

**LATIHAN RELAKSASI *PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP  
MEREDANYA KECEMASAN LONCAT INDAH GAYA PAKU**

**(Jurnal)**

**Oleh**

**Arisandi Arga Saputra**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2013**

## ABSTRAK

### LATIHAN RELAKSASI *PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP MEREDANYA KECEMASAN LONCAT INDAH GAYA PAKU

Oleh

Arisandi Arga Saputra

Pembimbing 1 : Drs. Frans Nurseto, M.Psi

Pembimbing 2 : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi *progressive muscle relaxation* terhadap meredanya kecemasan saat melakukan loncat indah gaya paku pada siswi kelas XI IPA SMA Negeri 1 Way Lima tahun pelajaran 2013/2014. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan guru penjaskes sebagai bahan mengajar dalam kegiatan pembelajaran mata pelajaran penjaskes khususnya loncat indah.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa denyut nadi saat istirahat rata-rata 78,75 kali per menit dan tekanan darah diperoleh 111,67/76,25 mengalami peningkatan saat subyek menaiki papan loncat indah setinggi lima meter denyut nadi menjadi 121,67 per menit dan tekanan darah menjadi 129,67/106,875. Dengan t-hitung sebesar -11,61 dan t-table 2,069 artinya bahwa kecemasan berpengaruh terhadap meningkatnya denyut nadi dan tekanan darah. Selanjutnya data yang tiga setelah relaksasi diperoleh denyut nadi 85,83 dan tekanan darah 116,04/85,42, ini mengalami penurunan yang signifikan yaitu t-hitung 10,43 dan t-table 2,069 artinya bahwa relaksasi yang diberikan dapat menurunkan denyut nadi dan tekanan. Hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu latihan relaksasi *Progresive Muscle Relaxation* berpengaruh terhadap meredanya kecemasan, dibuktikan dengan meredanya denyut nadi dan tekanan darah.

## **ABSTRACT**

### **EXERCISE RELAXATION PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION AGAINST THE EASING OF ANXIETY CAPER BEAUTIFUL STYLE SPIKES**

**By**

**Arisandi Arga Saputra**

**Lecturer 1 : Drs. Frans Nurseto, M.Psi**

**Lecturer 2 : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**

This research aims to know the influence of progressive muscle relaxation exercises relaxation of anxiety while doing meredanya beautiful nail style jump on students of Class XI Science SMA Negeri 1 Way Lima year 2013/2014. lessons and is expected benefit to researchers and teachers penjaskes teaching material in the learning activities of penjaskes subjects in particular jump.

From the results of the study showed that pulse at rest 78,75 average times per minute and blood pressure obtained 111,67/76,25 experience increased when subjects up the diving board is beautiful as high as five metres a 121,67 pulse per minute and blood pressure become 129,67/106,875. With t-calculate the amount – and t-table 11,61 2,069 means that anxiety affects the rising pulse rate and blood pressure. Next three data after relaxation obtained 85,83 pulse and blood pressure 116,04/85,42, experienced a significant reduction of t-female 10,43 and t-table 2,069 means that a given relaxation pulse and can lower the pressure. The hypothesis presented in this study are acceptable i.e relaxation exercise affect Muscle Relaxation Progressive meredanya anxiety, evidenced by meredanya pulse and blood pressure.

## I.PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Adanya faktor ketinggian dan belum pernahnya seorang untuk melakukan loncat indah sering kali menimbulkan kecemasan pada saat akan melakukan lompatan untuk yang pertama kalinya dan hal ini akan mempengaruhi aktifitas loncat indah yang dilakukan. Karena tingkat kecemasan tinggi maka sering kali teknik yang benar terabaikan, dan terjadi masalah seperti misalnya terjadi *trouble*, terjadi kecelakaan seperti tubuh memar akibat terbentur air, dll. Hal ini sesuai dengan pendapat Satiadarma (2000), bahwa “ bahwa kecemasan dapat

#### Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Ada siswa yang merasa takut, gelisah, dan berkeringat dingin pada saat akan melakukan aktifitas loncat indah.
2. Terdapat siswa yang gugup dalam melakukan loncat indah.
3. Beberapa siswa takut dianggap remeh teman-temannya jika ia tidak bisa melakukan loncat indah.

#### Batasan Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka untuk lebih efektif penulis membatasi masalah dengan mengkaji

mengenai meredanya tingkat kecemasan siswa saat melakukan loncat indah gaya paku menggunakan latihan relaksasi *progressive muscle relaxation*.

#### Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah siswa mengalami kecemasan saat akan melakukan loncat indah gaya paku, adapun permasalahannya adalah: “Apakah kecemasan siswa saat akan melakukan loncat indah gaya paku dapat dikurangi dengan menggunakan latihan rileksasi *progressive muscle relaxation*?”

### B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kecemasan siswi saat melakukan loncat indah gaya paku dapat diredakan dengan menggunakan latihan rileksasi *progressive muscle relaxation*.

### C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

#### 1. Peneliti

Sebagai salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meredakan kecemasan,. Teknik rilaksasi ini juga dapat diterapkan sebagai bahan materi pokok pada setiap pendidikan dasar berdasarkan teori dapat meredakan kecemasan

#### 2. Siswa

Meningkatkan kepercayaan diri. Dengan lebih rileks dia merasa yakin bahwa dia mampu untuk

melakukan rappelling dengan benar, otot tubuh tidak terlalu tegang sehingga dia akan lebih rileks dan dapat mengontrol posisi tubuh dengan benar.

### 3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian latihan relaksasi terhadap meredanya kecemasan seseorang.

#### D. Ruang Lingkup Penelitian

##### Obyek penelitian :

Untuk mengetahui latihan relaksasi *progressive muscle relaxation* terhadap meredanya kecemasan siswi saat melakukan loncat indah gaya paku.

##### Subyek penelitian :

Siswi kelas kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Way Lima.

##### Tempat penelitian :

Kolam Renang Universitas Lampung

## II. TINJAUAN PUSTAKAN

### A. Relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu teknik yang dapat meredakan kecemasan bahkan Williams (1996), berpendapat bahwa : “ *it is important to realize that some relaxation techniques are motor skill that need to be learned.*” (hlm. 181). Selain itu juga Satiadarma (2000), mengatakan sebagai berikut : “ bahwa relaksasi tidak sekedar meredakan ketegangan secara psikis, tetapi juga

memperbaiki kondisi fisik seseorang.” (hlm. 198). Selain itu juga relaksasi dapat mengurangi ketegangan otot dan akan mengurangi gejala stres lainnya seperti kecemasan, tidak mampu mengambil keputusan, perhatian yang menyempit dsb (Tim Psikologi SEA GAMES XIX 1997)”.

### B. Teknik-teknik relaksasi

Dari tujuh teknik relaksasi penulis hanya menggunakan satu teknik relaksasi yaitu teknik *Progressive muscle relaxation* (Jacobson), dengan alasan bahwa kedua aspek fisik dan psikis dapat dilatih bersamaan sehingga hasilnya akan lebih optimal. Seseorang yang mengalami ketakutan biasanya otot-ototnya menjadi tegang (Harsono, 1988). Kalau ototnya tegang (*tensed*), maka biasanya ketrampilan fisiknya akan terganggu.

### C. Kecemasan

Cemas menurut kamus besar Bahasa Indonesia (1999) adalah “tidak tenang hati (karena khawatir, takut); gelisah” (hlm.181). Anshel (1977) mengatakan kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Selanjutnya Weinberg dan Gould (1995) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan perubahan sistem jaringan tubuh.

## D. Pengukuran Tingkat Kecemasan

Pengukuran tingkat kecemasan dalam olahraga secara umum terdiri atas 3 (tiga) bentuk yaitu pengukuran fisik (*physiological technique*), pengukuran perilaku (*behavioral technique*) dan pengukuran psikologis/kognitif (*psychological technique*). Namun berbagai teknik pengukuran ini masih jauh dari sempurna karena adanya pertimbangan sejumlah faktor, dan pengukuran-pengukuran ini masih mengandung banyak kelemahan.

## G. Dua macam Anxiety

### 1. State Anxiety

State anxiety merupakan keadaan yang sementara dan relatif tidak stabil. State anxiety juga dianggap sebagai kombinasi dari persepsi masing-masing individu dalam mempersepsikan perasaan cemasnya dan meningkatnya aktivitas pada sistem saraf otonom. Keadaan ini menghasilkan dua komponen yang ada dalam state anxiety yang disebut oleh Liebert dan Morris (dalam Hackfort & Schwenkmezger, 1993) sebagai worry dan emotionality.

### 2. Trait Anxiety

Dari definisi-definisi, *trait anxiety* dianggap stabil dan sudah menjadi kecenderungan individu untuk bereaksi cemas terhadap situasi-situasi yang mengancam atau yang tidak mengancam. Kecenderungan tersebut juga menyebabkan *trait anxiety* tidak tergantung pada waktu seperti halnya pada state anxiety.

## H. Kecemasan Kompetitif (competitive anxiety)

ketakutan karena evaluasi internal dan eksternal dari individu yang kompeten. Sebagai sasaran akhir kompetisi membandingkan performa individu dengan beberapa standar, lalu memberikan informasi tentang kesuksesan atau kegagalan individu dalam suatu kompetisi.

## I. Sumber Kecemasan

Hampir semua manusia pasti mengalami kecemasan dalam kompetisi penyebab utama kecemasan dalam kompetisi biasanya adalah sebagai berikut:

1. Keluhan somatis. Terjadi karena peningkatan aktivitas fisiologis yang berkaitan dengan situasi yang menimbulkan stress seperti saat menjelang kompetisi.
2. Takut gagal. Perasaan yang dialami atlet terjadi jika ada evaluasi subjektif dari atlet yang menghasilkan persepsi gagal dalam meraih prestasi, hal tersebut menyebabkan timbulnya reaksi cemas
3. Perasaan tidak adekuat. Timbul karena tidak mempersepsikan dirinya secara tidak benar.

## J. Hubungan Kecemasan dengan Prestasi

Pada olahraga prestasi, semua atlet mengalami kecemasan hanya tingkat kecemasannya berbeda-beda. Kecemasan yang dialami oleh atlet biasanya akan meningkat pada saat menjelang kompetisi atau berada

dalam situasi kompetisi. Sedikit rasa cemas dapat meningkatkan performa atlet, tetapi tingkat kecemasan yang tinggi menghambat performa yang diharapkan.

### K. Loncat Indah

Loncat indah adalah salah satu olahraga air yang mempunyai resiko besar pada waktu melakukan gerakan loncat, diperlukan keberanian dan percaya diri yang tinggi. Loncat indah pertama kali ditemukan di Eropa dan mulai menjadi olahraga kompetisi di Inggris pada tahun 1905. Loncat indah merupakan perpaduan gerakan akrobatik di udara dan loncatan. Loncatan biasanya dilakukan dari papan plat dan spring board.

### L. Kerangka Pemikiran

Adanya faktor ketinggian dan belum pernahnya seorang untuk melakukan loncatan sering kali menimbulkan kecemasan pada para pemula saat akan melakukan loncatan untuk yang pertama kalinya dan hal ini akan mempengaruhi aktifitas loncat indah yang dilakukan. Karena tingkat kecemasan tinggi maka sering kali teknik yang benar terabaikan, dan terjadi masalah. Hal ini sesuai dengan pendapat Satiadarma (2000), bahwa “ bahwa kecemasan dapat menimbulkan ketidak serasian motorik pada atlet karena adanya ketegangan, keraguan dan tidak terkoordinasinya gerakan.” (hlm. 197)

### M. Hipotesis

“Pengaruh latihan rileksasi *Progresive Muscle Relaxation* terhadap meredakan kecemasan

Saat melakukan loncat indah gaya paku pada siswi kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Way Lima.”

Dari uraian yang telah dijelaskan di atas, dapat ditarik suatu hipotesis penelitian yaitu:

- Ho: Latihan rileksasi *progresive muscle relaxation* tidak dapat meredakan kecemasan saat akan melakukan loncat indah gaya paku pada siswi kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Way Lima.
- Ha: Latihan rileksasi *progresive muscle relaxation* dapat meredakan kecemasan saat akan melakukan loncat indah gaya paku pada siswi kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Way Lima.

## III. METODE PENELITIAN

### A. Metode Penelitian

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode percobaan dan observasi sistematis dalam satu situasi khusus, dimana gejala-gejala yang diamati itu begitu disederhanakan, yaitu hanya beberapa factor saja yang diamati, sehingga penelitian bisa mengatasi seluruh proses eksperimennya.

### B. Subjek Penelitian

. Pelaksanaan pengambilan subyek yaitu mula-mula peneliti mengidentifikasi permasalahan yang ingin diteliti, dengan mengadakan penelitian pendahuluan terlebih dahulu. Lalu peneliti menetapkan

subjek untuk permasalahan tersebut berdasarkan teknik pengumpulan data observasi terstruktur.

### C. Variable Penelitian

Dalam penelitian ini berdasarkan judul yang telah ditetapkan oleh penulis yaitu: “Pengaruh latihan rileksasi terhadap meredanya kecemasan saat melakukan loncat indah gaya paku pada siswi kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Way Lima” Maka variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu kecemasan siswi saat melakukan loncat indah gaya paku. Sedangkan latihan rileksasi *progressive muscle relaxation* adalah perlakuan yang sengaja diberikan untuk mendapatkan perubahan pada siswi, yaitu kecemasan siswi saat akan melakukan loncat indah gaya paku.

### D. Definisi Operasional

*Progressive Muscle Relaxation* adalah teknik untuk mengubah tingkah laku melalui perpaduan beberapa teknik yang terdiri dari memikirkan sesuatu, rileks dan membayangkan sesuatu agar klien dapat mengurangi ketakutan atau ketegangan dalam suasana tertentu, di dalam penelitian ini untuk mengurangi kecemasan siswa pada saat melakukan loncat indah.

### E. Instrument Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 136) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar

pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan one-shot-model yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

#### 1. Pengukuran Denyut Nadi dan Tekanan Darah

- a. *Automatic Blood Pressure Monitor*
- b. Blangko pengukuran denyut nadi dan tekanan darah
- c. Alat tulis

### F. Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Instrument pengukuran denyut nadi dan tekanan darah

Instrumen penelitian merupakan alat atau cara yang digunakan untuk mengambil data penelitian. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data penelitian diantaranya :  
Tingkat denyut nadi dan tekanan darah  
Untuk mengukur denyut nadi dan tekanan darah digunakan suatu alat yang disebut *Automatic Blood Pressure Monitor*

### G. Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik.



## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

Jumlah siswa SMA Negeri 1 Way Lima berdasarkan data statistik tahun 2013/2014 dari kelas X sampai kelas XII adalah 340 siswa. Dan jumlah siswa kelas XI berjumlah 55 siswa, sedangkan Jumlah siswa kelas XI IPA 1 adalah 33 siswa. yang merupakan subyek penelitian adalah 24 siswi.

### B. Hasil Penelitian

Setelah data terkumpul berdasarkan prosedur yang tercantum dalam bab III, maka data tersebut diolah dan dianalisa dengan mempergunakan rumus-rumus statistik, seperti yang termuat dalam bab III. Data yang diperoleh meliputi data denyut nadi dan tekanan darah saat istirahat, saat mengalami kecemasan, dan saat setelah melakukan relaksasi

**Tabel 1. Hasil Perhitungan tiga macam data Denyut Nadi**

Variable Data	Mean	Standar Deviasi
Saat Istirahat	78,75	7,97
Saat Cemas	121,67	16,06
Setelah Relaksasi	85,83	5,036

**Tabel 2. Hasil perhitungan tiga macam data Tekanan darah (diastole)**

Variable Data	Mean	Standar Deviasi
Saat Istirahat	76,25	9,237
Saat Cemas	106,875	9,53
Setelah Relaksasi	85,42	6,58

**Tabel 3. Hasil perhitungan tiga macam data Tekanan darah (siastole)**

Variable Data	Mean	Standar Deviasi
Saat Istirahat	111,67	12,65
Saat Cemas	129,67	11,00066
Setelah Relaksasi	116,04	13,1032

Setelah ketiga data terkumpul dianalisa dengan menggunakan uji t-rasio untuk menjawab hipotesa, apakah benar kecemasan dapat meningkatkan denyut nadi dan tekanan darah, apakah benar latihan relaksasi dapat meredakan kecemasan dengan ditandai menurunnya denyut nadi dan tekanan darah.

Adapun hasilnya adalah sebagai berikut :

### **1. Hasil perhitungan data saat istirahat dan cemas Denyut nadi**

Berdasarkan hasil perhitungan perbedaan nilai rata-rata dari variabel antara saat istirahat dan saat cemas diperoleh  $t$  – hitung sebesar -11,61 berada diluar daerah penerimaan, dengan taraf signifikansi sebesar 5 % engan  $dk = 24$  dari distribusi student adalah 46. kriteria tes adalah : Hipotesa diterima jika  $t$ -hitung terletak antara -2,013 dan 2,013. hipotesa ditolak jika  $t$ -hitung mempunyai harga lain. Dari perhitungan didapat  $t = -11,61$  dan ini jelas berada diluar daerah penerimaan, jadi hipotesa ditolak artinya kecemasan berpengaruh terhadap meningkatnya denyut nadi.

### **2. Hasil perhitungan data saat cemas dan setelah relaksasi Denyut nadi**

Berdasarkan hasil perhitungan perbedaan nilai rata-rata dari variabel antara saat istirahat dan saat cemas diperoleh  $t$  – hitung sebesar -11,30 berada diluar daerah penerimaan, dengan taraf signifikansi sebesar 5 % engan  $dk = 24$  dari distribusi student adalah 2,069. kriteria tes adalah : Hipotesa diterima jika  $t$ -hitung terletak antara -2,013 dan 2,013.

hipotesa ditolak jika  $t$ -hitung mempunyai harga lain. Dari perhitungan didapat  $t = -11,30$  dan ini jelas berada diluar daerah penerimaan, jadi hipotesa ditolak artinya kecemasan berpengaruh terhadap meningkatnya tekanan darah (diastol).

### **3. Hasil perhitungan data saat Istirahat dan saat cemas Tekanan Darah (Diastole)**

Berdasarkan hasil perhitungan perbedaan nilai rata-rata dari variabel antara saat istirahat dan saat cemas diperoleh  $t$  – hitung sebesar -11,30 berada didalam daerah penerimaan, dengan taraf signifikansi sebesar 5 % engan  $dk = 24$  dari distribusi student adalah 2,069. kriteria tes adalah : Hipotesa diterima jika  $t$ -hitung terletak antara -2,013 dan 2,013. hipotesa ditolak jika  $t$ -hitung mempunyai harga lain. Dari perhitungan didapat  $t = -11,30$  dan ini jelas berada didalam daerah penerimaan, jadi hipotesa diterima artinya latihan relaksasi tidak berpengaruh terhadap meredanya tekanan darah (diastole).

### **4. Hasil perhitungan data saat cemas dan setelah relaksasi Tekanan Darah (Diastole)**

Berdasarkan hasil perhitungan perbedaan nilai rata-rata dari variabel antara saat istirahat dan saat cemas diperoleh  $t$  – hitung sebesar 9,08 berada didalam daerah penerimaan, dengan taraf signifikansi sebesar 5 % engan  $dk = 24$  dari distribusi student adalah 2,069. kriteria tes adalah : Hipotesa diterima jika  $t$ -hitung terletak antara -2,013 dan 2,013. hipotesa ditolak jika  $t$ -hitung mempunyai harga lain. Dari perhitungan didapat  $t = 9,08$  dan ini jelas berada didalam daerah

penerimaan, jadi hipotesa diterima artinya latihan relaksasi tidak berpengaruh terhadap meredanya tekanan darah (diastole).

### 5. Hasil perhitungan data saat istirahat dan saat cemas Tekanan Darah (Sistole)

Berdasarkan hasil perhitungan perbedaan nilai rata-rata dari variabel antara saat istirahat dan saat cemas diperoleh  $t$  – hitung sebesar  $-5,27$  berada diluar daerah penerimaan, dengan taraf signifikansi sebesar  $5\%$  dengan  $dk = 24$  dari distribusi student adalah  $2,069$ . kriteria tes adalah : Hipotesa diterima jika  $t$ -hitung terletak antara  $-2,013$  dan  $2,013$ . hipotesa ditolak jika  $t$ -hitung mempunyai harga lain. Dari perhitungan didapat  $t = -5,27$  dan ini jelas berada diluar daerah penerimaan, jadi hipotesa ditolak artinya kecemasan berpengaruh terhadap meningkatnya tekanan darah (sistole).

### 6. Hasil perhitungan data saat cemas dan setelah relaksasi Tekanan Darah (Sistole)

Berdasarkan hasil perhitungan perbedaan nilai rata-rata dari variabel antara saat istirahat dan saat cemas diperoleh  $t$  – hitung sebesar  $3,9029$  berada diluar daerah penerimaan, dengan taraf signifikansi sebesar  $5\%$  dengan  $dk = 24$  dari distribusi student adalah  $2,069$ . kriteria tes adalah : Hipotesa diterima jika  $t$ -hitung terletak antara  $-2,013$  dan  $2,013$ . hipotesa ditolak jika  $t$ -hitung mempunyai harga lain. Dari perhitungan didapat  $t = 3,9029$  dan ini jelas berada diluar daerah penerimaan, jadi hipotesa ditolak artinya kecemasan berpengaruh

terhadap meningkatnya tekanan darah (sistole).

## C. Pembahasan hasil eksperimen

Berdasarkan hasil perhitungan ternyata mean dari kelima tes yaitu tes pada saat istirahat, tes pada saat mengalami kecemasan, pada saat istirahat, tes pada saat mengalami kecemasan, dan tes setelah melakukan relaksasi, mempunyai perbedaan yang bermagna, sehingga dapat disimpulkan bahwa:

1. Kecemasan berpengaruh terhadap peningkatan denyut nadi
2. Kecemasan berpengaruh terhadap peningkatan tekanan darah.
3. Latihan relaksasi dapat menurunkan denyut nadi.
4. Latihan relaksasi dapat menurunkan tekanan darah.
5. Terdapat perbedaan pada penampilan fisik seperti raut wajah saat relaks dan saat mengalami kecemasan seperti pada gambar berikut:



Gambar 4.1 Perbedaan raut wajah saat mengalami kecemasan

6. Terdapat perbedaan yang bermagna antara kecemasan sebelum dilakukan eksperimen dan setelah dilakukan eksperimen.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa statistik seperti tercantum dalam bab IV, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Loncat indah dapat meningkatkan kecemasan terbukti dengan meningkatnya denyut nadi dan tekanan darah.
2. Latihan relaksasi dapat menurunkan denyut nadi dan tekanan darah.
3. Karena ada keterkaitan antara peningkatan denyut nadi dan tekanan darah terhadap kecemasan maka dapat diartikan bahwa dengan latihan relaksasi kecemasan dapat diredakan.
4. Latihan kontraksi relaksasi yang dikemukakan oleh Yacobson baik untuk diterapkan pada para loncat indah pemula.
5. Terdapat penurunan baik denyut nadi maupun tekanan darah yang signifikan antara cemas sebelum eksperimen dan setelah eksperimen.

Dari hasil eksperimen terbukti bahwa kecemasan dapat diredakan oleh latihan kontraksi relaksasi, dengan demikian hipotesa yang dikemukakan dapat dipertahankan.

### B. Saran-saran

Dari hasil penelitian ini penulis mempunyai saran-saran sebagai berikut :

1. Lakukan penelitian yang sejenis dengan metode meredakan kecemasan yang lain.
2. Lakukan penelitian dengan testi wanita.
3. Dengan semakin banyak testi akan lebih baik kesimpulan yang didapat.
4. Hasil ini dapat dipakai sebagai masukan yang berharga untuk para fasilitator terutama untuk meredakan kecemasan.
5. Semakin sering melakukan relaksasi semakin baik hasil yang diperoleh.

### DAFTAR PUSTAKA

- Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1989). *Measuring anxiety in Sports*. New York. Hemisphere.
- Harsono. (1988). *Coaching*. Jakarta. Tambak Kusuma.
- Harris, D.V. (1984). *Applied sport psychology personal growth to Peak Performance*. Mountain View, Ca. Mayfield.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (1999). Jakarta. Balai Pustaka.
- Nasution. (1975). *Metode Statistik*. Jakarta. P.T. Gramedia.
- Nurseto, Frans. (2011) . *Psikologi Olahraga*. (November 2011)