



**PENGARUH MENTAL *IMAGERY* DAN RELAKSASI
PSIKOLOGIS TERHADAP PERCAYA DIRI DAN
KECEMASAN PADA ATLET PRAJUNIOR
SENAM RITMIK SE-KOTA SEMARANG**

TESIS

**Diajukan sebagai salahsatu syarat untuk memperoleh gelar Magister
Pendidikan**

Oleh:

Farid Nurhuda

0602515030

PROGRAM PASCASARJANA

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis dengan judul “Pengaruh Mental *Imagery* dan Relaksasi Psikologis Terhadap Percaya Diri dan Kecemasan Pada Atlet Pra-junior Senam Ritmik Se-Kota Semarang” karya,

Nama : FARID NURHUDA

NIM : 0602515030

Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA

Telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian tesis.

Semarang

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes

Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd, M.Pd.

NIP. 196707211993031002

NIP. 197703032006041003

PENGESAHAN

Tesis Berjudul “*Pengaruh Mental Imagery dan Relaksasi Progresif Terhadap Percaya Diri Ditinjau Dari Tingkat Kecemasan pada Atlet Pra Junior Senam Ritmik Se-Kota Semarang*”. Karya,

Nama : Farid Nurhuda

NIM : 0602515030

Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)

telah dipertahankan dalam Ujian Tesis Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa tanggal 23 Juli 2019 dan disahkan oleh Panitia Ujian.

Semarang, 2019

Panitia Ujian

Ketua,

Prof. Dr. Totok Sumaryanto F, M.Pd.

NIP. 196410271991021001

Sekretaris,

Prof. Dr. Soegiyanto, MS.

NIP. 195401111981031002

Penguji I,

Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes.

NIP. 196707211993031002

Penguji II,

Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd, M.Pd.

NIP. 197703032006041003

Penguji III,

Dr. Heny Setyawati, M.Si.

NIP. 196706101992032001

PENGESAHAN KELULUSAN

Tesis dengan judul “Pengaruh Mental *Imagery* dan Relaksasi Psikologis Terhadap Percaya Diri dan Kecemasan Pada Atlet Pra-junior Senam Ritmik Se-Kota Semarang” yang disusun oleh:

Nama : FARID NURHUDA

NIM : 0602515030

Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA

Telah dipertahankan dalam Sidang Panitia Ujian Tesis Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada tanggal :

Panitia Ujian

Ketua

Sekretaris/Penguji IV

Penguji I

Penguji II

Penguji III

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

nama : FARID NURHUDA

nim : 0602515030

program studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA

menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis yang berjudul “Pengaruh Mental *Imagery* dan Relaksasi Psikologis Terhadap Percaya Diri dan Kecemasan Pada Atlet Pra-junior Senam Ritmik Se-Kota Semarang” ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya **secara pribadi** siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang,

Yang membuat pernyataan,



FARID NURHUDA

Motto

” Jadilah kamu manusia yang pada kelahiranmu semua orang tertawa bahagia, tetapi hanya kamu sendiri yang menangis; dan pada kematianmu semua orang menangis sedih, tetapi hanya kamu sendiri yang tersenyum.” (Mahatma Gandhi)

ABSTRAK

Farid Nurhuda, 2018, Pengaruh Mental *Imagery* dan Relaksasi Psikologis Terhadap Percaya Diri dan Kecemasan Pada Atlet Pra-junior Senam Ritmik Se-Kota Semarang, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: I. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes, II. Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd, M.Pd.

Kata kunci: (Mental *imagery*, Relaksasi psikologis, Percaya diri dan Kecemasan)

Performa maksimal merupakan tujuan yang diharapkan oleh semua atlet pra-junior untuk dapat melakukan dalam pertandingan dengan baik. Permasalahan percaya diri dan kecemasan sering dihadapi oleh atlet, sehingga dalam pertandingan kurang maksimal. Oleh sebab itu peneliti meneliti menggunakan *treatment* mental *imagery* dan relaksasi psikologis dengan percaya diri dan kecemasan atlet pra-junior senam ritmik.

Model penelitian yang digunakan adalah menggunakan eksperimen kuantitatif. Responden yang digunakan 20 atlet pra-junior senam ritmik umur 6-12 tahun. Penelitian ini dilaksanakan selama 2 bulan (8 kali tatap muka) termasuk tes awal dan tes akhir yang dilakukan pada bulan Juni sampai Juli 2017 bertempat di Gedung Olahraga Prof. Soegijono, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Analisis menggunakan bantuan software SPSS 21.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan mental *imagery* dan relaksasi psikologis terhadap percaya diri. Hal ini berdasarkan hasil analisis two way anova dengan nilai signifikan $0,025(0.025 < 0,05)$. Namun tidak ada pengaruh mental *imagery* dan relaksasi psikologis terhadap kecemasan atlet. Berdasarkan keterangan tersebut dapat disimpulkan faktor mental *imagery* dan relaksasi psikologis hanya memberi pengaruh positif pada percaya diri.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT dan mengharapkan ridho yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul Pengaruh Mental *Imagery* dan Relaksasi psikologis Terhadap Percaya Diri dan Kecemasan Pada Atlet Pra-junior Senam Ritmik Se-Kota Semarang. Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Shalawat dan salamdisampaikan kepada junjungan alam Nabi Muhammad SAW, mudah-mudahan kita semua mendapatkan safaatNya di yaumil akhir nanti, Amin.

Penelitian ini diangkat sebagai upaya untuk mengetahui solusi dari kondisi atlet yang mengalami tingkat percaya diri dan kecemasan dalam pertandingan sehingga menjadikan solusi teknik Relaksasi psikologis yang dapat mempengaruhi gejala tersebut, yaitu dengan menggunakan teknik Mental *imagery* dan Relaksasi psikologis, sehingga dengan teknik tersebut atlet dapat memperoleh peforma yang maksimal.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyelesaian tesis ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Samsudi, M.Pd, selaku Direktur Program Pascasarjana Unnes, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian dan penulisan tesis ini.
2. Prof. Dr. Soegiyanto, Ms, selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana UNNES yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis ini.
3. Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes, selaku pembimbing I dalam penulisan tesis ini dan dosen yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sejak permulaan sampai dengan selesainya tesis ini.
4. Dr. Tommy Soenyoto, S.Pd, M.Pd., selaku Pembimbing II dalam penulisan tesis dan dosen yang ditengah-tengah kesibukannya telah memberikan bimbingan yang mendalam dengan sabar dan kritis terhadap permasalahan, selalu memberikan motivasi mulai dari awal sampai akhir.
5. Bapak dan Ibu dosen Pascasarjana Unnes, yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada penulis selama menempuh pendidikan.
6. Teman-teman mahasiswa Program Studi pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES angkatan 2015, sebagai teman berbagi rasa dalam suka dan duka

dan atas segala bantuan dan kerja samanya sejak mengikuti studi sampai penyelesaian penelitian dan penulisan tesis ini

9. Finda Marsetyana, selaku Istri terimakasih atas do'a dan kesabarannya dalam mendampingi dan menunggu sejak mulai studi hingga selesainya tesis ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu.

Penulis menyadari segala keterbatasan dan kekurangan dari isi maupun tulisan tesis ini. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak masih dapat diterima dengan senang hati. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran fisika di masa depan.

Wassalamu' alaikum Wr.Wb.

Semarang, 23 Maret 2018

Farid Nurhuda

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
LEMBAR MOTTO.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	7
1.3 Cakupan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2. KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Mental <i>imagery</i>	10
2.1.1 Karakteristik <i>Imagery</i>	16

2.2 Relaksasi psikologis.....	17
2.2.1 Bentuk Relaksasi Psikologis.....	18
2.2.2 Pengaruh Relaksasi Psikologis.....	19
2.3 Psikologis Olahraga.....	23
2.3.1 Kecemasan.....	24
2.3.1.1 Kondisi Kecemasan.....	28
2.3.1.2 Sumber Kecemasan.....	29
2.3.1.3 Tanda-tanda Kecemasan.....	30
2.3.2 Percaya Diri.....	32
2.4 Senam.....	35
2.5 Senam Ritmik.....	37
2.6 Atlet.....	38
2.7 Atlet Pra-junior.....	39
2.8 Kerangka Teoritis.....	44
2.9 Kerangka Berfikir.....	45
2.10 Hipotesis.....	46

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	47
3.2 Populasi dan Sampel.....	48
3.3 Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	49
3.4 Variabel Penelitian.....	49
3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	51
3.5.1 Uji normalitas Data.....	53
3.5.2 Uji Homogenitas Data.....	54

3.5.3 Uji Hipotesis.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	55
4.1.1 Pelaksanaan Penelitian.....	55
4.1.2 Diskripsi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Hasil Penelitian Variabel Percaya diri.....	55
4.1.3 Diskripsi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Hasil Penelitian Variabel Kecemasan.....	56
4.2 Interpretasi Hasil Analisis.....	58
4.2.1 Normalitas Data.....	58
4.2.2 Uji Homogenitas Varian.....	59
4.2.3 Uji Hipotesis.....	60
4.3 Pembahasan.....	66
4.3.1 Terdapat perbedaan pengaruh antara Mental <i>imagery</i> i dan Relaksasi psikologis terhadap peningkatan percaya diri dan penurunan kecemasan pada atlet senam ritmik Se-kota Semarang.....	66
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan.....	68
5.2 Implikasi.....	68
5.3 Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Respon <i>Psilogis</i> terhadap kecemasan.....	31
2.2 Respon perilaku, kognitif dan afektif terhadap kecemasan..	31
3.1 <i>Blue Print</i> Skala Percaya Diri.....	52
3.2 <i>Blue Print</i> Skala Kecemasan.....	53
4.1 Data <i>Pretest</i> dan <i>posttest</i> Percaya Diri <i>Treatmen</i> Mental <i>imagery</i>	56
4.2 Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecemasan <i>Treatmen</i> Mental <i>Imagery</i> dan Relaksasi Psikologis.....	57
4.3 One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test.....	58
4.4 Uji Prasyarat Manova “ <i>Levene's Test of Equality of</i> <i>Error Variances</i> ”.....	60
4.5 Descriptive Statistics.....	60
4.6 Multivariate Tests ^c	61
4.7 Tests of Between-Subjects Effects.....	63
4.8 Group Statistics.....	65
4.9 Independent Samples Test.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gambar Sekema Penelitian	45
3.1 Diagram jalur Penelitian.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat izin penelitian	86
2. Surat telah melaksanakan penelitian.....	87
3. Langkah pelaksanaan relaksasi.....	88
4. Langkah pelaksanaan <i>imagery</i>	89
5. Skala psikologi.....	90
6. Data percaya diri freetest.....	96
7. Data kecemasan freetest.....	97
8. Data percaya diri posttest.....	98
9. Data kecemasan posttest.....	99
10. Data angket.....	100
11. Foto dokumentasi penelitian.....	101

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Atlet merupakan seseorang yang mendalami salah satu cabang olahraga tertentu dimana tujuannya adalah untuk memperoleh juara dalam pertandingan. Dalam pertandingan atlet dituntut untuk dapat melakukan sebaik mungkin sehingga atlet membutuhkan latihan sesering kungkin untuk dapat menambah performa. Setiap cabang olahraga memiliki tingkatan kesulitan yang berbeda-beda baik dari segi lapangan/arena, penggunaan tenaga, kecerdasan dalam mengambil tindakan, maupun penggunaan gerakan yang ada dalam sepuluh komponen kondisi tubuh manumur. Dilihat dari senam fisik sering terlihat dugunakan dalam pertandingan olahraga. Sehingga atlet perlu melatih fisiknya supaya memiliki kondisi yang sesuai dengan kecabangan olahraga yang dikuasai.

Keberhasilan atlet dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling mendukungantara faktor yang satu dengan lainnya. Faktor tersebut berasal dari dalam maupundari luar atlet itu sendiri yang meliputi faktor fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih,sarana dan prasarana latihan, latihan, sosial, dan sebagainya. Menurut Alderman dalam Sudibyo Seyobroto (1993:16) menyatakan bahwa penampilan atlet dapat ditinjau dari empat dimensi yaitu : 1) Dimensi kesegaran jasmani meliputi antara lain daya tahan, daya ledak, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, reaksi, keseimbangan, ketepatan, dan sebagainya. 2) Dimensi keterampilan meliputi antarlain: kinestetika, kecakapan berolahraga tertentu, koordinasi gerak, dan sebagainya.3) Dimensi bakat pembawaan fisik

meliputi antara lain: keadaan fisik, tinggi badan, berat badan, bentuk badan, dan sebagainya. 4) Dimensi psikologik meliputi: motivasi, percaya diri, agresivitas, disiplin, kecemasan, intelegensi, keberanian, bakat, kecerdasan, emosi, perhatian, kemauan, dan sebagainya.

Sedang Singer dalam Singgih D Gunarsa (1989:291) menyatakan bahwa olahraga adalah kegiatan yang 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 yang dimiliki atlet dan dapat berkembang secara optimal untuk menghasilkan prestasi tertentu, sedang aspek psikis berhubungan dengan struktur dan fungsi aspek psikis baik karakterologis maupun kognitif yang menunjang aktualisasi potensi dan dilihat pada prestasi yang dicapai.

Faktor psikologis atlet sering tidak diketahui bahkan diabaikan begitu saja karena yang diutamakan dalam pertandingan yaitu untuk meraih kemenangan, sedangkan atlet yang mengalami masalah psikologis baik percaya diri, marah, keragu-raguan dan kecemasan menjadikan beban dalam performa atlet, ini penting untuk diketahui untuk memecahkan masalah tersebut karena dalam performa mereka mengalami kendala yang membuat tidak meraih kemenangan. Namun jika kondisi fisik atlet bagus dan psikologis juga bagus atlet memiliki performa yang maksimal. Atlet tidak terbebani, tidak fokus, tidak termotivasi, dan tidak berani untuk melakukan pertandingan.

Solusi untuk mencegah terjadinya kecemasan, juga dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kecemasan adalah dengan menggunakan latihan mental *imagery* dan relaksasi psikologis. Didalam latihan mental seseorang dilatih untuk mengontrol psikologis. Psikologis seseorang tidak samadengan orang yang lain namun psikologis dapat dipelajari dan dapat dipahami sehingga jika perdatap masalah dapat diatasi dengan mempelajari karakter yang timbul dan memberikan solusi. Makadari itu karakteristik dari mental adalah meningkatkan sifat yang positif seperti meningkatkan motivasi, semangat, dan menurunkan kecemasan. Mental juga baik untuk konsentrasi mengingat gerakan tubuh dan pengaturan denyut nadi.

Dalam latihan mental perlu adanya teknik atau metode yang tepat untuk meningkatkan performa atlet dan percaya diri atlet sebelum kompetisi atau pertandingan. tehknik dalam melatih mental atlet tidak hanya dapat menggunakan Mental *imagery* saja namun masih banyak latihan-latihan yang dapat digunakan pelaith dalam melatih atletnya salah satunya adalah dengan menggunakan latihan mental. Relaksasi psikologis merupakan salah satu teknik keterampilan mental dasar dalam latihan keterampilan mental (James Hardy 2006: 84). Relaksasi psikologis merupakan program latihan keterampilan mental yang diajukan oleh para psikologis olahraga dengan tujuan untuk meregulasi kognisi, emosi, perilaku dan penampilan atlet.

Senam ritmik adalah pola gerak langkah dan olah tubuh yang dibentuk sedemikian rupa sehingga menghasilkan keindahan gerak beraturan dari gerakan yang satu ke gerakan yang lainnya (Satrio Ahmad, 2007:24), sedangkan Agus

Mahendra (2008:34) menyatakan bahwa senam ritmik adalah rangkaian gerak yang dilakukan dalam ikata pola irama, disesuaikan dengan perubahan tempo, atau semata-mata gerak ekspresi tubuh mengikuti iringan musik atau ketukan di luar musik. Dari pendapat tersebut dapat di uraikan bahwa aktivitas ritmik merupakan pola atau rangkaian gerakan yang kompleks dengan melakukan gerakan tersebut diiringi dengan irama musik.

Dari segi Psikologis, umur dini atau anak-anak ini diyakini merupakan umur yang ideal untuk memulai latihan senam, yang banyak menekankan pada unsur kelentukan dan kekuatan (Direktorat Olahraga Pelajar dan Mahasiswa. 2014:4). Tubuh atlet Pra-junior masih sangat fleksibel dan masih terbuka kemungkinan untuk terjadinya perubahan struktur serabut otot dalam tubuhnya akibat latihan. Dengan pertimbangan itu, latihan beban yang diberikan kepada atlet tidak memberikan pengaruh yang besar dan tidak terlalu beresiko cidera.

Senam ritmik sebagai sebuah program latihan gerak tetap penting bagi semua atlet dari Pra-junior, junior sampai senior, senam ritmik terutama dilihat dari fungsinya untuk memberikan pengalaman gerak yang kaya dan membina kualitas dan motorik yang berguna bagi atlet Pra-junior untuk menguasai keterampilan gerak. Senam ritmik juga dapat melatih rasa percaya diri dan keberanian, sehingga atlet dapat meraih

Senam ritmik sering diperlombakan baik dari tingkat daerah, nasional bahkan sampai ditingkat dunia. Dimana yang mengikuti pertandingan tersebut dari tingkat atlet anak-anak/junior sampai remaja/senior. Untuk atlet Pra-junior

pada senam ritmik yang dipertandingkan yaitu dari umur 6 tahun sampai 11 tahun, atlet yunior dari umur 12 sampai 15 tahun dan atlet seior dari umur 17 tahun ke atas. Atlet yang melakukan perlombaan pastinya mengalami kendala pada psikologis positif maupun negatif baik percaya diri, keragu-reguan, kecemasan, motivasi, sehingga dalam pelaksanaan dalam pertandingan mengalami performa yang kurang baik walau sudah berlatih. Faktor tersebut menjadi kendala yang serius bagi atlet yang belum dapat mengontrol psikologis atlet.

Atlet Pra-junior senam ritmik se-Kota Semarang setelah dilaksanakan survei dapat diketahui bahwa belum ada tes psikologis pada kategori atlet Pra-junior, juga atlet Pra-junior yang mengikuti senam ritmik berjumlah 23 orang dan berjenis kelamin perempuan, sehingga pada atlet Pra-junior mengalami kendala psikologis seperti kecemasan, kerang percaya diri, ragu-ragu, kurang motivasi, kurang konsentrasi dan masih banyak lainnya. Sehingga atlet Pra-junior juga membutuhkan solusi yang dapat membantu atlet dalam melatih performa saat latihan maupun menjelang pertandingan. Pada atlet Pra-junior senam ritmik bahwa 11 atlet masih mengalami kecemasan dengan ditandainya keraguna yang dilakukan pada saat latihan dan 12 atlet mengalami kuranga percaya diri ditandai dengan adanya rasa minder. Pada atlet Pra-junior memiliki memiliki kecemasan dalam latihan maupun pertandingan sehinga membuat percaya diri atlet menurun. Ditandai dengan adanya rasa takut, tidak dapat melakukan yang terbaik, takut jika mengalami kegagalan, dan takut jika terjadi cedera. Sehingga kecemasan tersebut menjadi beban dan menurunkan mental percaya diri atlet pada saat latihan maupun pertandingan.

Latihan mental yang berhubungan dengan peningkatan aspek kognitif antara lain: pemusatan perhatian, visualisasi, kecepatan dan ketepatan reaksi, serta restrukturisasi pemikiran. Latihan mental untuk aspek afektif, emosional antara lain melalui latihan : biofeed-back, selfgestion, dan meditasi. Gauron dalam Sudibyo Setyobroto (1993:155) menyebutkan ada tujuh sasaran program latihan mental yaitu :

- 1) Mengontrol perhatian dalam arti atlet mampu konsentrasi/perhatian secara penuh pada titik tertentu atau sesuatu yang harus dilakukan.
- 2) Mengontrol emosi, dalam arti atlet sanggup menguasai perasaan marah, benci, cemas, takut, sehingga dapat menguasai ketegangan dan mampu beraktivitas dengan tenang.
- 3) *Energisation* usaha untuk pulih asal secara psikis.
- 4) *Bodyawareness* dalam arti pemahaman akan keadaan tubuhnya sehingga mampu mengendalikan/melokalisasi ketegangan dalam tubuhnya.
- 5) Mengembangkan rasa percaya diri.
- 6) Membuat perencanaan bawah sadar atau mental *imagery* dalam arti atlet mampu membuat perencanaan gerak atau taktik permainan sebelum pertandingan berlangsung.
- 7) Restrukturisasi pemikiran dalam arti atlet mampu mengubah pemikiran awal menjadi yang lebih positif.

Sesuai kebutuhan praktis dalam pembinaan mental atlet dalam menghadapi pertandingan minimal ada dua teknik latihan mental yang dikembangkan yaitu: latihan dan Mental *imagery* dan Relaksasi psikologis perlu memperoleh

perhatian khusus dari pelatih. Dalam permasalahan tersebut peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian tentang mental *imagery* dan Relaksasi psikologis terhadap keadaan percaya diri dan kecemasan pada atlet Pra-junior senam ritmik. Sehingga dapat diketahui apakah mental *imagery* dan Relaksasi psikologis dapat digunakan untuk referensi dalam melatih atlet Pra-junior senam ritmik untuk menanggulangi permasalahan yang dihadapi atlet Pra-junior senam ritmik tentang kepercayaan diri dan kecemasan.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari pembahasan diatas termuat beberapa masalah antara lain:

- 1) Atlet menjadi cemas menjelang pertandingan
- 2) Keadaan atlet yang mengalami kecemasan
- 3) Atlet mengalami tidak percaya diri dalam tampilan dalam pertandingan
- 4) Atlet mengalami keraguan dalam melihat suasana pertandingan sehingga menurunkan percaya diri
- 5) Atlet mengalami ketegangan ketika akan tampil pertandingan

1.3. Cakupan Masalah

Dari berbagai masalah yang terungkap, maka Peneliti membuat batasan masalah yakni pengkajian hanya pada hubungan variabel latihan mental *imagery* dan relaksasi psikologis terhadap kecemasan dan percaya diri atlet Pra-junior senam ritmik se-Kota Semarang.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang ingin peneliti ketahui adalah:

- 1) Apakah terdapat pengaruh mental *imagery* terhadap percaya diri atlet Pra-junior senam ritmik?
- 2) Apakah terdapat pengaruh mental *imagery* terhadap kecemasan atlet Pra-junior senam ritmik?
- 3) Apakah terdapat pengaruh relaksasi psikologis terhadap percaya diri atlet Pra-junior senam ritmik?
- 4) Apakah terdapat pengaruh relaksasi psikologis terhadap kecemasan atlet Pra-junior senam ritmik?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dirumuskan tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Mengkaji pengaruh mental *imagery* terhadap percaya diri atlet Pra-junior senam ritmik
- 2) Mengkaji pengaruh mental *imagery* terhadap kecemasan atlet Pra-junior senam ritmik
- 3) Mengkaji pengaruh relaksasi psikologis terhadap percaya diri atlet Pra-junior senam ritmik
- 4) Mengkaji pengaruh relaksasi psikologis terhadap kecemasan dan kecemasan atlet Pra-junior senam ritmik

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

1) Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada pembina, atlet, pelatih dan guru mengenai bagaimana menurunkan kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri, dan hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan perubahan pada pembinaan atlet secara umum, serta dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya.

2) Manfaat Praktis

(1) Bagi peneliti

Menambah pengetahuan wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam perkuliahan khususnya tentang permasalahan yang ada dalam dunia olahraga.

(2) Bagi pelatih

Menjadi pertimbangan dalam memotivasi atlet maupun pelatih untuk mengatasi permasalahan percaya diri dan kecemasan dengan menggunakan, mental *imagery* maupun Relaksasi psikologis.

(3) Bagi atlet

Dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman tentang gamaran untuk menangani tingkat kecemasan dan menumbuhkan rasa percaya diri yang berpengaruh terhadap pertandingan senam ritmik.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1. Mental *imagery*

Latihan imajeri (Mental *imagery*) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat dari pada latihan *imagery*, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; membayangkan gerakan dalam pikiran; dan latihan bagi olahragawan yang sedang rehabilitas cedera (Ali maskum. dkk 2011:64).

Imagery merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang dalam yang dalam prosesnya atlet menciptakan atau menciptakan kembali pengalamannya dalam otaknya, hal ini menyebabkan seseorang dapat membentuk gambar-gambardalam otaknya. Latihan *imagery* di dalamnya akan terjadi proses visualisasi yaitu suatu keterampilan melatih diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya, dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*.

Latihan *imagery* sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet, bahkan 90-97% atlet menggunakan latihan *imagery* karena latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan performanya. Atlet melakukan latihan *imagery* dengan berbagai tujuan, pula dapat berlatih untuk tujuan belajar keterampilan, mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stress dan rintangan dalam olahraga baik itu (cedera, latihan berat, dan gangguan-gangguan lainnya).

Mental *imagery* merupakan sebuah istilah yang memungkinkan kita untuk memprediksi apa yang akan kita alami dalam situasi tertentu atau setelah kita melakukan tindakan tertentu (Moulton & Kosslyn, 2009). Mental *imagery* merupakan persiapan mental melalui pembelajaran dan penerapan teknik perilaku kognitif tradisional, dengan tujuan membantu peserta olahraga dalam pengembangan keterampilan mental untuk mencapai keberhasilan (Okan Miçooğullari & Kirazci, 2016). Mental *imagery* merupakan istilah yang mendapatkan banyak perhatian untuk diteliti, karena secara keseluruhan dapat meningkatkan kepercayaan diri.

Mental *imagery* yang dilakukan dalam beberapa penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *imagery* mampu meningkatkan performance dan mampu meningkatkan kepercayaan diri (Nordin & Cumming, 2008). Mental *imagery* secara signifikan menjadi predictor terhadap kepercayaan diri (Hall et al., 2009). Mental Imageri dan pelatihan konsentrasi membantu dalam meningkatkan kepercayaan diri, dan juga efektif dalam mengurangi kecemasan (Shweta & Deepak, 2015). Mental imageri mempengaruhi level kepercayaan diri para atlet dan meningkatkan penampilan atlet (Roberts, 2011). Intervensi kepada atlet dalam aspek *imagery* merupakan bagian penting yang harus dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan (Fazel, 2015). Mental *imagery* yang dipraktikkan selama rehabilitas atlet yang cedera dapat mengurangi kegelisahan atau kecemasan atlet, sehingga atlet dapat kembali termotivasi untuk menang dalam pertandingan (Monsma, Mensch, & Farroll, 2009).

ketahanan mental perlu dimiliki atlet untuk menghadapi situasi-situasi kritis dalam pertandingan dengan penuh kepercayaan pada diri sendiri, dan dapat dilatih dengan pembinaan mental berupa latihan *imagery* yaitu dengan memberikan gambaran dalam pikiran dan menciptakan kenyataan (realitas) dengan gambaran atau bayangan mental (*mental images*) (Purnama, 2013). Langkah-langkah dalam latihan *imagery* adalah atlet diberi gambaran mengenai teknik yang akan dilatihkan, kemudian atlet diminta untuk mengingat kembali teknik yang dilatih tersebut dengan membayangkan dirinya melakukan gerakan-gerakan yang telah dilatihkan.

Mental *imagery* merupakan suatu bentuk representasi pikiran dan mental seseorang dalam membangun pemikirannya sendiri dengan mencoba membayangkan dan menggambarkan kejadian yang terjadi di lingkungan yang sedang dihadapinya yang dapat dilakukan secara berulang-ulang (Arif & Priambodo, 2013). *Imagery* merupakan cara yang dapat membantu relaksasi secara internal dan eksternal dengan cara atlet melihat sendiri performa mereka dari dalam diri dan melihat performa dari luar diri mereka sendiri (Jatmika & Linda, 2016). Latihan *imagery* dapat membantu seseorang untuk dalam meningkatkan keterampilan memfokuskan pikiran dan konsentrasi dengan cara memvisualisasikan kembali gerakan-gerakan saat berlatih didalam pikirannya maka secara tidak langsung keterampilan mereka akan terus terasah sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet pada saat bertanding sesuai dengan ketrampilan yang mereka miliki pada saat berlatih (Maolana, Iman, Rahayu, & Sultoni, 2017).

Penampilan atlet dalam kompetisi sehingga mencapai prestasi yang optimal merupakan perpaduan berbagai faktor, diantaranya faktor fisik, keterampilan motorik, teknik dan latihan. Disamping itu faktor psikologis seperti kepribadian, motivasi, percaya diri, merupakan faktor-faktor penting yang perlu diperhatikan oleh pelatih (Wismanadi, 2017).

Imagery sering disebut dengan *guided imagery*, *visualization*, latihan mental, atau *self hypnosis*. *Imagery* adalah teknik yang biasa digunakan oleh psikolog olahraga untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan (Setyawati, 2014). Pembayangan mental (*Mental imagery*) didefinisikan sebagai suatu representasi mental mengenai objek atau peristiwa yang tidak eksis pada saat terjadinya proses pembayangan memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, serangkaian aktivitas, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar, dan telah disimpan dalam ingatan (Akbar, 2013)(Pinandito, 2017)(Rahmat, 2016)(Septiyanto & Suharjana, 2016). Hidayat (2010) Imajeri mental atau mental *imagery* adalah sebuah metode keterampilan psikologis dalam proses pembelajaran atau pelatihan olahraga yang memainkan peranan penting dalam meningkatkan keterampilan motorik dan aspek mental atlet. Periyadi (2017) Mental *imagery* adalah dimana atlet membayangkan seolah-olah ia berada dalam suatu pertandingan sungguhan. Akan tetapi mereka hanya merasakan. Dengan cara memejamkan mata, membawa diri mereka merasakan tekanan yang dirasakan pada saat pertandingan dapat membuat atlet mengeluarkan kemampuan terbaik yang dimilikinya. Selain itu, menurut Manazi & Nurhayati (2013) *Imagery* merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di

dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kewaspadaan diri, mengembangkan kreativitas dan sebagai simulasi gerakan atau kejadian. Manfaat daripada latihan *imagery*, antara lain adalah untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru, memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna, latihan simulasi dalam pikiran, latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera. Nurfalih et al., (2016) *Imagery training* merupakan salah satu latihan mental, yaitu latihan dengan membayangkan, memikirkan atau menggambarkan situasi tertentu.

Sugiyanti, et al., (2017) berpendapat bahwa *Guided imagery* mempunyai elemen yang secara umum samadengan relaksasi, yaitu sama-sama membawa seseorang ke arah relaksasi yang menekankan seseorang membayangkan hal-hal yang nyaman dan menenangkan. Purnama (2015) *Guided imagery* merupakan salah satu metode yang dapat menurunkan kecemasan dengan cara membayangkan suatu keadaan atau serangkaian pengalaman yang menyenangkan secara terbimbing dengan melibatkan indera. *Guided imagery* dapat menurunkan tingkat kecemasan jika dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah ditetapkan.

Mental *imagery* adalah salah satu latihan mental yang sangat memiliki pengaruh untuk meningkatkan prestasi dan rasa percaya diri atlet khususnya menembak (Wibowo & Rahayu, 2016). *Imagery* dapat berakibat pada rasa percaya diri dan kemudian berdampak terhadap penampilan, atau *imagery* dapat berdampak langsung terhadap keduanya antara penampilan dan rasa percaya diri (Firmansyah 2017). Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia (Carsawan & Sandrawaty, 2016).

Percaya diri adalah penilaian positif terhadap diri sendiri mengenai kemampuan yang ada dalam dirinya untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan serta kemampuan mental untuk mengurangi pengaruh negatif dari keragu-raguan yang mendorong individu untuk meraih keberhasilan atau kesuksesan tanpa tergantung kepada pihak lain dan bertanggung jawab atas keputusan yang telah ditetapkannya (Mirhan & Jusuf, 2016). Percaya diri adalah bagian dari alam bawah sadar dan tidak terpengaruh oleh argumentasi yang rasional, tetapi hanya terpengaruh oleh hal-hal yang bersifat emosional dan perasaan. Maka untuk membangun percaya diri diperlukan alat yang sama, yaitu emosi, perasaan, dan imajinasi (*imagery*) (Setyawati, 2014).

Salah satu sumber atau faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah dengan mengendalikan gugahan atlet melalui pelatihan mental. Pelatihan mental yang diberikan terdiri dari: penetapan sasaran, relaksasi, latihan konsentrasi, dan visualisasi (*imagery*). Latihan relaksasi adalah prosedur penting dan awal dalam pelatihan mental. Para atlet perlu belajar merasa rileks, sehingga kondisi mereka lebih tenang dan lebih berpeluang untuk memusatkan perhatian pada tugas yang dihadapi. Latihan konsentrasi merupakan latihan yang dilakukan agar atlet dapat mempertahankan fokus atau perhatiannya pada suatu objek atau hal tertentu tanpa terganggu oleh stimulus internal (seperti perasaan lelah) maupun stimulus eksternal yang tidak relevan (seperti sorakan penonton). Visualisasi (*imagery*) merupakan proses mental kreatif yang dapat mengubah persepsi seseorang terhadap sesuatu karena ia membentuk imajinasi atau khayalan suatu keadaan

dalam berbagai bingkai persepsi, atau melihat suatu keadaan tertentu dari berbagai sudut pandang (Juriahn & Tahki, 2017).

2.1.1. Karakteristik *Imagery*

Karakteristik latihan *imagery* dapat dibagi menjadi beberapa bagian. Apruebo (dalam Komarudi, 2013:90) menjelaskan sebagai berikut:

1. *Vividness*. Karakteristik ini menggambarkan sebuah peristiwa olahraga dengan jelas realista, melibatkan pancaindera, dan dilakukan secara detail.
2. *Multisensory*. Latihan ini memungkinkan dapat melibatkan pancaindra. Misalnya melihat gerak, merasakan gerakan sendiri, mendengarkan suara, dan mencium bau. Selain itu, berusaha untuk menciptakan kembali rasa gerak yang sebenarnya. Gambaran tersebut lebih dekat dan nyata dalam pikiran, emosi, perasaan gerak, dan transfer yang lebih baik kepada performa yang sebenarnya.
3. *Controllability*. Membuat gambaran mengenai yang atlet inginkan untuk ditampilkan, masalah yang dapat dilakukan terkait dengan bagaimana mengendalikan gambaran gerak, biasanya dengan mengulang-ulang kesalahan atau kegagalan, dan mengingat gambaran gerak yang sebenarnya. Dengan demikian, latihan keterampilan mental membutuhkan supaya berkembang lebih sempurna.
4. *Internal atau eksternal prespektif*. Prespektif internal mengacu kepada memvisualisasikan olahraga atau peristiwa tertentu melalui pandangan mata pelaku, sedangkan prespektif eksternal mengacu kepada melihat atau menonton penampilan atlet pada sebuah video. *Imagery* internal lebih fokus

pada kompetisi. *Imagery* eksternal lebih baik untuk mengoreksi kesalahan yang dilakukan atlet.

5. *Mastery rehearsal*. Atlet melihat penampilan dirinya secara sempurna dengan penuh percaya diri dan penuh perhatian. Perhatian tertuju untuk memperlihatkan permainan atau performa terbaiknya. Atlet mendengarkan suara, merasakan energi, *adrenaline*. Intensitas, dan merasakan emosi positif yang ada dalam tubuhnya dan dibayangkan dalam benaknya.
6. *Coping rehearsal*. Atlet melihat keberhasilan dalam mengatasi kesalahan dan kemundurannya dengan penuh percaya diri. Atlet mengidentifikasi situasi yang menyebabkan masalah, dan memvisualisasikan respon yang tepat dalam mengatasi masalah dalam waktu yang ditetapkan

2.2. Relaksasi psikologis

Dalam latihan mental perlu adanya teknik atau metode yang tepat untuk meningkatkan performa atlet dan kepercayaan diri atlet sebelum kompetisi. Teknik atau metode latihan mental tersebut salah satunya adalah Relaksasi psikologis. Relaksasi psikologis merupakan salah satu teknik keterampilan mental dasar dalam latihan keterampilan mental atau program latihan keterampilan mental yang diajarkan oleh para psikologis olahraga dengan tujuan untuk mengurangi kognisi, emosi, perilaku dan keterampilan (Buck, Hutchinson, Winter, & Thompson, 2016)

Dengan demikian Relaksasi psikologis diartikan bahwa yang dikatakan oleh atlet terhadap dirinya sendiri baik tertutup maupun terbuka. Untuk memikirkan

yang terlebih tepat tentang tindakan dan mengalamannya secara langsung dalam merespon pemikiran pemikiran sendiri. Maka dari itu ada dua hal penting dalam Relaksasi psikologis. Pertama, Relaksasi psikologis dapat dilakukan secara terbuka (*overtly*) sehingga didengar oleh orang lain. Kedua, Relaksasi psikologis terdiri atas pertanyaan yang diajukan kepada dirinya sendiri dan bukan kepada orang lain. (Linnér, 2010) mengemukakan bahwa Relaksasi psikologis adalah: 1) Pertanyaan yang ditujukan pada diri sendiri. 2) Bersifat multi-dimensional atau dapat digunakan semua kalangan dan tidak terbatas oleh waktu. 3) Memiliki unsur menafsirkan berkaitan dengan isi pernyataan yang digunakan. 4) Memiliki dua fungsi pokok, yakni fungsi insruksional dan motivasional, jadi Relaksasi psikologis adalah pemikiran atlet yang ditujukan untuk diri sendiri dan bersifat bebas dalam bentuk pernyataan terbuka maupun tertutup, positif dan negative, dan memiliki fungsi motivasi dan instruksional.

2.2.1. Bentuk Relaksasi psikologis

Relaksasi psikologis memiliki pengaruh terhadap performa atlet, Relaksasi psikologis dibagi menjadi dua yaitu Relaksasi psikologis positif dan Relaksasi psikologis negative. Relaksasi psikologis positif memberikan reaksi emosi positif dari atlet. Relaksasi psikologis positif memberikan pertanyaan diri yang positif yang dapat digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan kemampuan. Relaksasi psikologis positif meningkatkan motivasi atlet untuk menampilkan sesuatu dengan atau aktivitas olahraga dengan penuh kesenangan dan kegembiraan.

Relaksasi psikologis negatif juga memberikan reaksi emosional yang negative yang sebenarnya reaksi ini tidak diinginkan oleh atlet atau siapapun yang mengungkapkannya. Selain tidak bermanfaat juga mengakibatkan reaksi yang membahayakan dirinya. Karena dalam setiap ungkapannya mengandung bait-bait ketegangan, meningkatkan tekanan, kecemasan, kemarahan, dan tingginya harapan untuk tidak mencapai hasil yang maksimal.

2.2.2 Pengaruh Relaksasi psikologis

Relaksasi psikologis memberikan pengaruh terhadap performa atlet. Setiap atlet memiliki pemikiran yang berbeda-beda, dimana setiap pemikiran tersebut untuk menyesuaikan emosi upaya menghasilkan respon fisik yang berdampak langsung terhadap performa atlet. Relaksasi psikologis sangat berpengaruh terhadap fisiknya, seperti denyut nadi meningkat, pernapasan cepat, dan meningkatnya tingkat tegangan otot. Pemikiran seorang atlet dapat berubah-ubah, hal tersebut dikarenakan oleh kondisi atlet. Disuatu saat atlet secara tidak langsung juga dapat meningkatkan performa, daya ingat dan memberikan energi secara langsung. Dalam keadaan yang parah dan berkepanjangan aliran tubuh atlet menjadi tinggi sehingga mempengaruhi kondisi tubuh melemah, seperti kemampuan berpikir atlet menjadi lemah, tekanan darah tinggi dan penyembuhan pada cedera atlet menjadi lambat.

Atlet yang memiliki Relaksasi psikologis negatif berarti atlet merasakan reaksi emosi negative seperti takut, merasa bersalah, dan panik, perubahan yang terjadi pada tubuh seperti otot kaku, napas dangkal, dan denyut nadi cepat,

pengaruh pada atlet yaitu penampilannya menurun. Jika Relaksasi psikologis positif atlet merasakan reaksi emosional yang positif seperti relaks, perubahan yang terjadi pada tubuh seperti menutrunnya ketegangan otot/relaks, pengaruh pada diri atlet yaitu penampilan menjadi lebih baik. Hal tersebut dapat terlihat bahwa Relaksasi psikologis dapat memberikan pengaruh terhadap performa. Seperti penelitian yang diungkapkan (hatzigeordiadis et. al 2011: 1). (Linnér, 2010) bahwa hasil penelitian menetapkan efektivitas Relaksasi psikologis dalam olahraga, mendorong penggunaan Relaksasi psikologis sebagai strategi untuk memfasilitasi belajar dan meningkatkan kinerja dan memberikan arah penelitian baru. (Afsanepurak et al. 2012) mengemukakan bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek percobaan Relaksasi psikologis mencapai tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dan menderita lebih rendah tingkat kecemasan kognitif dan fisik.

Intervensi yang dilakukan dengan relaksasi dapat mengurangi kecemasan atlet. (Chiang, Ma, Huang, Tseng, & Hsueh, 2009). Relaksasi bagian dari prosedur psikologi yang mampu mengurangi kecemasan dan dapat dilakukan pada atlet, pasien dan orang yang stress.(Zgaia, Pop, Irimie, Rogobete, & Achimas-Cadariu, 2016). Relaksasi dan imageri merupakan kemampuan psikologi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri para atlet dalam meraih kesuksesan dalam pertandingan (Birrer & Morgan, 2010:79). Relaksasi merupakan faktor yang dapat memotivasi atlet ketika bermain, baik dalam aspek kecemasan maupun percaya diri, sehingga secara psikologis relaksasi dapat membantu para atlet memiliki motivasi tinggi dalam

bertanding, karena motivasi merupakan stimulus perilaku yang dapat meningkatkan harapan, kebutuhan terhadap tujuan yang ingin dicapai (Kondrič, Sindik, Furjan-Mandić, & Schiefler, 2013:10). Relaksasi merupakan bagian penting yang harus diperhatikan oleh atlet karena mampu mengurangi kegelisahan yang dapat melemahkan penampilan. Teknik relaksasi dapat meningkatkan kepercayaan diri, meningkatkan konsentrasi, tekanan darah bahkan ketegangan otot (Parnabas, Mahamood, Parnabas, & Abdullah, 2014: 100).

Latihan relaksasi merupakan salah satu latihan pembinaan mental untuk melatih emosional atlet dan dapat menurunkan kecemasan serta emosi negatif yang lain (Kiswanto, 2016). Latihan relaksasi digunakan untuk memberikan penanganan terhadap seseorang yang merasa tegang dan memiliki kecemasan yang tinggi seperti yang dialami para atlet yang merasakan ketakutan-ketakutan sebelum bertanding (R. M. Sari, Valentin, & Samosir, 2017). Pelatihan teknik relaksasi pernapasan dalam dapat memberikan kondisi yang relaks, dan tenang dengan cara mengatur pernapasan akibat adanya kondisi cemas yang menyebabkan pernapasan menjadi pendek, sehingga dengan teknik ini dapat memberikan pengaruh yang positif dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet saat bertanding yang biasa disebut dengan *Competitive state anxiety* (Ardini & Jannah, 2017). Teknik relaksasi sangat membantu untuk mengurangi gejala fisik dari kecemasan seperti peningkatan denyut jantung, otot-otot tegang dan pernapasan cepat dan dangkal yang meliputi teknik diafragma dan relaksasi otot progresif. Kedua teknik ini dapat dilakukan sesaat sebelum memulai pertandingan (Yane, 2013)

Teknik relaksasi terbukti efektif mengurangi stress akademik pada siswa yang disebabkan oleh adanya kecemasan dalam menghadapi ujian dengan kategori stress mulai dari sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah (Handarini, 2016). Selain itu, teknik relaksasi otot progresif juga menghasilkan relaksasi yang dapat memberikan efek kehangatan, efek ketenangan dan tubuh menjadi tidak merasa terbebani sehingga dapat menurunkan kecemasan (Hidayat, Zaitun, & Rochayati, 2017). Teknik relaksasi dapat mengurangi kecemasan yang dilakukan secara berulang-ulang sehingga kecemasan dapat menurun dari tingkat kecemasan tinggi ke tingkat kecemasan rendah (A. D. K. Sari & Subandi, 2015).

Perlakuan aroma terapi dan relaksasi otot progresif dapat memberikan perubahan tingkat kecemasan yang bermakna hal ini dikarenakan Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik sehingga terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot tingkat metabolisme, dan produksi hormone penyebab stres, maka intervensi yang dilakukan terbukti dapat mengurangi stress, melancarkan sirkulasi darah, meredakan nyeri (Sianipar, Sinaga, & Nainggolan, 2017).

Teknik relaksasi nafas dalam juga berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan (S. F. Sari, 2017). Teknik relaksasi nafas dalam secara teratur minimal 3 kali sehari oleh Lansia terbukti efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan (Nasuha, Widodo, & Widiani, 2016). Tujuan teknik relaksasi napas dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stress baik stress fisik

maupun emosional yaitu menurunkan intensitas nyeri dan menurunkan kecemasan.

Teknik relaksasi pernapasan lebih sederhana dan lebih mudah dipraktikkan dengan dikombinasikan penanganan kesehatan secara spiritual melalui dzikir Efektivitas teknik relaksasi dipadukan dengan zikir untuk mengurangi kecemasan (Maimunah, 2011). Pemberian bimbingan relaksasi spiritual juga dapat menurunkan kecemasan (Supriani, Siswantoro, Mardiana, Rosyidah, & Abshor, 2017). Teknik relaksasi dan distraksi seperti relaksasi nafas dalam dan terapi musik terbukti dapat menurunkan kecemasan (Donsu & Amini, 2017). Relaksasi otot progresif dan terapi kognitif memberikan pengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan (Sulistyorini, Ahsan, & Susmiatin, 2015).

2.3 Psikologis Olahraga

Prestasi cabang olahraga pada dasarnya dihubungkan dari beberapa banyak faktor yang saling berkaitan dan masing-masing menyumbangkan peran kepada pencapaian prestasi tersebut. faktor-faktor tersebut meliputi faktor atlet, faktor kualitas latihan dan faktor pendukung lainnya. Dalam faktor yang berkaitan dengan atlet tumbuh berbagai kualitas yang seharusnya dimiliki atlet, dari mulai faktor fisik, faktor motorik, faktor mental dan percaya diri, serta faktor anthropometric. Kelima faktor tersebut merupakan faktor penentu paling penting ketika suatu keberhasilan pembinaan adalah prestasi atlet itu sendiri.

Faktor yang sering timbul dalam atlet Pra-junior senam ritmik namun sering terabaikan adalah masalah mental dan percaya diri. Faktor tersebut tidak dapat

terlihat secara kasat mata namun dapat dirasakan dari penampakan latihan atlet dalam mencoba suatu tindakan. Sehingga jika faktor tersebut dibiarkan berlarut-larut menimbulkan ketidak-kecapaian prestasi atlet dan atlet merasakan beban yang berat untuk ditanggungnya.

2.3.1 Kecemasan

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup (Ali Maksum, dkk 2011:41). Kecemasan juga merupakan reaksi emosional terhadap objek atau keadaan yang tidak memiliki cukup alasan untuk ditakuti dan tidak rasional. Kecemasan sampai pada taraf tertentu dapat mendorong meningkatnya performa.

Kecemasan biasanya berhubungan dengan perasaan takut kehilangan sesuatu, kegagalan, rasa salah, takut mengecewakan orang lain, dan perasaan tidak enak lainnya. Kecemasan-kecemasan tersebut membuat atlet menjadi tegang, sehingga bila atlet terjun ke dalam pertandingan maka dapat dipastikan penampilannya tidak optimal.

Kecemasan adalah perasaan subjektif seseorang seperti adanya ketegangan, ketakutan, kegelisahan, dan kekhawatiran yang terkait dengan gairah sistem saraf. Tingkat kecemasan yang tinggi menyebabkan kehidupan normal seseorang menjadi sulit seperti aktivitas yang mengganggu dan kehidupan sosial (Vitasari, Wahab, Othman, Herawan, & Sinnadurai, 2010:491). Karena tujuan yang berbeda dari penelitian yang berbeda, kecemasan mungkin memiliki definisi yang berbeda

untuk tujuan penelitian yang berbeda, namun secara umum kecemasan merupakan keadaan ketakutan, ketakutan tersebut samar-samar terhadap objek tertentu (Huang, 2012: 1520). Kecemasan merupakan bagian dari kesulitan seseorang dalam mengontrol diri atau mengendalikan kekhawatiran (Amstadter, 2008: 3). Gangguan kecemasan merupakan kekhawatiran sosial yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk dikaji atau diteliti secara mendalam agar sebuah kebijakan dapat dihasilkan untuk mengatasi kecemasan tersebut (Carleton, 2012:937). Gangguan kecemasan merupakan gangguan kejiwaan yang paling umum di negara maju yang ditandai oleh gejala psikologis seperti kecemasan berlebihan, ketakutan, dan gejala fisik seperti kelelahan, palpitasi jantung, dan ketegangan (Garipey, Nitka, & Schmitz, 2010:407).

Aspek psikologis seorang atlet diantaranya percaya diri, emosi, motivasi, dan kecemasan perlu diperhatikan sebelum bertanding (Ikhsan, Razali, & Rinaldy, 2016). Lebih lanjut dijelaskan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan yang berhubungan dengan rasa takut terhadap sesuatu hal yang akan terjadi pada dirinya yang ditandai dengan kekhawatiran, kurang percaya diri, kegelisahan yang berlebihan yang dapat mengganggu kinerja fisik tubuh seseorang . Kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, perasaan tidak enak, perasaan kacau, was-was dan khawatir terhadap keadaan yang akan terjadi dan kecemasan ini selalu dimiliki oleh seorang atlet maupun pelatih pada saat pertandingan (Verawati, 2015). Beberapa faktor yang menyebabkan munculnya kecemasan ketika menghadapi pertandingan, antara lain : ketakutan akan kegagalan,

ketakutan akan cedera fisik, ketakutan akan penilaian sosial, situasi pertandingan, kondisi kacau pada saat latihan (Zulkarnaen & Rahmasari, 2013)

. Kecemasan dalam bertanding selalu dimiliki para atlet terkait dengan beban moral yang mereka hadapi jika tidak dapat memenangkan pertandingan, dan kecemasan ini akan berpengaruh terhadap *peak performance* dimana kondisi *peak performance* dapat diraih apabila atlet memiliki kondisi mental emosional yang bagus seperti dalam keadaan rileks, fisiknya tenang, optimis, percaya diri dan memiliki kesadaran yang tinggi (Miftah, 2017). Setiap atlet pasti akan mengalami kecemasan sebelum memulai pertandingan dan semakin tinggi kecemasan atlet maka motivasi berprestasinya akan menurun, sehingga diperlukan kepercayaan diri untuk mengurangi kecemasan tersebut (Kusumajati, 2011).

Pembinaan psikologis sangat diperlukan untuk menyiapkan mental agar terhindar dari kecemasan dan muncul efikasi diri yang utuh yang merupakan kebalikan dari kecemasan, yaitu suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga dirinya tidak terlalu cemas dalam tindakan tindakan yang dilakukannya (Safitri & Masykur, 2017).

Gejala kecemasan yang dapat dilihat berdasarkan perubahan pada perilaku seperti perubahan raut muka, menjadi pendiam atau banyak bicara, menggerakkan anggota badan dan aktivitas lain yang tidak diperlukan (Rohmansyah, 2017). Beberapa metode yang dapat digunakan dalam menanggulangi kecemasan antara lain teknik intervensi seperti : pemusatan perhatian, pengaturan pernapasan, latihan relaksasi otot progresif, mencari sumber kecemasan , melakukan pembiasaan dan perlu adanya pembinaan mental (*mental training*). Clarasasti &

Jatmika (2017) menyatakan bahwa kecemasan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi berprestasi sehingga diperlukan perlakuan berupa relaksasi, konseling dan pelatihan Mental *imagery* yang dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan motivasi berprestasi atlet bulutangkis remaja.

Atlet memerlukan mental yang kuat dan didukung tingkat kecemasan yang baik, oleh sebab itu latihan mental dan tingkat kecemasan atlet perlu diperhatikan (Agustiar & Sultoni, 2016). Kecemasan adalah salah satu faktor non teknis yang sering kali mengganggu performa atlet futsal pada saat bertanding (Anira et al., 2017). Kecemasan merupakan keadaan emosi negatif dari suatu ketegangan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan gugahan sistem faal tubuh, yang menyebabkan individu merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan. Pelatihan Mental *imagery* merupakan suatu proses pendidikan jangka pendek yang bertujuan membantu atlet untuk dapat mengontrol kecemasan bertanding yang dialami sehingga dapat memberikan performa yang terbaik dalam bertanding (Putri et al., 2015). Teknik relaksasi *imagery* dapat mengalihkan fokus mental dari stimulus yang menyebabkan kecemasan menuju kepada situasi yang lebih menyenangkan dan nyaman atau mengurangi kecemasan (Nursalam et al., 2007) (Fitriadi et al., 2011).

Kecemasan merupakan respon umum terhadap tekanan yang muncul pada seseorang yang akan muncul apabila ia merasa dirinya terancam oleh stimulus yang dipersepsinya sebagai hal yang membahayakan dan kecemasan tersebut akan menurun apabila individu tersebut sudah merasa pada kondisi aman (Meiza et al., 2018). Kecemasan adalah suatu perasaan subjektif terhadap sesuatu yang ditandai

oleh kekhawatiran, ketakutan, ketegangan, dan meningkatnya kegairahan secara fisiologik (Thoomaszen & Murtini, 2014)(Susanti & Rohmah, 2011). Indikasi kecemasan yang sering muncul adalah ketidakmapuan melepaskan diri dari tekanan pertandingan, keragu-raguan dalam mengambil keputusan strategi, hilangnya rasa percaya diri dan sering melakukan kesalahan yang tidak semestinya. Kondisi demikian menyebabkan kontrol emosi menjadi menurun sehingga berpengaruh terhadap mental bertanding (Hapilan et al., 2017). Cara lain yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi situasi pertandingan adalah dengan teknik relaksasi (Ekawaldi & Liftiah, 2014; Sukanti & Hidayat, 2010). Relaksasi adalah salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketegangan yang dialami oleh individu dengan melemaskan otot-otot pada tubuh. Relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan dan menjadikan diri atlet lebih tenang. Teknik relaksasi dapat pula menggunakan daya imajinasi dalam membayangkan dan merasakan sensasi dari panca indera. Respon relaksasi diperoleh melalui kegiatan membayangkan yang dilakukan oleh individu terhadap sesuatu yang pernah diterima melalui panca inderanya (Sari & Murtini, 2015).

2.3.1.1 Kondisi kecemasan

Kecemasan dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. *Trait Anxiety*

Trait Anxiety adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situani lingkungan yang mengancam dirinya. Jika seseorang olahragawan pada dasarnya memiliki *trait anxiety*, maka menfestasi kecemasan selaku berlebihan dan

mendominasi aspek fisik, hal ini merupakan kendala utama olahragawan untuk berprestasi

2. *State Anxiety*

State Anxiety adalah suatu keadaan emosional berupa keregang dan ketakutan yang tiba-tiba muncul, serta diikuti perubahan fisiologis tertentu. *State Anxiety* merupakan keadaan objek ketika seseorang mempersepsikan rangsangan-rangsangan lingkungan, dalam hal ini pertandingan, sebagai sesuatu yang menantang menimbulkan ketegangan atau kecemasan.

2.3.1.2 Sumber kecemasan.

Penyebab utama kecemasan dalam kompetisi adalah:

1. Keluhan Somatic (*Somatic Complaints*)

Keluhan somatic terjadi karena peningkatan aktivitas psikologis yang berkaitan dengan situasi yang menimbulkan stress seperti saat menjelang kompetisi. Contoh keluhan somatic adalah sakit perut, mual, muntah, berkeringat dingin, meup yang berlebihan, tidak dapat tidur, sering buang air kecil, dan sebagainya.

2. Takut gagal (*Fear of Failure*)

Perasaan takut gagal yang dialami olahragawan terjadi jika ada evaluasi subjektif dari olahragawan yang menghasilkan persepsi gagal dalam meraih prestasi. Hal tersebut menyebabkan timbulnya keadaan cemas, keringat dingin, tidak konsentrasi, mengigil dan shock pada olahragawan.

3. Perasaan tidak adekuat (*feelings of inadequacy*)

Perasaan tidak adekuat timbul karena olahragawan mempersepsikan dirinya secara tidak benar, misalnya ketika puas terhadap kemampuan yang dimilikinya yang menghasilkan perasaan lemah, kelelahan, dan ketidak mampuan berkonsentrasi.

4. Kehilangan kendali (*Loss of control*)

Kehilangan kendali dapat terlihat dari persepsi olahragawan terhadap ketidakmampuannya mengendalikan sesuatu yang sedang terjadi. Hal-hal yang sedang terjadi dianggap dikendalikan oleh faktor luar seperti keberuntungan. Biasanya faktor kecemasan ini diwariskan oleh pikiran-pikiran yang menyalahkan orang lain, misalnya lawan yang curang, pelatihan yang tidak baik, kondisi lapangan yang buruk.

5. Rasa bersalah (*Guilty feelings*)

Perasaan bersalah muncul berkaitan dengan moralitas dan agresi. Perasaan bersalah ini biasanya berhubungan dengan kecurangan yang dilakukan dalam pertandingan dan terlalu banyak membuat janji-janji muluk.

2.3.1.3 Tanda-tanda kecemasan

Terdapat beberapa indikasi kecemasan yang dialami olahragawan yang dapat dipengaruhi pada kondisi fisik, perilaku, dan kognitif. Pengaruh kecemasan secara fisik dapat ditandai dengan denyut jantung yang meningkat, munculnya banyak keringat pada anggota tubuh tertentu, otot-otot menjadi tegang dan kaku, dan gangguan pencernaan.

Berikut ini adalah gejala yang diakibatkan oleh kecemasan secara Psikologis

Table 2.1 Respon Psikologis terhadap kecemasan

System tubuh	Respon
Kariovaskuler	Palpitasi, jantung berdebar, tekanan darah meningkat, rasa ingin pingsan, denyut nadi meningkat
Pernafasan	Nafas cepat, sesak nafas, tekanan pada dada, nafas dangkal, pembekakan pada tenggorokan
Neuromuskular	Reflex meningkat, reaksi terkejut, mata berkedip-kedip, insomnia, termor, rigiditas, gelisah, wajah tegang, rasa lemas, tungkai yang lemah
Gastrointestinal	Kehilangan nafsu makan, malas makan, rasa tidak nyaman pada perut, nyeri abdomen, nyeri ulu hati, mual
Saluran kemih	Tidak dapat menahan kencing, sering buang air kecil
Kulit	Wajah kemerahan, berkeringat pada telapak tangan atau seluruh tubuh, gatal, rasa panas atau dingin pada kulit, wajah pucat

Berikut gejala kecemasan yang ditandai dengan perilaku, kognitif dan afektif.

Table 2.2 respon perilaku, kognitif dan afektif terhadap kecemasan

System	Respon
Perilaku	Gelisah, ketegangan fisik, termor, reaksi terkejut, berbicara cepat, kurang koordinasi, cenderung mengalami cedera, menarik

	diri dari hubungan interpersonal, iperventilasi, sangat waspada, sulit tidur
Kognitif	Perhatian terganggu, konsentrasi buruk, pelupa, salah dalam memberikan penilaian, prokupati (terlalu cepat bertindak, kurang menggunakan pikiran), hambatan berpikir, lapang presepsi menurun, kreativitas menurun, produktivitas menurun, bingung, sangat waspada, kedasaran diri, kehilangan objektivitas, taut kehilangan kendali, takut pada gambar visual, takut cedera atau kematian, kilas balik, mimpi buruk
Afektif	Mudah terganggu, tidak sabar, gelisah, tegang, gugup ketakutan, waspada, kengerian, kekhawatiran, kecemasan, mati rasa, rasa bersalah, malu.

2.3.2 Percaya Diri

Percaya diri adalah keadaan mental yang ditandai oleh perasaan yang kuat dan diikuti ekspresi motorik yang berhubungan dengan suatu objek atau situasi eksternal (Komarudin 2013:69). Tingkat percaya diri seseorang atlet berubah dari waktu ke waktu dan sangat tergantung terhadap tekanan mental yang dihadapi atlet pada saat itu. Percaya diri ditandai adanya perasaan yang kuat, biasanya merupakan dorongan terhadap bentuk bentuk tingkahlaku tertentu. Apabila atlet terganggu dengan hebat memhubungani fungsi intelektualnya, hal ini berhubungan terhadap penampilan atlet.

Kemampuan atlet menerima rangsangan percaya diri seperti pujian, ejekan, cemoohan, ancaman, baik penonton, pelatih atau teman-temannya akan menentukan kuat lemahnya mental atlet, karena mental atlet meliputi keseluruhan proses kejiwaan yang terorganisir, sehingga gangguan pada aspek percaya diri akan berhubungan terhadap kondisi mental secara keseluruhan. Ketidak stabilan percaya diri mengakibatkan performa kurang maksimal.

Dengan demikian pelatih harus tetap terampil sebagai kendali agar atlet tetap memiliki kepercayaan diri yang optimal. Wienberg dan Gould (dalam Komarudin. 2013:78) mengatakan : “ kepercayaan diri dapat ditingkatkan dengan menerapkan beberapa teknik sebagai berikut: 1) *performance accomplishment*, 2) *acting confidently*, 3) *thinking confidently*, 4) *imagery*, 5) *physical conditioning*, 6) *preparation*, 7) *increase self discipline*, 8) *review film of best performance*”.

Untuk lebih jelas mengenai pendapat tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut: 1) pencapaian performa (membangun kepercayaan diri atlet dan penampilan terbaik), 2) tampil percaya diri (pikiran, perasaan, perilaku dan percaya diri), 3) berpikir lebih percaya diri (membuang pikiran negative dan pikiran positif), 4) *imagery* (membangun kepercayaan diri dan memvisualisasikan pengalaman masa lalunya), 5) latihan kondisioning/ latihan fisik (meningkatkan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitasnya), 6) lakukan persiapan (perencanaan matang, strategi matang, dan strategi alternative), 7) tingkat kedisiplinan (meningkatkan disiplin diri dan kontrol diri), 8) mereview film yang menunjukkan performa terbaik (penampilan sukses terbaik atlet yang pernah dicapainya dan termotivasi kembali untuk menampilkan yang terbaik).

Algani, Yuniardi, & Masturah (2018) menyatakan bahwa *Competitive anxiety* (kecemasan bertanding) merupakan reaksi negatif, seperti gelisah, khawatir, tidak tenang, tegang, bahkan takut kalah dalam suatu pertandingan akan tetapi semakin positif seorang atlet melihat arti dari tekanan dan mampu mengambil tindakan-tindakan untuk mengatasinya maka semakin berkurang kecemasannya menghadapi sebuah kompetisi dan salah satu variabel yang dapat menurunkan *Competitive anxiety* adalah kepercayaan diri.

Farradina (2012) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan kondisi dimana seseorang percaya pada dirinya sendiri, menyadari kekuatan dan keterbatasan atas kemampuan yang dimilikinya dan mampu menutupi keterbatasan tersebut sehingga berpengaruh terhadap motif berprestasi para atlet. Kepercayaan diri adalah rasa percaya dan yakin terhadap kemampuan diri untuk mencapai prestasi tertentu didasarkan pada keyakinannya terhadap kemampuan yang dimiliki, paham atas dirinya sendiri dan mampu mengatasi sesuatu yang terjadi pada dirinya dalam segala situasi (Abidin, 2014).

Kurangnya kepercayaan diri akan membuat Atlet meragukan kemampuan diri sendiri dan sebaliknya atlet dengan kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mendapatkan prestasi yang tinggi, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima para Atlet, semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dimiliki Atlet (Sakti & Rozali, 2015). Rasa percaya diri memberikan keyakinan kuat pada dirinya untuk melakukan sesuatu tindakan yang terbaik dan hal itu akan muncul apabila atlet atau tim telah dipersiapkan dengan baik, dengan mengikuti latihan-latihan yang disiplin dan progressive, persiapan diri yang baik (Sin, 2017).

Peningkatan kepercayaan diri dapat dilihat dari hasil performa atlet karena kepercayaan diri atlet sangat berpengaruh terhadap penampilannya di area bertanding, semakin baik keterampilan mental yang dimiliki maka semakin tinggi kepercayaan diri (Satriya & Jannah, 2017). Hal ini dapat dilatih dengan pelatihan mental yang dapat mempersiapkan atlet berhubungan dengan kondisi lingkungan, kemampuan teknik, mental, relaksasi, dan sikap saat bertanding.

2.4. Senam

Senam merupakan olahraga yang dicirikan oleh keterampilan gerak yang sangat unik. Dilihat dari taksonomi gerak umum, senam bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus manipulatif. Dari hakekat karakteristik dan struktur geraknya, senam merupakan kegiatan fisik yang sangat cocok untuk mengembangkan kualitas motorik dan kualitas fisik anak secara sekaligus. Ini dilihat dari kandungan pola gerak lokomotor, yang dianggap mampu meningkatkan aspek kekuatan dinamis, kecepatan, serta sekaligus daya tahan umum dan khusus, di samping tentu saja membangun kelincahan serta keseimbangan dinamis.

Senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan sengaja dan berencana, disusun secara sistematis dan metodis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi keseluruhan yang harmonis. Pelaksanaan senam dapat menggunakan dengan berbagai bentuk diantaranya dilakukan dengan alat, perkakas, tanpa alat, tanpa perkakas, dilakukan sendiri secara perorangan, berteman maupun secara massal, di perlombakan dengan perorangan maupun

beregu. Senam ialah kegiatan utama yang paling bermanfaat dalam mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak (motorability). Agus Mahendra (2004:14).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut tentang hakikat senam maka dapat disimpulkan bahwa senam merupakan latihan tubuh yang disusun secara sistematis, berencana dan diawali oleh gerakan dasar yang membangun pola gerak lokomotor sekaligus manipuatif dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis. Selain itu senam juga dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika dan perkembangan sosial. Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani. Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari - hari secara efisien dan terkendali.

Manfaat senam menurut Agus Mahendra (2001:12) terdiri dari dua bagian, yaitu: 1) Manfaat Fisik: Melalui berbagai kegiatan anak yang terlibat dalam senam terjadi berkembang daya tahan ototnya, kekuatannya, pownya, kelentukannya, koordinasinya, kelincahannya, serta keseimbangannya. Apalagi jika ditekankan pada kegiatan yang menurut sistem kerja jantung dan paru (cardiovascular system) program senam menyumbang bagi perkembangan fisik yang seimbang; 2) Manfaat mental dan sosial Ketika mengikuti program senam, siswa dituntut untuk berfikir sendiri tentang perkembangan keterampilannya. Untuk itu, siswa harus mampu menggunakan kemampuan berpikirnya secara kreatif melalui pemecahan

masalah gerak. Dengan demikian, siswa menjadi berkembang kemampuan mentalnya. Dengan demikian, senam bermanfaat secara fisik maupun mental.

Manfaat senam secara fisik dapat meningkatkan daya tahan otot, kekuatan, power, kelentukan, kelincahan, serta keseimbangan, sedangkan manfaat senam secara mental dapat mengembangkan kemampuan dan keterampilan siswa untuk berfikir kreatif mengenai pemecahan masalah gerak.

2.5. Senam Ritmik

Senam merupakan cabang olahraga yang diracik oleh keterampilan gerak, yang sangat unik. Dilihat dari taksonomi gerak umum, senam bisa secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar lokomotor (berpindah tempat), nonlokomotor (tidak berpindah tempat), sekaligus manipulatif (memanipulasi obyek), sedangkan bila ditinjau dari klasifikasi keterampilannya, senam dapat dikategorikan menjadi keterampilan diskrit (berlangsung singkat) sekaligus serial (gabungan diskrit berkelanjutan) jika sudah berurutan.

Senam ritmik adalah salah satu dari disiplin senam dan dinamis dan Olahraga Olimpiade yang anggun. Resep yang baik untuk yang menyenangkan dan menarik pengalaman di tempat yang aman lingkungan adalah kombinasi dari gerakan ekspresif tubuh dengan kecil berwarna-warni tangan yang cukup besar di gym. Koordinasi dengan memutar-mutar pita, berputar tali, bola memantul, lingkaran, bertepuk tangan klub dan alternatif aparat seperti terbang berayun syal dan bendera menciptakan kegairahan visual untuk semua peserta dan penonton.

Musik adalah bagian penting dalam olahraga ini. Senam ritmik selalu diiringi dengan irama yang kecepatan dan variasi, disertai kebanyakan oleh musik. Bertepuk tangan, rebana, dan menjentikkan jari semuanya alat-alat yang berguna untuk pelatih untuk membantu anak-anak mengembangkan perasaan untuk mengalahkan dan irama dan membantu mereka untuk bergerak dengan musik. Pesenam kompetitif melakukan secara individu, berpasangan atau kelompok tiga, empat atau lima pasangan atau lebih.

Untuk meningkatkan keterampilan performa dalam melakukan senam ritmik perlu adanya latihan-latihan, strategi dan model pengajaran pada pelajaran senam irama dan latihan mental terutama pada gerakan ayunan kaki, ayunan tangan, mengkoordinasikan gerakan kaki dan tangan dengan menggunakan alat, serta menyesuaikan gerakan dengan irama dan juga melatih mental atlet dalam melatih keberanian, kepercayaan diri, motivasi dan sebagainya.

2.6. Atlet

Atlet adalah seorang yang menekuni aktifitas olahraga tertentu yang tujuannya yaitu untuk memperoleh prestasi. Atlet (sering pula dieja sebagai atlet) adalah seseorang yang mahir dalam olahraga dan bentuk lain dari latihan fisik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan)

Dalam kehidupan sehari-hari sering terdengar kata atlet merupakan sebagai sebutan seseorang, sebutan ini biasanya dikaitkan dengan bidang olahraga. Dilihat dari realita di lapangan disebut sebagai atlet apabila seseorang adalah

seorang olahragawan yang mengikuti sebuah perlombaan atau pertandingan yang meliputi kekuatan ketangkasan dan kecepatan dalam bidang olahraga. Selain itu dikatakan sebagai atlet apabila seseorang itu ahli dalam suatu cabang olahraga dan memiliki prestasi (berprestasi) dari cabang olahraga tersebut. Dari definisi diatas atlet merupakan seseorang yang menekuni atu bidang olahraga yang berujuan untuk mendapatkan prestasi.

2.7. Atlet Pra-junior

Latihan pada atlet Pra-junior umur muda merupakan masa-masa penting alam pembinaan olahraga, yang sering kali kurang diperhatikan secara seksama. Padahal anak merupakan modal utama dan sekaligus subjek pembinaan yang menjad cikal bakal pencapaian prestas di kemudian hari. Anak memiliki arti yang semakain penting manakala dikaitkan dengan investasi yang tidak ternilai harganya tidak hanya untuk prestasi olahrga, tetapi juga masa depan kehidupan sebuah bangsa. Pengelolaan dan perlakuan yang tepat terhadap ana sebagai atlet Pra-junior akan mempertinggi peluang terciptanya prestasi tinggi, sementara kesalahan dalam mengelola atlet muda merupakan pangkal kegagalan menapai prestasi.

Dalam proses pertumbuhan perkembangan, anak memiliki kekhususan baik dari segi jasmani, rohani, maupun psikologisnya. Thompson dalam (Ria Luintuarso 2013:1) menyatakan bahwa :”anak bukanlah orang dewasa dalam ukuran kecil”. Setiap anak memiliki ciri dan sifat yang khas, untuk itu setiap anak harus diberikan perilaku yang khas sesuai dengan bebagai kemampuan dan

karakternya. Bila orang dewasa melaksanakan olahraga dengan gerak teknik dengan alat serta fasilitas yang standar, maka anak-anak memerlukan implementasi kegiatan olahraga dengan gerak tertentu dan fasilitas serta peralatan yang memerlukan penyesuaian untuk anak.

Menurut Syamsu Yusuf LN (2004: 24-25), dalam bukunya yang berjudul Psikologis Perkembangan Anak dan Remaja, masa anak umur 6-9 tahun di bagi menjadi dua fase yaitu:

1. Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, antara 6 atau 7 sampai umur 9.

Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain sebagai berikut:

- 1) Adanya hubungan positif yang tinggi anantara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaninya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
- 2) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional.
- 3) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut namanya sendiri).
- 4) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
- 5) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal, maka soal itu dianggap tidak penting.
- 6) Pada masa ini (terutama beranjak 6-9 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya memang pantas diberi nilai baik atau tidak.

2. Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira umur 9. Beberapa sifat khas anak-anak pada masa ini adalah:

- 1) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang konkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
- 2) Amat realistik, ingin mengetahui dan ingin belajar.
- 3) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai mulai menonjolnya faktor-faktor (bakat-bakat khusus).
- 4) Sampai kira-kira umur 9 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginan. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
- 5) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.
- 6) Anak-anak pada umur ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya anak untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu biasanya anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Menurut Hurlock, (1980:146) bila ditinjau dari segi umur masa anak-anak akhir yaitu 6 tahun-masa pubertas, kemudian bila ditinjau dari aspek pertumbuhan gerak. Menurut Gallahue (1998: 199) yang dikutip oleh Muhammad Taufiq (2011:15-18) anak umur 6-9 tersebut mempunyai berbagai macam karakteristik, karakteristik tersebut dijelaskan pada pembahasan dibawah ini.

1. Karakteristik pertumbuhan gerak dan fisik

Pada anak umur 6-9 tahun memiliki karakteristik/ pola pertumbuhan perkembangan gerak dan fisik sebagai berikut:

- 1) Pertumbuhan lambat, terutama diakhir periode ini, meskipun ada peningkatan tetapi peningkatan tersebut lebih lambat dari periode sebelumnya.
- 2) Proporsi tubuh mulai memanjang, dengan penambahan tinggi badan sekitar 5,1-7,6 cm/tahun dan penambahan berat badan antara 1,4-2,7 kg/tahun.
- 3) Prinsip pertumbuhan adalah *cephalocaudal* dan *proximodistal*, dengan pertumbuhan otot besar lebih dominan dari pada otot kecil.
- 4) Pertumbuhan anak putri lebih pesat daripada anak putra terutama akhir fase ini (mendekati *fase pubertas*)
- 5) Dengan masih kurang baiknya koordinasi mata-tangan dan mata kaki anak pada fase ini maka waktu reaksi yang dapat dilakukan oleh anak tersebut menjadi lambat.
- 6) Dalam aktivitas bermain anak selalu bersemangat dengan menunjukkan energi yang sangat besar namun daya tahan yang dimiliki masih rendah sehingga tidak dapat memainkan suatu bentuk permainan dengan intensitas yang lama.
- 7) Pada masa ini anak mulai dapat menguasai gerak dasar yang relative kompleks atau sulit pada akhir fase ini.

2. Karakteristik pertumbuhan kognitif

Adapun karakteristik pertumbuhan kognitif pada anak umur 6-9 tahun dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Anak lebih suka belajar dengan anak yang lebih dewasa, namun tetap membutuhkan dampingan dalam mengambil keputusan.
- 2) Pada masa ini anak lebih senang untuk mempelajari sesuatu terutama yang sangat disukai.
- 3) Pada fase ini anak mempunyai imajinasi yang sangat tinggi dan menampilkan yang ada dalam pikirannya secara ekstrim.
- 4) Anak lebih tertarik pada televisi, komputer, video game, sehingga hal ini perlu diantisipasi oleh orang tua dengan mengalihkan pada hal-hal yang lebih baik seperti membaca, berolahraga.
- 5) Anak masih kurang mampu untuk menggambarkan sesuatu secara kongkret atau jelas.
- 6) Anak selalu ingin tahu lebih dengan informasi yang didapatkan dengan menambah perbendaharaan katanya dengan kata “mengapa”?

3. Karakteristik pertumbuhan afektif

Sedangkan pola pertumbuhan afektif pada anak umur 6-9 tahun dapat dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Secara umum minat anak untuk melakukan satu bentuk aktivitas sangatlah tinggi tetapi pada akhir masa ini mulai menunjukkan adanya perbedaan motivasi.

- 2) Lebih mengutamakan kelompok kecil dalam bersenam karena pada fase ini ada ciri khas dari anak yaitu ego yang tinggi.
- 3) Anak agresif dan kritis dalam menghadapi situasi tertentu.
- 4) Anak lebih dewasa ketika berada di dalam rumahnya bila dibandingkan ketika di luar rumahnya ataupun di sekolah.
- 5) Anak lebih responsive, fair terhadap hukuman yang diberikan atau dapat menerima bila diberikan hukuman saat salah.

2.8 Kerangka Teoritis

- 1) Ihsan sari. 2015. Tentang Investigasi *imagery*, Motivasi intrinsik, kemandirian dan performa atlet. Menjelaskan bahwa ditemukan antara *imagery*, Motivasi intrinsik dan percaya diri. Selain itu, telah ditemukan bahwa motivasi penguasaan Umum *imagery* menjelaskan dua belas persen dari varian dalam percaya diri. Juga, motivasi umum penguasaan *imagery* dan *imagery* kognitif menjelaskan 31.2% dari varians Motivasi intrinsik. Kesimpulannya, dapat dikatakan bahwa. Gambaran ini berkaitan dengan motivasi intrinsik dan percaya diri, dan mempengaruhi kedua variabel.
- 2) Mousavi. 2011. Tantang Efek dari mental *imagery* terhadap pengurangan kecemasan atlet dalam performa olahraga. Menyatakan hasil kami menunjukkan bahwa *imagery* mental jauh mengurangi kecemasan atlet dan meningkatkan kinerja mereka, secara khusus, jika strategi lain

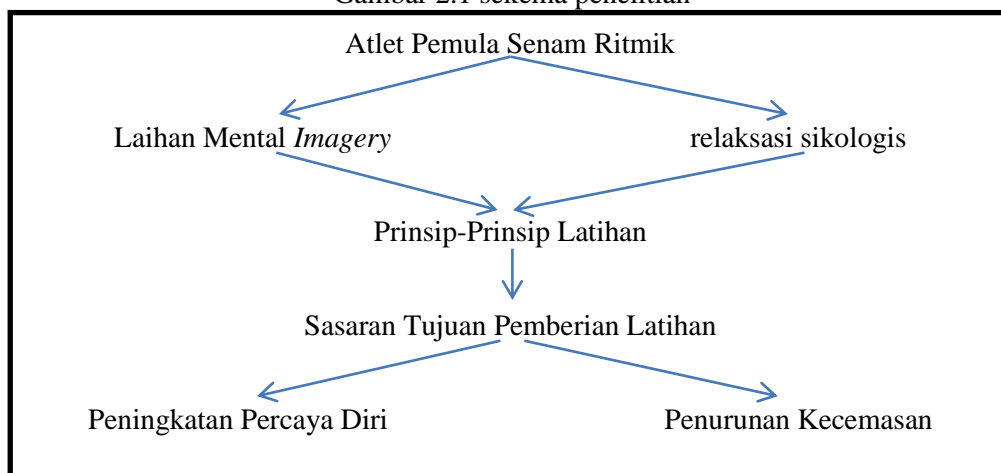
psikologis seperti percaya diri, Relaksasi psikologis dan tujuan disertakan dan tugas terkait sangat terkait bagi individu.

- 3) Regina Gitta Valentin. 2015, tentang judul Upaya meningkatkan konsentrasi melalui latihan Relaksasi psikologis atlet senam ritmik sumut ahun 2015. Dengan Hasil post test pada kategori Visual dengan rata-rata 0,265 dengan skor tertinggi 0,315 dan skor terendah 0,213. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh peningkatan konsentrasi melalui latihan Relaksasi psikologis atlet senam ritmik Sumut Tahun 2015 dengan nilai signifikansi 0.000 (< 0.025) dengan rata-rata nilai 0.26557.

2.9 Kerangka Berfikir

Peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan mental *imagery* dan latihan simulasi terhadap permasalahan psikologis yang timbul dalam diri atlet Pra-junior senam ritmik. Setiap atlet memiliki kemampuan mengontrol percaya diri dan kecemasan yang berbeda-beda.

Gambar 2.1 sekema penelitian



2.10 Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan kerangka berfikir diatas, maka langkah-langkah yang dilakukan peneliti antara lain:

- 1) Terdapat pengaruh mental *imagery* dan relaksasi psikologis terhadap percaya diri atlet Pra-junior senam ritmik.
- 2) Terdapat pengaruh mental *imagery* dan relaksasi psikologis terhadap kecemasan atlet Pra-junior senam ritmik

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan pengaruh antara Mental *imagery* dan Relaksasi psikologis terdapat kenaikan percaya diri dan penurunan kecemasan pada atlet Pra-junior senam ritmik. *Treatmen* Mental *imagery* lebih baik dalam mempengaruhi untuk meningkatkan percaya diri dan menurunkan kecemasan dibandingkan dengan Relaksasi psikologis.
2. *Treatmen* Mental *imagery* dan Relaksasi psikologis tidak memberi pengaruh terhadap kecemasan atlet junior Semarang
3. Faktor yang mendominasi atau yang memberikan pengaruh lebih baik dalam memberi pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri adalah faktor Relaksasi Psikologi.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini dapat diimplikasikan sebagai berikut:

1. Dari data di atas dapat diketahui bahwa Mental *imagery* memberikan pengaruh lebih baik dalam mengatasi permasalahan percaya diri dan kecemasan atlet karena dalam pelaksanaan latihan *treatmen* terdapat latihan pengelolaan pernafasan dan pola pikir penghayatan dalam

pelaksanaan latihan mental yang positif, sedangkan Relaksasi psikologis memberikan kontribusi sedikit dengan percaya diri dan kecemasan atlet karena dalam pelaksanaan Relaksasi psikologis atlet mendengarkan pelatih saran dan pesan yang di berikan kepada atlet untuk di kenang dengan baik.

2. Peningkatan percaya diri dan penurunan kecemasan dapat dilakukan pada atlet Pra-junior umur 7 sampai 12 tahun dikarenakan percaya diri dan kecemasan atlet lebih dipengaruhi dari segi seberapa banyak pengalaman yang telah dialami oleh atlet.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengatasi permasalahan psikologis atlet.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil analisa tersebut maka peneliti menyarankan sebagai berikut ini:

1. Bagi atlet

Sehubungan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa adanya pengaruh *treatment* Mental *imagery* terhadap peningkatan percaya diri dan penurunan kecemasan maka diharapkan kepada atlet senam ritmi untuk berlatih dan mempelajari secara terprogram supaya membangun mental yang baik di lapangan. Jika atlet di persiapkan lebih awal maka seorang atlet akan siap menghadapi segala situasi dengan percaya diri maka akan memperoleh performa yang maksimal

2. Bagi pelatih

Untuk pelatih disarankan untuk memberikan program latihan psikis kepada atlet baik berupa Relaksasi psikologis fisik maupun mental untuk kemajuan prestasi atlet.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa disarankan menggunakan variabel dan sample penelitian yang berbeda, disarankan untuk melanjutkan penelitian serupa bagi atlet yang mempunyai permasalahan psikis di luar percaya diri dan kecemasan, sehingga sapat dilihat secara nyata kemanfaatannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2014). Hubungan motor Ability, Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Keterampilan Bola Voli. *Jurnal Sport Pedagogy*, 4(1), 44–47.
- Algani, P. W., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Mental Toughness Dan Competitive Anxiety Pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6(1), 93–101.
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Competitive State Anxiety Pada Atlet Ukm Bulu Tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character*, 4(2), 1–5.
- Arif, P. L., & Priambodo, A. (2013). Pengaruh Mental *Imagery* Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Penguasaan Teknik Dasar Dribble Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 13–16. <https://doi.org/10.3389/978-2-88919-149-9>
- Donsu, J. D. T., & Amini, R. (2017). Perbedaan Teknik Relaksasi Dan Terapi Musik Terhadap Kecemasan Pasien Operasi. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 3(2), 57–60.
- Farradina, S. (2012). Motivasi Berprestasi Atlet Muda Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Nasional Tahun 2012 Ditinjau Dari Kepercayaan Diri. *Psikologika*, 17(2), 53–59.
- Handarini, D. M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa Sma. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 4(2), 115–120.
- Hidayat, E., Zaitun, & Rochayati, S. A. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat Iii Akper Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal Of Nursing)*, 12(2), 93–101. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20884/1.Jks.2013.8.2.470>
- Ikhsan, Razali, & Rinaldy, A. (2016). Tingkat Kecemasan Atlet Bola Voli Pon Aceh Tahun 2016. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(4), 304–313.
- Jatmika, D., & Linda. (2016). Efektivitas Pelatihan Pengelolaan Kecemasan Terhadap Kecemasan Berkompetisi Pada Atlet Bulu Tangkis Remaja. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 9(2), 102–112.
- Kiswanto, A. (2016). Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula Untuk Membantu Pengendalian Agresifitas. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1), 81–89.
- Kusumajati, D. A. (2011). Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Anggar Di Dki Jakarta. *Humaniora*, 2(1), 58–65.
- Maimunah, A. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikologi Islam*, 8(1), 1–22.

- Maolana, I., Iman, I., Rahayu, N. I., & Sultoni, K. (2017). Pengaruh *Imagery* Training Terhadap Hasil Pukulan Parking Dan Gate-In Woodball Di. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 56–61.
- Miftah, F. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sofball Universitas Negeri Yogyakarta. *Bimbingan Dan Konseling Edisi 1*, 1(6), 71–79.
- Nasuha, Widodo, D., & Widiani, E. (2016). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Iv Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Nursing News*, 1(2), 53–62.
- Perwitaningrum, C. Y., & Prabandari, Y. S. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 147–164.
- Purnama, S. K. (2013). Latihan *Imagery*. *Jurnal Iptek Olahraga*, 1(1), 34–47.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3(1), 44–60.
- Safitri, D. P., & Masykur, A. M. (2017). Kejuaraan Nasional pada Atlet Tenis Lapangan Pelti Semarang. *Jurnal Empati*, 6(2), 98–105.
- Sakti, G. F., & Rozali, Y. A. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kepercayaan Diri Pada Atlet Cabang Olah Raga Taekwondo Dalam Berprestasi (Studi Pada Atlet Taekwondo Club Bjtc , Kabupaten Tangerang). *Jurnal Psikologi Volume*, 13(1), 26–33.
- Sari, A. D. K., & Subandi. (2015). Pelatihan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*, 1(3), 173–192. <https://doi.org/10.24077/gmp.2015.1.3.173-192>
- 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.
- Sari, S. F. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Praoperatif. *Menara Ilmu*, Xi(75), 13–24.
- Satriya, P. A., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Pelatihan Visualisasi Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Bulu Tangkis Miftakhul Jannah Nonr O1 □ (X) □ O2. *Jurnal Psikologi Pendidikan (Character)*, 4(2), 1–5.
- Sianipar, K., Sinaga, R., & Nainggolan, Y. (2017). Pengaruh Aromatherapi, Relaksasi Oto Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Menjelang Persalinan Di Bpm Simalungun. *Jurnal Ilmiah Pannmed*, 12(1), 81–91.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola Dalam Menghadapi

- Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163–174.
- Sulistiyorini, A., Ahsan, & Susmiatin, E. A. (2015). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Kognitif Terhadap Tingkat Kecemasan Tahanan Di Ruang Tahanan Polres Kediri Ariani Sulistiyorini*, Ahsan*, Eko Arik Susmiatin*. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 6(1), 108–118.
- Supriani, A., Siswantoro, E., Mardiana, H. R., Rosyidah, N. N., & Abshor, M. U. (2017). Pengaruh Bimbingan Relaksasi Spiritual Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Di Ruang Sunan Drajat Rsi Sakinah Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Nurse And Health*, 6(2), 30–39.
- Verawati, I. (2015). Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam mengikuti Pertandingan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21 Nomor 7, 39–44.
- Yane, S. (2013). Kecemasan Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, Volume 2 N(88), 188–194.
- Zulkarnaen, A. A., & Rahmasari, D. (2013). Hubungan Antara Self-Efficacy Dan Optimisme Dengan Kecemasan Pada Atlet Beladiri Aikido. *Character*, 2(Volume 02 Nomor 02), 1–7.
- Clarasasti & Jatmika (2017) Pengaruh Kecemasan Berolahraga Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis Remaja Di Klub J Jakarta. *Humanitas* Volume 1 Nomor 2 Agustus 2017. Pp 121-132
- Amstadter, A. B. (2008). Emotion Regulation And Anxiety Disorders. *Journal Of Anxiety*, 22(2), 211–221.
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.004>.Emotion
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological Skills Training As A Way To Enhance An Athlete's Performance In High-Intensity Sports. *Scandinavian Journal Of Medicine And Science In Sports*, 20(Suppl. 2), 78–87.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Carleton, R. N. (2012). The Intolerance Of Uncertainty Construct In The Context Of Anxiety Disorders: Theoretical And Practical Perspectives. *Expert Review Of Neurotherapeutics*, 12(8), 937–947. <https://doi.org/10.1586/ern.12.82>

- Chiang, L. C., Ma, W. F., Huang, J. L., Tseng, L. F., & Hsueh, K. C. (2009). Effect Of Relaxation-Breathing Training On Anxiety And Asthma Signs/Symptoms Of Children With Moderate-To-Severe Asthma: A Randomized Controlled Trial. *International Journal Of Nursing Studies*, 46(8), 1061–1070. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.01.013>
- Fazel, F. (2015). *The Effects Of Different Types Of Imagery Delivery On Performance And Self-Efficacy*.
- Garipey, G., Nitka, D., & Schmitz, N. (2010). The Association Between Obesity And Anxiety Disorders In The Population: A Systematic Review And Meta-Analysis. *International Journal Of Obesity*, 34(3), 407–419. <https://doi.org/10.1038/Ijo.2009.252>
- Hall, C. R., Munroe-Chandler, K. J., Cumming, J., Law, B., Ramsey, R., & Murphy, L. (2009). *Imagery And Observational Learning Use And Their Relationship To Sport Confidence*. *Journal Of Sports Sciences*, 27(4), 327–337. <https://doi.org/10.1080/02640410802549769>
- Huang, Q. (2012). Study On Correlation Of Foreign Language Anxiety And English Reading Anxiety. *Theory And Practice In Language Studies*, 2(7), 1520–1525. <https://doi.org/10.4304/Tpls.2.7.1520-1525>
- Kondrič, M., Sindik, J., Furjan-Mandić, G., & Schiefler, B. (2013). Participation Motivation And Student's Physical Activity Among Sport Students In Three Countries. *Journal Of Sports Science And Medicine*, 12(1), 10–18.
- Monsma, E., Mensch, J., & Farroll, J. (2009). Keeping Your Head In The Game: Sport-Specific *Imagery* And Anxiety Among Injured Athletes. *Journal Of*

Athletic Training, 44(4), 410–417. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-44.4.410>

Moulton, S. T., & Kosslyn, S. M. (2009). Imagining Predictions: Mental Imagery As Mental Emulation. *Philosophical Transactions Of The Royal Society B: Biological Sciences*, 364(1521), 1273–1280. <https://doi.org/10.1098/Rstb.2008.0314>

Nordin, S., & Cumming, J. (2008). Types And Functions Of Athletes' Imagery: Testing Predictions From The Applied Model, 44(0), 2–10.

Okan Miçoğullari, B., & Kirazci, S. (2016). Effects Of 6 Weeks Psychological Skill Training On Team Cohesion, Self-Confidence & Anxiety: A Case Of Youth Basketball Players. *Universal Journal Of Educational Research*, 4(12), 2761–2768. <https://doi.org/10.13189/Ujer.2016.041210>

Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J., & Abdullah, N. M. (2014). The Relationship Between Relaxation Techniques And Sport Performance. *Universal Journal Of Psychology*, 2(3), 108–112. <https://doi.org/10.13189/Ujp.2014.020302>

Roberts, S. (2011). *The Impact Of Mental Imagery On The Confidence Of Student-Athletes. Education.*

Shweta, C., & Deepak, M. (2015). The Use Of Mental Imagery And Concentration In The Elimination Of Anxiety And Building Of Self Confidence Of Female Cricket Players Participating At National Level. *International Journal Of Sports Sciences And Fitness*, 5(1), 86–95.

Vitasari, P., Wahab, M. N. A., Othman, A., Herawan, T., & Sinnadurai, S. K.

- (2010). The Relationship Between Study Anxiety And Academic Performance Among Engineering Students. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 8, 490–497.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.067>
- Zgaia, A., Pop, F., Irimie, A., Rogobete, A., & Achimas-Cadariu, P. (2016). The Impact Of Preoperative Psychological Counseling On Pain, And Analgesic Consumption On Patients Scheduled For Breast Cancer Surgery-A Randomized Clinical Study. *Anesthesia And Analgesia*, 123 (3 Sup(2)), 446–447.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1213/01.Ane.0000492743.10184.13>
- Afsanepurak, S. A., Bahram, A., Dana, A., Abdi, J., Branch, G., Sciencs, S., & Branch, A. K. (2012). *The Effect Of Relaksasi Psikologis And Mental Imagery On Self-Efficacy In Throwing Darts In Adolescents*, 3(3), 594–600.
- Agus Mahendra Dan Among, Ma'mun. 2008. *Permainan Anak Dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Ali Munasikin. Dkk. 2011. *Pedoman Dan Materi Pelatihan Mental Bagi Olahragawan. Asdpetenagakeolahraagaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga*. Keolahraagaan Pemuda Dan Olahraga.
- Arikunto, S. 2012. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara. Bandung: Alfabeta.
- Bubun Saepudin, 2014. *Pengaruh Latihan Simulasi Terhadap Penigkatan Kepercayaan Diri Dan Motivasi Berprestasi Atlet Bola Basket Dalam*

- Menghadapi Pertandingan*. Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu. (2014), 1–9.
- Buck, D. J. M., Hutchinson, J. C., Winter, C. R., & Thompson, B. A. (2016). *The Effects Of Mental Imagery With Video-Modeling On Self-Efficacy And Maximal Front Squat Ability*. <https://doi.org/10.3390/Sports4020023>
- David Lavallee, At Al. 2010. *Sport Psychology*. Palgravemacmillan.
- Depdiknas. 2006. *Standar Isi*. Jakarta. Direktorat Jendral Oahraga Dan Lemlit Unesa
- Direktorat Olahraga Pelajar Dan Mahasiswa. 2014. *Insrumen Pemanduan Bakat Senam*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional
- Ghozali, Imam. 2011. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Ibm Spss19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunaarso, 2004. *Model Persamaan Steruktual: Konsep Aplikasi Dengan Program Amos Ver. 5.0*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro. Semarang
- Husdarta. 2011. *Sejarah Dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Ihsan Sari. 2015. *An Investigation Of Imagery, Intrinsic Motivation, Self-Efficacyand Performance In Athletes*. Sakarya University, School Of Physical Education And Sports, Sakarya, Turkey. *Anthropologist*, 20(3): 675-688 (2015)

Iwayan Gede Suacana. *Pengertian Dan Manfaat Mental*.
<https://www.google.co.id/url?suacana.files.wordpress.com>

Diacses 9 Febuari 2017

James Hardy. 2006. *Speaking Clearly: A Critical Review Of The Relaksasi Psikologis Literature*. Psychology Of Sport And Exercise

Kachanthu Sanji J, Et Al L. *The Effect Of Musuc Terapy And Meditation On Sports In Professional Shooters*. Research Article Www. Ijrap.Net

Komarudin. 2013. *Psikologis Olahraga*. Bandung. Pt Renaja Rosdakarya

Komisi Teknik Pb Persani. 2004. *Instumen Pandan Bakat Senam*. Departemen Pendidikan Nasional

Laila. Nuur M. 2013. *Model Pembelajaran Senam Irama Dengan Modifikasi Alat Gada Pada Siswa Kelas V Sd Ngijo 1 Kota Semarang tahun 2011/2012*. Fik Unnes

Linnér, L. (2010). *The Effects Of Instructional And Motivational Relaksasi Psikologis On Self-Efficacy And Performance In Golf Players*, 61–90.

Mahasi Sayadaw.2008. *Fundamentals Of Insight Meditation*.
<http://aimwell.org/books/mahasi/fundamentals/fundamentals.html>

- Miftakhul Jannah.2006. *Pelatihan Mental-Otogenik Dan Peningkatan Motivasi Sprinte*. Fip Unisa Anima, Indonesian Psychological Journal2006. Surabaya. Unisa
- Mousavi. 2011. *The Effect Of Mental Imagery Upon The Reduction Of Athletes` Anxiety During Sport Performance*. Tarbiat Modares University-Iran. International Journal Of Academic Research In Business And Social Sciencesoctober 2011, Vol. 1, No. 3 Issn: 2222-6990
- Muhibbin, Syah. 2012. Psikologis *Belajar*: Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Oktita Indah Pratiwi. 2015. *Perbedaan Latihan Imagery Dengan Mental Terhadap Ketepatan Memanah Jarak 18 Meter Indoor Pada Atlet Panahan Musi Banyuasin (Sumsel)*.Fik Uny
- Parveen Dhayal. 2015. *Effect Of Meditation On Hormone Creation And Sporting Performance*. International Journal Of Applied Research 2015; 1(4): 123-126
- Parveen Dhayal. *Effect Of Meditation On Hormone Creation And Sporting Performance*.International Journal Of Applied. Dept. Of Physical Education, C.D.L.U, 2006. Val. 21, No. 2. 103-111
- Ria, Lumintuarso. 2013. *Pembinaan Multilateral Bagi Atlet Pra-junior*. Yogyakarta. Uny Press
- Regina. Gita. V. 2015. *Upaya Meningkatkan Konsentrasi Melalui Latihan Relaksasi Psikologis Atlet Senam Ritmik Sumut Tahun 2015*. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed. Medan

- Satrio, Ahmad Y. 2007. *Senam*. Pt Indah Jaya Adioatra
- Shaji John. Et Al. 2011. *The Effect Of Mindfulness Meditation On Hpa-Axis In Pre-Competition Stress In Sports Performance Of Elite Shooters*. Mindfulness Meditation On Hpa-Axis
- Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung. Alvabeta.
- Usman, H. Dan Akbar, R. 2011. *Pengantar Statistik*, Jakarta: Bumi Aksara
- Singgih D Gunarsa. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bpk. Gunung Mulia
- Sudibyo Setyobroto. (1993). *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta: Cv Jaya Sakti
- Agustiar, O., & Sultoni, K. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Pukulan Gate-In Pada Olahraga Woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 64–69.
- Akbar, G. (2013). Mental *Imagery* Mengenai Lingkungan Sosial Yang Baru Pada Korban Bullying. *E-Journal Psikologi*, 1(1), 23–37.
- Anira, Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat Dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 62–67.
- Carsiwan, & Sandrawaty, M. (2016). Pengaruh Pembelajaran Permainan Hoki Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Kepercayaan Diri Siswa Di Sma Negeri 26 Garut. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 59–63.
- Ekawaldi, I. Z., & Liftiah. (2014). Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal Yang Hendak Bertanding. *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 9–14.

- Firmansyah, H. (2017). Hubungan Antara Aspek Fisik Dan Psikologis Studi Pada Atlet Senam Artistik Putra Jawa Barat. *Humanitas*, 14(1), 78–89.
- Fitriadi, I., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, I. (2011). Relaksasi Untuk Menurunkan Tingkat Stres Dan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3(1), 77–96.
- Hapilan, P., Kusmaedi, N., & Fitri, M. (2017). Perbandingan Tingkat Kecemasan Pelatih Dan Atlet Taekwondo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 38–43.
- Hidayat, Y. (2010). Imajeri Mental Dan Keterampilan Motorik (Studi Meta Analisis). *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(1), 1–9.
- Juriahn, & Tahki, K. (2017). Peran Pelatihan Mental Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan. *Journal Of Sport Science And Education*, 2(1), 9–14.
- Manazi, M., & Nurhayati, F. (2013). Pengaruh Penerapan Latihan *Imagery* Terhadap Hasil Tembakan Pada Jarak 30 Meter Ekstrakurikuler Olahraga Panahan Smp Negeri 02 Bakung Blitar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 454–458.
- Meiza, A., Puspasari, D., & Kardinah, N. (2018). Kontribusi Gratitude Dan Anxiety Terhadap Spiritual Well-Being Pada Orang Tua Anak Berkebutuhan Khusus. *Humanitas*, 15(1), 1–10.
- Mirhan, & Jusuf, J. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri Dan Kerja Keras Dalam Olahraga Dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 86–96.
- Nurfalah, R. T., Surdiniaty, & Imanudin, I. (2016). Pengaruh Imajery Training Terhadap Keterampilan Hasil Shooting Sepak Bola Di Ssb Java Putra Yudha. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 40–44.
- Nursalam, Kristiawati, Yuni, A. S., Qur'aniati, N., & Dyah, K. S. (2007). Teknik Relaksasi *Imagery* Terhadap Respons Penerimaan (Psikologis Dan Biologis) Dalam Prosedur Invasif Pada Anak Usia Sekolah (8-12 Tahun). *Jurnal Ners*, 2(1).
- Periyadi, A. (2017). Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Kemampuan Poomsae Pada Atlet Poomsae Cabang Olahraga Beladiri Taekwondo. *Wahana Didaktika*, 15(2), 35–41.

- Pinandito, L. (2017). Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash Pada Atlet Bulutangkis Di Pb Pratama Yogyakarta. *E-Jurnal Student Uny*, 6(3), 1–9.
- Purnama, B. (2015). Guided *Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(2), 287–307.
- Putri, A., Karini, S. M., & Agustin, R. W. (2015). Pelatihan Mental *Imagery* Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Di Dojang Patriot Wonosobo. *Jurnal Psikologi*, 7(14), 1–10.
- Rahmat, A. (2016). Perbandingan Memukul Bola Dengan Mental *Imagery* Yang Diawali Melihat Video Dan Melihat Gerakan Langsung Atlet Softball Terhadap Ketepatan Hasil Pukulan Dalam Permainan Softball. *Journal Of Sport, Physical Education, Organization, Recreation And Training*, 1(1), 19–31.
- Sari, H. F., & Murtini. (2015). Relaksasi Uuntuk Mengurangi Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Humanitas*, 12(1), 12–28.
- Septiyanto, A., & Suharjana. (2016). Pengaruh Metode Latihan *Imagery* Dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli. *Cakrawala Pendidikan*, (3), 412–420.
- Setyawati, H. (2014). Strategi Intervensi Peningkatan Rasa Percaya Diri Melalui *Imagery* Training Pada Atlet Wushu Jawa Tengah. *Journal Of Physical Education, Health And Sport*, 1(1), 48–59.
- Sugiyanti, D. A., Suhariyanti, E., & Priyanto, S. (2017). Pengaruh Guided *Imagery* Dalam Menurunkan Stress Siswa Menghadapi Proses Boarding School Di Smk Kesdam Iv Kota Magelang. *Journal Of Holistic Nursing Science*, 4(2), 50–58.
- Sukamti, E. R., & Hidayat, I. T. (2010). Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Senam Sebelum Perlombaan Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(2), 100–109.
- Susanti, D. W., & Rohmah, F. A. (2011). Efektivitas Musik Klasik Dalam Menurunkan Kecemasan Matematika (Math Anxiety) Pada Siswa Kelas Xi. *Humanitas*, 8(2), 129–142.
- Thoomaszen, F., & Murtini. (2014). Manajemen Stres Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Humanitas*, 11(2), 79–92.

- Wibowo, S., & Rahayu, N. (2016). Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Hasil Tembakan Atlet Menembak Rifle Jawa Barat. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 23–29.
- Wismanadi, H. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Performa Atlet Tim Bolabasket Putra Kota Surabaya Dalam Persiapan Pekan Olahraga Provinsi Iv Di Kota Madiun. *Journal Of Sport Science And Education*, 2(1), 25–26.

Lampiran