampu secara konsisten memberikan performa terbaiknya dalam setiap pertandingan. Kondisi ini dapat dilihat dari penurunan perolehan medali yang didapat atlet bulutangkis Surabaya, yang mana pada tahun 2013, Surabaya berhasil menjadi juara beregu putra dan putri pada Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov IV) dengan perolehan 6 medali emas (Permata, 2013). Dalam kejuaraan Porprov V pada tahun 2015, meskipun Surabaya tetap menjadi juara umum, jumlah medali yang berhasil diperoleh menurun drastis. Surabaya hanya mampu meraih 2 emas, 2 perak, dan 2 perunggu (*Bukan Lagi Surabaya Sentris*, 2015).

Idealnya, atlet-atlet profesional diharapkan dapat memperlihatkan konsistensi performa dan regulasi gejala emosi ketegangan dan kecemasan. Regulasi emosi tersebut tentunya akan berbeda antara satu atlet dan atlet lainnya. Namun dalam upaya mengatur kegairahan bertanding dan pengaruh tingkat ketegangan dan kecemasan, seorang atlet profesional semestinya dapat mengantisipasi, memantau, serta mengatasi gejala emosinya sendiri (Gunarsa, 2008).

Dalam penelitian ini, peneliti memilih atlet yang sedang berada di kelompok taruna. Kelompok taruna terdiri dari atlet-atlet yang berusia 17-18 tahun. Berdasarkan teori tugas perkembangan yang dikemukakan oleh Harvinghust (dalam Hurlock, 1996 : 14), kelompok taruna yang memiliki usia 17-18 tahun telah memasuki masa remaja, yang meliputi sejumlah tugas perkembangan yang harus dipenuhi; salah satunya adalah mempersiapkan karier dan ekonomi. Pernyataan tersebut didukung dengan hasil *preliminary* yang didapatkan oleh peneliti. Berdasarkan hasil *preliminary* yang didapatkan, diketahui beberapa faktor yang menyebabkan atlet yang berada kelompok taruna jauh lebih cemas

dibandingkan dengan ketika berada pada kelompok umur lainnya. Faktor yang pertama adalah karena pada kelompok usia ini, lawan yang harus dihadapi jauh lebih berat dibandingkan dengan kelompok umur lainnya. Faktor kedua adalah karena usia ini merupakan puncak karier mereka, yakni ketika mereka harus mulai memikirkan karier mereka untuk entah menjadi atlet atau harus melanjutkan pendidikannya.

Terdapat beberapa cara untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi situasi pertandingan. Menurut Gunarsa (2008), terdapat beberapa teknik intervensi untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan atlet; contohnya strategi relaksasi dan strategi kognitif. Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan teknik relaksasi pernafasan untuk mengurangi kecemasan atlet yang hendak bertanding. Alasan peneliti menggunakan teknik ini adalah karena dalam terapannya, teknik ini lebih mudah dipelajari dan diterapkan oleh para atlet. Selain itu, teknik ini lebih praktis dan tidak membutuhkan banyak biaya dan waktu dibanding dengan teknik yang lain.

Relaksasi pernafasan memiliki fungsi merilekskan tubuh dengan mengatur pernafasan secara teratur, pelan, dan dalam; karena pada saat cemas, pernafasan cenderung menjadi pendek dan cepat (Davis, Eshelman, & McKay dalam Sari & Subandi, 2015). Handoyo (2002) mengungkapkan, olah nafas bermanfaat pada olahraga prestasi karena pengaturan irama pernafasan dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot. Nideffer (dalam Satiadarma, 2002) menjelaskan, latihan pernafasan mendalam membantu seseorang mengalami perasaan yang lebih stabil, lebih terpusat, dan lebih rileks. Benson (dalam Satiadarma, 2000) mengemukakan bahwa relaksasi tidak sekedar meredakan ketegangan secara psikis tetapi juga memperbaiki kondisi fisik seseorang. Penyebabnya, dalam proses relaksasi, metabolisme individu menjadi lebih baik dan kondisi ini memberikan

dampak positif pada kondisi psikofisik seseorang.

Gejala yang timbul akibat kecemasan dapat berupa gejala psikis dan fisik. Gejala ini disebabkan oleh karena ketika seorang atlet mengalami kecemasan maka kinerja otak akan meningkat dan menjadikan otot-otot pernafasan menjadi tidak stabil dan berpengaruh pada kinerja otot-otot pernafasan yang kemudian menjadikan nafas terengah-engah dan sistem metabolisme tubuh menjadi terganggu.

Kondisi inilah yang menyebabkan berbagai gejala-gejala fisik seperti otot menjadi tegang, sulit berkonsentrasi atau gangguan perhatian, tangan berkeringat, detak jantung meningkat, menurunnya rasa percaya diri, dan sebagainya. Teknik relaksasi pernafasan akan sangat efektif untuk mengurangi gejala-gejala fisik maupun psikis yang seringkali dialami oleh atlet.

Dalam relaksasi pernafasan, atlet akan diberikan pengarahan untuk memfokuskan pikiran agar merasa lebih tenang dan tidak memikirkan hal-hal lain yang dapat membuat atlet merasa cemas. Atlet diajak untuk hanya berfokus atau berkonsentrasi pada irama pernafasan dengan mengatur dan mengendalikan irama pernafasan sehingga pernafasan menjadi teratur dan kinerja otak melambat. Dengan demikian, metabolisme otak akan menurun sehingga pernafasan menjadi lebih teratur dan metabolisme tubuh menjadi lancar, sehingga gejala kecemasan fisik maupun psikis yang dialami oleh atlet juga dapat berkurang.

Tujuan penelitian ini adalah mengukur dampak pelatihan relaksasi terhadap penurunan kecemasan atlet bulutangkis. Penelitian ini bisa menunjang khasanah literatur mengenai efikasi pelatihan relaksasi terhadap penurunan kecemasan, khususnya pada atlet profesional.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuantitatif dengan desain

eksperimen *pretest-posttest control group design*, yang menggunakan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengukuran dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada penelitian ini, peneliti melibatkan atlet taruna yang tergabung dalam Pusat Latihan Cabang (Puslatcab) dan Siap Grak Surabaya.

Populasi penelitian ini adalah atlet taruna Puslatcab dan *Siap Grak* Surabaya yang akan mengikuti kejuaraan Walikota Surabaya Open. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti sebelumnya. Jumlah partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 30 atlet. Data penelitian diambil menggunakan Skala Kecemasan Olahraga yang dikembangkan oleh Amir (2012). Skala tersebut terdiri dari 22 pernyataan yang terdiri dari empat aspek, yaitu aspek motorik, aspek afektif, aspek somatik, dan aspek kognitif. Skala kecemasan olahraga memiliki empat alternatif jawaban, yaitu "Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Agak Sesuai (AS), dan Tidak Sesuai (TS)", dan pemberian skor untuk skala kecemasan olahraga disesuaikan dengan jawaban masing-masing butir pernyataan. Nilai 4 diberikan untuk alternatif jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 3 diberikan untuk alternatif jawaban Sesuai (S), nilai 2 diberikan untuk alternatif jawaban Agak Sesuai (AS), dan nilai 1 diberikan untuk alternatif jawaban Tidak Sesuai (TS). Hasil uji reliabilitas menghasilkan koefisien *alpha cronbach* sebesar 0.970. Menurut Pallant (2007:6), nilai minimum *Alpha Cronbach* yang dapat diterima adalah lebih besar dari 0.7. Oleh karena itu, skala kecemasan olahraga dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi, karena nilai *alpha cronbach* yang didapat sebesar 0.970 ( $p \geq 0.7$ ).

Peneliti membagi subjek ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan melakukan randomisasi berdasarkan hasil *pretest* yang telah dilakukan sebelumnya. Tujuannya, agar

kelompok kontrol dan eksperimen memiliki profil kecemasan yang serupa.

Pengambilan data dilakukan selama 7 hari, yaitu pada tanggal 10-16 September 2018. Peneliti melakukan pengambilan data mulai dari pukul 16.00, atau sesuai subjek penelitian berlatih. Pengambilan data dilakukan di lapangan bulutangkis Gor Sudirman di Jalan Kertajaya Indah Timur No. 8 Surabaya. Teknik relaksasi pernafasan diberikan kepada kelompok eksperimen sebanyak 6 kali, yaitu pada hari kedua hingga hari ketujuh (11-16 September 2018) dengan durasi 20 menit setiap sesinya. Peneliti mengawasi sesi relaksasi dengan mengajak para peserta dalam kelompok eksperimen untuk duduk bersila membentuk setengah lingkaran menghadap ke arah peneliti. Selanjutnya peneliti mengajak para peserta tersebut memejamkan mata dan merilekskan seluruh anggota tubuh. Selama sesi relaksasi, peneliti beberapa kali membuka mata sebentar untuk mengamati seluruh peserta. Dari pengamatan peneliti, tampak bahwa seluruh peserta memejamkan mata dan mengikuti seluruh instruksi yang diberikan oleh peneliti.

Pada sesi terakhir (16 September 2018), peneliti membacakan daftar nama peserta yang tergabung dalam kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Selanjutnya peneliti memberikan arahan tentang ruangan yang akan digunakan. Kelompok eksperimen tetap tinggal di lapangan untuk kembali mengikuti sesi terakhir pelatihan relaksasi pernafasan sedangkan kelompok kontrol diarahkan untuk menempati ruang tunggu yang ada, dan langsung mengisi skala kecemasan olahraga.

Untuk mengetahui efektivitas dari variabel bebas dalam penelitian ini, digunakan cara perhitungan dengan teknik *Mann-Whitney U Test* dan *Wilcoxon Signed Ranks Test* sebagai pengganti dari uji *Independent sample T-Test* dan *Paired T-test*, menggunakan SPSS versi 17. Teknik statistik nonparametrik tersebut digunakan

dikarenakan data yang diperoleh tidak memenuhi uji asumsi normalitas.

### Hasil Penelitian dan Diskusi

Peneliti melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik *Mann-Whitney U Test* dan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Dari hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik *Mann-Whitney U Test* didapatkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0.575 (sig > 0.05) yang berarti tidak ada perbedaan kecemasan pada hasil *pretest* kelompok kontrol dan eksperimen, dan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0.000 (sig < 0.05) yang berarti ada perbedaan kecemasan pada hasil *posttest* kelompok kontrol dan eksperimen.

Selanjutnya, dari hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0.001 (sig < 0.05) yang berarti ada perbedaan hasil pada *pretest* dan *posttest* kelompok Kontrol, dan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0.001 (sig < 0.05) yang berarti ada perbedaan hasil pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen.

Peneliti juga melakukan perhitungan untuk melihat hasil *mean* pada *pretest-posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Berikut merupakan tabel hasil perhitungan nilai *mean* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

**Tabel 3. Hasil Mean**

<i>Mean</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Kelompok Kontrol	70.60	78.60
Kelompok Eksperimen	72.47	37.60

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *mean* atau rata-rata *pretest* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata kecemasan sebesar 70.60 sedangkan kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata sebesar 72.47.

Berbeda dari hasil *mean* pada *pretest*, berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan *mean* atau rata-rata dari hasil *posttest* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata kecemasan yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok eksperimen, yaitu sebesar 78.60, sedangkan kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata sebesar 37.60, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen.

Selain itu, berdasarkan dari hasil pengolahan data, didapatkan nilai *effect size* sebesar 0.62. Berdasarkan penggolongan yang dilakukan oleh Cohen dalam Pallant (2013), nilai ini termasuk dalam golongan *large effect* atau memberikan efek yang besar terhadap variabel *y* (kecemasan). Hasil ini menjelaskan bahwa pemberian pelatihan teknik relaksasi pernafasan memberikan efek yang besar terhadap kecemasan pada atlet bulutangkis taruna Puslatcab dan Siap Grak Surabaya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ekawaldi dan Liftiah (2014), yang menyatakan bahwa teknik relaksasi pernafasan efektif untuk mengurangi kecemasan pada atlet futsal yang hendak bertanding. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rokawie, Sulastris, dan Anita (2017) pada pasien praoperasi bedah abonemen menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan setelah diberikan terapi relaksasi nafas.

Satiadarma (2000:199) mengungkapkan bahwa jika seseorang atlet sedang berada dalam keadaan cemas dan tegang, pernafasannya akan berlangsung kurang beraturan, terlalu cepat, atau individu yang bersangkutan akan bernafas pendek-pendek. Atlet yang berada dalam tekanan biasanya mengalami kesulitan mengendalikan pernafasannya dengan baik. Kesulitan ini disebabkan oleh meningkatnya kerja otak akibat pikiran-pikiran yang terlalu banyak dan tidak pasti sehingga menjadikan kerja otot-otot

pernafasan yang dikendalikan oleh otak tidak stabil yang kemudian menjadikan nafas terengah-engah sehingga penyerapan oksigen dari luar dan pembentukan karbondioksida dalam tubuh tidak maksimal. Kondisi ini menyebabkan otak dan darah kekurangan suplai oksigen sehingga sistem metabolisme tubuh menjadi terganggu.

Kondisi inilah yang mengakibatkan berbagai gejala-gejala fisik yang beriringan dengan munculnya gejala psikis seperti otot menjadi tegang, tubuh serasa lemas, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan sebagainya. Oleh karena itu, pemberian pelatihan relaksasi pernafasan sangat berperan dalam menurunkan gejala-gejala kecemasan, karena dalam teknik ini atlet akan diberikan pengarahan atau pemfokusan pikiran agar lebih tenang dan tidak memikirkan hal-hal yang tidak pasti agar kinerja otak dapat lebih berkurang, yang akan mengurangi gejala psikis yang timbul akibat kecemasan. Teknik pernafasan dilakukan untuk membantu mengurangi gejala-gejala fisik yang diakibatkan oleh kurangnya suplai oksigen ke dalam tubuh, sehingga nafas menjadi lancar dan efektif, metabolisme tubuh meningkat, dan tidak mudah lelah.

Begitu pula dengan temuan yang diungkapkan oleh Nideffer (dalam Monty, 2000) bahwa dengan melakukan latihan gerakan diafragma, seseorang akan mengalami perasaan lebih stabil, lebih terpusat dan lebih rileks. Weinberg dan Gould (dalam Monty, 2000) juga mengemukakan bahwa pernafasan yang baik merupakan hal yang paling sederhana dan paling mudah dilakukan untuk mengendalikan kecemasan dan ketegangan otot. Weiberg dan Gould (dalam Satiadarma, 2000) juga menjelaskan bahwa latihan untuk bernafas dengan teratur dapat meningkatkan efektifitas gerak dari atlet yang bersangkutan.

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, dan teknik relaksasi pernafasan efektif untuk mengurangi kecemasan atlet

taruna bulutangkis Puslatcab dan Siap Grak yang hendak bertanding. Keterbatasan penelitian ini mencakup dua hal. Yang pertama adalah pemberian pelatihan relaksasi pernafasan dilakukan di ruangan yang cukup luas sehingga membuat suara peneliti menjadi kurang terdengar. Yang kedua, peneliti belum melakukan *try out* murni untuk standar pengukuran alat ukur yang digunakan. Peneliti hanya menggunakan *try out* terpakai untuk mengambil data sehingga berisiko memperbesar eror pengukuran.

### Simpulan dan Saran

#### Simpulan

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

- a. Tingkat kecemasan kelompok kontrol cenderung meningkat seiring dengan semakin dekatnya waktu pertandingan dimulai, sedangkan tingkat kecemasan kelompok eksperimen semakin berkurang ketika diberikan pelatihan relaksasi pernafasan.
- b. Ada perbedaan kecemasan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang diberikan dan yang tidak diberikan relaksasi pernafasan.
- c. Ada perbedaan kecemasan pada hasil *posttest* kelompok kontrol dan eksperimen. Kelompok kontrol memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, sedangkan kelompok eksperimen memiliki tingkat kecemasan yang agak rendah.
- d. Teknik relaksasi pernafasan terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan atlet bulutangkis taruna Puslatcab dan Siap Grak yang hendak bertanding.

#### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan, yaitu:

- a. Bagi Puslatcab dan Siap Grak Surabaya  
Pihak Puslatcab dan Siap Grak Surabaya dapat mengenal dan menjadikan teknik relaksasi pernafasan sebagai salah satu program untuk memaksimalkan penampilan para atlet bulutangkis yang hendak bertanding, dengan mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh para atlet ketika menghadapi sebuah pertandingan.
- b. Bagi seluruh klub bulutangkis yang ada di Surabaya  
Bagi seluruh klub bulutangkis yang ada di Surabaya kiranya juga mulai memperhatikan aspek-aspek psikologis yang kerap kali menghambat atlet selama pertandingan. Selain itu, harapannya pihak-pihak klub mulai mengenal dan menjadikan latihan relaksasi pernafasan sebagai salah satu program untuk memaksimalkan penampilan atlet-atlet bulutangkis yang akan bertanding.
- c. Bagi Atlet Surabaya  
Bagi seluruh atlet Surabaya kiranya dapat terus melakukan latihan relaksasi pernafasan sendiri disaat mengalami kecemasan ketika akan menghadapi pertandingan. Mengingat latihan relaksasi pernafasan cukup mudah dan bisa dilakukan secara mandiri serta memiliki manfaat yang sangat besar bagi para atlet.
- d. Bagi Peneliti selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih dapat mengontrol situasi eksperimen dengan mungkin memilih ruangan yang lebih kecil sehingga dapat lebih kondusif ketika akan melakukan latihan relaksasi pernafasan. Selain itu, diharapkan agar peneliti dapat menggunakan alat ukur yang sudah terlebih dahulu dilakukan *try out* atau uji coba murni untuk mengurangi terjadinya eror pengukuran.

### Daftar Pustaka

- Amir, N. (2012). Pengembangan alat ukur kecemasan olahraga. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325-344.
- Ekawaldi, I.Z. & Liftiah. (2014). Efektivitas teknik relaksasi pernafasan untuk mengurangi kecemasan atlet futsal yang hendak bertanding. *Institusi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 9-14.
- Gunarsa, S. D. (1989). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- 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.
- Orlick, T. & Partington, J. (1998). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 129.
- Pallant, J. (2013). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for windows. (5<sup>th</sup> edition)*. England: McGraw-Hill.
- Permata, T.J. (2013). Surabaya raih emas beregu. Diakses pada tanggal 28 Mei 2018, pukul 23:28 dari <http://surabaya.tribunnews.com/2013/06/25/surabaya-raih-emas-beregu-bulutangkis>
- Rokawie, A. O. N., Sulastri., & Anita. (2017). Relaksasi nafas dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen. *Jurnal Kesehatan*, 3(2), 259-261.
- Sari, A.D.K. & Subandi. (2015). Pelatihan teknik relaksasi untuk menurunkan kecemasan pada *primary caregiver* penderita kanker payudara. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology*, 1(3), 173-192.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan