

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejak zaman dahulu, olahraga telah dikenal sebagai aktivitas yang mempunyai berbagai manfaat baik bagi pelaku olahraga maupun orang lain yang menonton. Perkembangan olahraga di zaman sekarang telah mengubah olahraga sebagai aktivitas untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Olahraga memberikan beberapa manfaat positif pada aspek kesehatan. Sehingga olahraga juga merupakan salah satu cara sederhana dalam menjaga kesehatan tubuh manusia.

Olahraga juga sebagai salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia, telah ikut berperan dalam mengharumkan nama daerah dan bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat Nasional maupun Internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam berbagai kegiatan olahraga, termasuk olahraga sepakbola.

Olahraga sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling diminati dan yang mempunyai popularitas yang sangat tinggi di masyarakat. Olahraga ini hampir dimainkan di semua Negara. Bahkan di Negara Indonesia sepakbola hampir di mainkan di setiap lapisan masyarakat dari berbagai kelompok umur. Dari anak-anak sampai orang tua, sering dijumpai olahraga sepakbola dimainkan mulai dari desa sampai kota besar. Hal ini menjadi bukti bahwa olahraga sepakbola diterima oleh masyarakat sebagai olahraga yang menarik, murah, massal dan mudah dilakukan.

Dilihat dari karakteristiknya, sepakbola adalah cabang olahraga permainan yang didalamnya diperlukan kerjasama yang baik antara pemain depan, tengah, belakang dan penjaga gawang. Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua kelompok, setiap kelompok terdiri dari sebelas pemain. Tujuan sepakbola adalah untuk memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan agar tidak memasukan bola ke gawang, seperti yang dikatakan oleh Sucipto, dkk (2000, hlm. 7) mengenai pengertian sepakbola adalah sebagai berikut :

Mohammad Zepi Prakesa, 2016
PENGARUH LATIHAN RELAKSASI DISERTAI MUSIK KLASIK TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain salah satunya adalah penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Pada umumnya sepakbola merupakan olahraga yang menuntut aspek kondisi fisik yang baik, yang di dukung dengan aspek teknik, taktik, dan mental yang bagus. Karena salah satu faktor yang sering mengganggu para atlet adalah kecemasan terutama pada saat bermain dengan tekanan pertandingan yang tinggi. Tekanan bisa berasal dari lawan yang tangguh, tingkat kompetisi atau tekanan supporter lawan serta tekanan pada saat menjadi juara bertahan. Kecemasan ini akan menyertai disetiap kehidupan manusia terutama bila dihadapkan pada hal-hal yang baru maupun adanya sebuah konflik. Sebenarnya kecemasan merupakan suatu kondisi yang pernah dialami oleh hampir semua orang, hanya tarafnya saja yang berbeda-beda.

Dari semua cabang olahraga, hampir semua diantaranya membutuhkan aspek-aspek teknik, taktik, dan mental yang bagus tidak terkecuali cabang olahraga sepakbola. Jika seorang atlet tidak mempunyai aspek-aspek tersebut maka atlet tersebut tidak dapat berprestasi atau tidak dapat meningkatkan prestasinya semaksimal mungkin. Oleh karena itu seorang atlet sangat memerlukan aspek-aspek tersebut untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Kondisi emosi seperti cemas adalah sesuatu yang wajar muncul. Bahkan dalam situasi-situasi tertentu, kondisi ini dibutuhkan agar membangkitkan gugahan emosi dalam bentuk kegairahan untuk melakukan sesuatu dalam berkompetisi, meskipun dibayang-bayangi oleh kekuatan akan gagal. Jika seorang atlet pada dasarnya memiliki trait anxiety, maka kecemasannya akan selalu berlebihan dan mendominasi aspek psikisnya. Kecemasan merupakan perasaan tak berdaya, perasaan tak aman tanpa sebab yang jelas. Atlet yang memiliki kecemasan selalu ditandai gejala-gejala yang biasanya diikuti dengan ketegangan (stress), indikator atlet yang mengalami kecemasan bisa dilihat dari adanya

perubahan secara fisik maupun psikis. Gejala secara fisik yaitu adanya peningkatan *adrenalin* yang ditandai dengan meningkatnya denyut nadi, meningkatnya keringat, kulit terasa dingin, seiring dengan itu terjadinya penurunan aliran darah dalam kulit, sakit perut, napas cepat, otot tegang, mulut kering, dan ada keinginan untuk terus buang air kecil. Gejala psikis seperti khawatir, bingung, hilang konsentrasi, sulit membuat keputusan, berpikiran aneh, pikiran diluar kendali, mudah gembira yang meluap luap.

Gejala-gejala kecemasan yang muncul pada diri atlet, sangat berpengaruh terhadap performa atlet. Hal ini sesuai dengan pendapat Martens dalam Komarudin (2011, hlm. 223) yaitu: “*..cognitiv and somatic anxiety influences over competitive performance*”. Pendapat tersebut menegaskan bahwa kecemasan baik kognitif maupun somatik berpengaruh terhadap performa atlet. Apabila gejala tersebut dibiarkan secara terus menerus akan berdampak merugikan atlet, sehingga peningkatan prestasi atlet tidak maksimal.

Hal ini merupakan kendala yang serius bagi atlet tersebut untuk dapat berpenampilan baik. Masalah kecemasan ini bukan tidak mungkin untuk diatasi, sebenarnya untuk mengurangi rasa cemas salah satunya dengan latihan relaksasi agar mental tidak mudah cemas. Latihan relaksasi menurut Jacobson dalam Harsono (1988, hlm. 284) sebagai berikut :

Maksud latihan ini adalah untuk melatih orang untuk bias merilekskan otot-ototnya apabila berada dalam situasi yang membangkitkan anxiety. Atlet yang bimbang atau takut biasanya otot-ototnya menjadi tegang (*tensed*), dan kalau otot-ototnya tegang maka biasanya keterampilan fisiknya akan terganggu.

Secara fisik, emosional dan mental, relaksasi ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan (*tension*), dalam suasana penuh ketenangan dan segala perasaan yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Menurut Syer dan Conolly, dalam Rusli Ibrahim dan Komarudin (2007, hlm. 190) bahwa:

Relaksasi yang mendalam akan mudah dicapai dengan posisi tidur terlentang, namun dalam keadaan badan lelah posisi semacam ini dapat menyebabkan atlet yang bersangkutan mudah tidur. Apabila dibutuhkan relaks sebelum bertanding, lebih baik dilakukan dalam posisi duduk dengan punggung bersandar pada sandaran.

Musik diyakini dapat digunakan juga untuk relaksasi. Menurut Aizid, (2011, hlm. 102) mengatakan “Musik diyakini dapat digunakan untuk relaksasi, meringankan stres, dan mengurangi kecemasan karena musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang terorganisir, yang terdiri atas melodi, ritme, harmoni, bentuk, dan gaya.” Ditambahkan oleh Campbell dalam Hermaya, (2002, hlm. 97) “bahwa ada salah satu cara dalam mengurangi kecemasan, salah satunya dengan mendengarkan musik Mozart/musik klasik. Latihan relaksasi yang disertai musik klasik akan cepat memulihkan kreativitas, membangun kepercayaan diri, mengembangkan keterampilan sosial, dan meningkatkan keterampilan motorik. Menurut Aizid, (2011, hlm. 99) “Seseorang yang sering mendengarkan musik, khususnya musik klasik atau musik-musik yang menenangkan jiwa, maka kemungkinan untuk mengalami stres dan kecemasan sangat kecil. Musik klasik adalah musik yang mampu memperbaiki konsentrasi, ingatan dan persepsi sosial.” Hasil penelitian Milyartini dalam Aizid (2011, hlm. 99) menemukan bahwa:

Musik dapat meningkatkan kreativitas, membangun kepercayaan diri, mengembangkan keterampilan sosial, dan meningkatkan keterampilan motorik, persepsi, serta perkembangan psikomotorik musik juga bisa dijadikan terapi untuk berbagai kebutuhan, seperti pengganti obat deperesi bagi mereka yang akan menghadapi meja operasi di rumah sakit.

Keuntungan lain dari musik klasik bahwa rata-rata hitungan normal dalam setiap ketukan musik hampir sama dengan detak jantung manusia, yaitu 70 sampai 80 ketukan permenit. Maka musik dapat menstimulasi dan meningkatkan frekuensi detak jantung, oleh karena itu musik yang tenang dapat menurunkan frekuensi detak jantung Djohn dalam Komarudin (2011, hlm. 225). Pendapat tersebut menegaskan bahwa musik klasik memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan atlet, oleh sebab itu musik klasik akan lebih berpengaruh bagi individu terutama dalam menciptakan suasana tenang. Oleh karena itu terapi musik klasik mempunyai kedudukan sangat penting dalam olahraga khususnya olahraga untuk tujuan menurunkan kecemasan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menganggap penting untuk melakukan penelitian, khususnya penelitian mengenai pengaruh latihan relaksasi disertai

musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan, bagi atlet sepak bola pada saat sebelum bertanding tidak terjadi atau dapat diminimalisir.

B. Masalah Penelitian

1. Apakah latihan relaksasi disertai musik klasik berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet SSB Turangga Kuningan?
2. Apakah latihan relaksasi tanpa disertai musik klasik berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet SSB Turangga Kuningan?
3. Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan relaksasi tanpa musik klasik dengan latihan relaksasi disertai musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet SSB Turangga Kuningan?

C. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian maka tujuan penelitian adalah untuk memperoleh gambaran dan menganalisis :

1. Pengaruh latihan relaksasi disertai musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet SSB Turangga Kuningan.
2. Pengaruh latihan relaksasi tanpa disertai musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet SSB Turangga Kuningan.
3. Perbedaan yang signifikan pengaruh latihan relaksasi tanpa musik klasik dengan latihan relaksasi yang disertai musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet SSB Turangga Kuningan.

D. Manfaat Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini penulis mengajukan manfaat penelitian, hal ini dilakukan agar dalam melakukan penelitian tidak terjadi penyimpangan yang akhirnya akan mengakibatkan peluasan makna sehingga tujuan dari penelitian tidak akan tercapai.

a. Secara Teoritis

1. Diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi bagi pelatih sehingga dapat mengembangkan ilmu psikologi khususnya yang berkaitan dengan pengaruh latihan relaksasi disertai musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan.

2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan atau acuan bagi para pelatih Untuk menyusun program latihan relaksasi disertai musik klasik terhadap penurunan tingkat kecemasan.

b. Secara Praktis

- a. pelatih, atlet dan insan olahraga khususnya untuk penurunan tingkat kecemasan dengan terapi musik klasik dalam proses pembinaan yang dijalankan.
- b. Dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas sumber daya manusia terutama para pelatih, pembina olahraga dan atlet dalam proses latihan terutama untuk penurunan tingkat kecemasan atlet dengan relaksasi disertai musik klasik.

E. Struktur Organisasi

Dalam penelitian ini struktur organisasi penelitian dirinci sebagai berikut : Bab I pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, identifikasi dan perumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat atau signifikansi penelitian, dan struktur organisasi skripsi. Bab II kajian pustaka meliputi kajian pustaka, kerangka berfikir dan hipotesis penelitian, berisi teori-teori pengertian relaksasi, macam-macam bentuk relaksasi, manfaat latihan relaksasi, model-model peredaan ketegangan (relaksasi), latihan relaksasi disertai musik klasik, pengaruh musik klasik, pengertian kecemasan, gejala-gejala terjadi kecemasan, gangguan kecemasan, cara mengatasi kecemasan, pengaruh kecemasan terhadap performance, hasil penelitian yang relevan, Serta hipotesis penelitian berisi tentang jawaban awal penelitian yang akan diteliti. Bab III metode penelitian membahas tentang lokasi, populasi dan sampel penelitian. Metode dan instrumen penelitian, definisi oprasional dan teknik pengambilan data dan analisa. Bab IV hasil penelitian berisi mengenai pengolahan dan analisis data serta pembahasan temuan penelitian. Bab V kesimpulan dan saran berisi tentang kesimpulan hasil penelitian dan saran yang akan diberikan berkaitan dengan hasil penelitian.