

Ervine Felicia Tiara (2018). “Efektivitas teknik relaksasi pernafasan untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bulutangkis Puslatcab dan Siap Grak Surabaya”. **Skripsi Sarjana Strata satu (S-1)**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Setiap atlet tentunya memiliki keinginan tampil secara maksimal agar dapat mencapai hasil yang terbaik. Akan tetapi, terdapat banyak faktor yang turut serta mempengaruhi atlet dalam mencapai prestasinya. Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang seringkali mengganggu penampilan seorang atlet. Pelatihan relaksasi pernafasan merupakan sebuah teknik yang digunakan untuk mengurangi keadaan cemas dan tegang dengan cara mengatur irama pernafasan dan memusatkan perhatian dengan tujuan mempercepat proses penyembuhan fisik dan mental. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 30 orang atlet taruna bulutangkis yang tergabung dalam Puslatcab dan Siap Grak Surabaya. Peneliti membagi subjek menjadi dua kelompok yaitu lima belas subjek untuk kelompok eksperimen dan lima belas subjek untuk kelompok kontrol dengan menggunakan teknik *matching*. Pemberian teknik relaksasi pernafasan diberikan sebanyak enam kali pertemuan. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan olahraga. Hasil analisis kuantitatif menggunakan statistik nonparametrik *Mann-Whitney U Test* dan *Wilcoxon Signed Ranks Test*. Hasil uji hipotesis menggunakan teknik *Mann-Whitney U Test* diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0.575 ($p > 0.05$) untuk hasil *pretest* dan sebesar 0.000 ($p < 0.005$) untuk hasil *posttest* kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sedangkan hasil uji hipotesis dengan menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Ranks Test* diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0.001 baik untuk kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Hasil *mean pretest* yang didapatkan sebesar 70.60 untuk kelompok kontrol, dan sebesar 72.47 untuk kelompok eksperimen. Hasil *mean posttest* yang didapatkan sebesar 78,60 untuk kelompok kontrol, dan sebesar 37.60

untuk kelompok eksperimen, sedangkan nilai *effect size* yang diperoleh adalah sebesar 0.62 (*large effect*). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, dimana kelompok kontrol memiliki skor kecemasan yang jauh lebih tinggi daripada kelompok eksperimen serta pelatihan relaksasi memberikan efek yang besar terhadap kecemasan. Hal ini memperlihatkan bahwa teknik relaksasi pernafasan efektif untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bulutangkis.

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

Ervin Felicia Tiara (2018). "The effectiveness of breathing relaxation techniques to reduce anxiety before competing on badminton athletes of Puslatcab and Siap Grak Surabaya". *Undergraduate Thesis*. Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University Surabaya

ABSTRACT

Every athlete certainly wants to perform maximally to attain the best results. However, there are many factors affecting athletes in attaining their achievements. Anxiety is one of the psychological factors that often interferes with the performance of an athlete. Breathing relaxation training is a technique used to reduce anxiety and tenseness by regulating breathing rhythm and concentrating attention with the aim to accelerate physical and mental healing. This study is an experimental study with pretest-posttest control group design. The number of study subjects is 30 teenage badminton athletes who are members of Puslatcab and Siap Grak Surabaya. The author divided subjects into two groups; fifteen subjects for experimental group and fifteen subjects for control group using the matching technique. The breathing relaxation technique training was given in six meetings. Instrument used is the sport anxiety scale. Results of the quantitative analysis were obtained using non-parametric statistics of Mann-Whitney U Test and Wilcoxon Signed Ranks Test. Results of the hypothesis test using Mann-Whitney U Test were obtained through an Asymp. Sig (2-tailed) value of 0.001 for both control and experimental groups. Result of mean pretest obtained were 70.60 for control group and 72.47 for experimental group. Results of mean posttest obtained were 78.60 for control group and 37.60 for experimental group, whereas effect size value obtained was 0.62 (large effect). It can be concluded that control group has anxiety score that is higher than experimental group and that relaxation training gives a large effect on anxiety. This shows that breathing relaxation technique is effective to reduce anxiety before competing on badminton athletes.

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