

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PSHT KABUPATEN
MAGELANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjan Pendidikan



Oleh:
Dewi Sulistiani
NIM 18602241039

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PSHT KABUPATEN MAGELANG

Disusun oleh:

Dewi Sulistiani

NIM 18602241039

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan ujian

Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

Yogyakarta, 25 Juli 2022

Mengetahui,

 Koordinator Program Studi

Dr. Drs. Fauzi, M.Si.

NIP. 196312281990021002

Diketahui,

 Dosen Pembimbing TAS

Dr. Awan Hariono, M.Or

NIP. 197207132002121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dewi Sulistiani

NIM : 18602241039

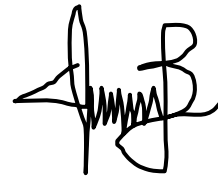
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Pengaruh latihan relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT kabupaten Magelang.

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri *). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 20 Juli 2022

Yang menyatakan,



Dewi Sulistiani

NIM . 18602241039

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PSHT KABUPATEN
MAGELANG**

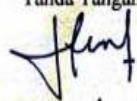
Disusun oleh:

Dewi Sulistiani
NIM 18602241039

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri
Yogyakarta

Pada tanggal, 12 Agustus 2022

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Awan Hariono, M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		18/8 2022
Danardono, S.Pd., M.Or. Sekretaris		18/8 2022
Drs. Agung Nugroho A.M., M.Si. Penguji		18/8 2022

Yogyakarta, 14 Agustus 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707198812 1 001

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”

(Qs Al-Insyirah 5)

“Bantinglah otak untuk mencari ilmu sebanyak-banyaknya guna mencari rahasia besar yang terkandung di dalam benda besar yang bernama dunia ini, tetapi pasanglah pelita dalam hati sanubari, yaitu pelita kehidupan jiwa”

(Al- Ghazali)

“Jika kamu tidak mengejar apa yang kamu inginkan, maka kamu tidak akan mendapatkannya. Jika kamu tidak bertanya maka jawabanya adalah tidak. Jika kamu tidak melangkah maju, kamu akan berada ditempat yang sama”

(Nora Roberts)

“Lakukanlah hal kecil dengan penuh rasa cinta yang besar maka kamu akan memperoleh hasil yang maksimal”

(Dewi Sulistiani)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah atas rahmat dan hidayah, segala puji syukur bagi Allah SWT Tuhan semesta alam. Engkau telah memberikan berkah dari buah kesabaran dan keikhlasan dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai dengan tepat pada waktunya tanpa halangan berarti. Karya tulis ini saya persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua saya Bapak dan Ibu yang sangat saya sayangi, yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan disetiap proses saya dalam menuntut ilmu sampai saat ini.
2. Adik dan saudara saya yang selalu mendoakan dan selalu memberikan semangat kepada saya.
3. Untuk semua dosen, pelatih dan adik-adik atlet pencak silat PSHT Kabupaten Magelang yang telah bersedia membantu proses berjalanya pengerjaan Tugas Akhir Skripsi ini sampai selesai.
4. Teman-teman saya, sahabat dekat saya yang selalu menemani disaat susah maupun senang dan selalu memberi motivasi dikala penulis mulai bosan, saya ucapkan terimakasih.

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI *GUIDED IMAGERY* TERHADAP
TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PSHT KABUPATEN
MAGELANG**

Oleh:

Dewi Sulistiani

NIM 18602241039

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang.

Penelitian ini menggunakan metode eksperiment dengan desain "*One Groups Pretest-Posttest Design*". Populasi pada penelitian ini adalah atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang yang berjumlah 24 atlet. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Adapun kriterianya adalah usia remaja, tidak dalam keadaan sakit, bersedia mematuhi aturan dan mengikuti semua treatment. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 Atlet. Instrumen untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan *Sport Anxiety Scale* (SAS). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan Relaksasi *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang, dengan $t_{hitung} \text{ sebesar } 6,947 > t_{tabel} \text{ } 2,093$ dengan nilai signifikasi $0,000 < 0,05$ dan penurunan sebesar 7,22%.

Kata Kunci: Relaksasi *Guided Imagery*, Kecemasan atlet, Pencak Silat.

**EFFECT OF GUIDED IMAGERY RELAXATION EXERCISE TOWARDS
THE LEVEL OF ANXIETY OF PSHT PENCAC SILAT ATHLETES OF
MAGELANG REGENCY**

Abstract

This research aims to determine the effect of guided imagery relaxation exercises on the anxiety level of PSHT Pencak Silat athletes in Magelang Regency.

This research used an experimental method with the design of "One Groups Pretest-Posttest Design". The research population was the athletes of Pencak Silat PSHT Magelang Regency, totaling 24 athletes. The research sampling used the purposive sampling. The criteria were teenagers, not being sick, willing to obey the rules and follow all treatments. Based on these criteria, there were 20 athletes who met the requirements. The instrument to measure the level of anxiety was the Sport Anxiety Scale (SAS). The data analysis technique used the t-test (paired sample t-test).

The results of this research indicate that there is a significant effect of Guided Imagery Relaxation exercise on the decreasing anxiety level of PSHT Pencak Silat athletes in Magelang Regency, with t count at $6.947 > t \text{ table at } 2.093$ with a significance value of $0.000 < 0.05$ and a decrease of 7.22%.

Keywords: Guided Imagery Relaxation, Athletes' Anxiety, Pencak Silat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya. Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi persyaratan sebagai gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

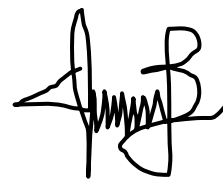
1. Bapak Dr. Awan Hariono, S.Pd. M.Or., Selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak semangat, dorongan, motivasi dan bimbingan selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Agus Supriyanto, S.Pd. M.Si. Selaku Penilai instrument penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai tujuan.
3. Ketua Penguji, Sekertaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi dan perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Bapak Dr. Drs. Fauzi, M.Si. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.AIFO. Rektor UNY atas pemberian kesempatan dalam menempuh studi S1.
7. Pengurus, pelatih, dan Atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan PKO FIK dan semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan satu persatu di sini atas semua bantuan, dukungan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 20 Juli 2022

Penulis



Dewi Sulistiani
NIM 18602241039

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
B. Batasan Masalah.....	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
BAB II.....	11
KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Pencak Silat	11
2. Hakikat Latihan	20
3. Hakikat Kecemasan	27
4. Hakikat Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i>	31
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	42

C. Kerangka Berpikir	46
D. Hipotesis.....	49
BAB III	50
METODE PENELITIAN.....	50
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Definisi Operasional Variabel.....	51
D. Populasi dan Sample	52
E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data	53
1. Instrumen Penelitian.....	53
2. Teknik Pengumpulan Data	55
3. Teknik Analisis Data	55
BAB IV	58
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58
A. Hasil Penelitian	58
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	58
2. Hasil Uji Prasyarat.....	60
3. Hasil Uji Hipotesis (uji t)	61
4. Presentase Penurunan Tingkat Kecemasan	62
B. Pembahasan.....	63
BAB V.....	67
KESIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67
C. Implikasi.....	68
D. Keterbatasan Penelitian.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir.....	48
Gambar 2. Desain Eksperiment <i>One Groups Pretess-Posttest</i>	50
Gambar 3. Diagram Batang Skor Rerata Tingkat Kecemasan.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skor Setiap Skala	54
Tabel 2. Angket Tingkat Kecemasan	54
Tabel 3. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Skor Tingkat Kecemasan	58
Tabel 4. Deskriptif Stastik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Angka Tingkat Kecemasan	59
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 6. Uji Homogenitas	61
Tabel 7. Uji Hipotesis (uji t)	62
Tabel 8. Persentase Penurunan Tingkat Kecemasan Setelah Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i>	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	75
Lampiran 2. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari Perguruan PSHT Kabupaten Magelang	76
Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian TA	77
Lampiran 4. Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA	78
Lampiran 5. Kartu Bimbingan TAS.....	79
Lampiran 6. Data <i>Pretest</i> Skor Tingkat Kecemasan.....	79
Lampiran 7. Data <i>Posttest</i> Skor Tingkat Kecemasan.....	81
Lampiran 8. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	82
Lampiran 9. Deskriptif Statistik.....	83
Lampiran 10. Uji Normalitas	85
Lampiran 11. Uji Homogenitas.....	86
Lampiran 12. Analisis Uji t.....	87
Lampiran 13. Tabel t.....	88
Lampiran 14. Program Latihan	89
Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan	129
Lampiran 16. Contoh Link Video Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i>	130

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencak Silat merupakan olahraga seni beladiri yang berasal dari Indonesia yang sudah dikenal dan dipelajari oleh negara-negara diberbagai belahan dunia. Perkembangan pencak silat sangat pesat baik didalam negeri maupun di negara-negara lain baik itu dengan cara menampilkan peragaan gerak pencak silat dengan mengikuti festival budaya internasional maupun *event-event* kejuaraan yang dipertandingkan diseluruh dunia yang diwakili oleh berbagai macam perguruan-perguruan pencak silat yang ada di Indonesia. Dengan adanya kegiatan tersebut dapat menjadi ajang promosi pencak silat di kawah internasional.

Cabang olahraga pencak silat selain sebagai warisan budaya Indonesia juga sebagai olahraga pestasi. Salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan rutin di Indonesia. Untuk itu Indonesia mempunyai misi dalam mengembangkan olahraga pencak silat ke dunia internasional. Harapan yang ingin dicapai Negara Indonesia adalah pencak silat menjadi cabang olahraga yang rutin dipertandingkan dalam kejuaraan Sea Games, Asian Games, dan menjadi salah satu cabang olahraga beladiri di Olimpiade. Dengan berbagai katagori yang dipertandingkan berupa peragaan jurus Tunggal, Ganda, Beregu (IPSI), dan katagori tanding sesuai peraturan pertandingan yang ditetapkan secara resmi bersama oleh anggota PERSILAT selaku induk organisasi pencak silat dunia.

Atlet merupakan salah satu profesi yang sekarang banyak diminati oleh anak-anak Indonesia. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2016) Atlet

adalah olahragawan yang terlatih ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya untuk berpartisipasi dalam suatu pertandingan cabang olahraga. Sebutan atlet mempunyai tolok ukur berupa partisipasi dalam sebuah pertandingan, sehingga tidak semua orang yang gemar melakukan olahraga setiap harinya dapat disebut sebagai seorang atlet karena orang tersebut tidak mengikuti serangkaian pertandingan dalam kompetisi yang terstruktur. Di Indonesia sendiri sudah cukup banyak melahirkan atlet-atlet berbakat yang mengharumkan bangsa salah satunya atlet pencak silat.

Menurut Singgih D. Gunarso (2004: 3-5), penampilan atlet itu dipengaruhi beberapa komponen: 1) fisik, 2) teknik dan 3) psikis. Ditambah lagi menurut Rubianto Hadi (2007: 47) komponen yang mempengaruhi keberhasilan atlet meliputi fisik, teknik, taktik dan mental. Dalam program latihan seorang atlet tidak hanya fisik, teknik, taktik, yang perlu dibentuk tetapi juga faktor utama yang perlu dilatih adalah psikologi atlet. Sering kali atlet tidak dapat mengerahkan kemampuan maksimalnya dalam latihan maupun perlombaan, karena memiliki permasalahan yang berkaitan dengan psikologinya. Faktor psikologi atlet sangat berpengaruh sebagai penentu dalam meraih kemenangan. Meskipun sebelumnya atlet telah merencanakan dan memikirkan berbagai strategi tidak selalu dapat dikeluarkan untuk ditampilkannya. Perlu seorang sosok pelatih yang dapat bekerja keras untuk membantu mengatasi mental atlet dan berbagai permasalahan psikologi yang harus dihadapi atlet agar dapat menunjukkan performa terbaiknya. Banyak dijumpai atlet yang memiliki kebugaran jasmani maupun dari segi penerapan teknik dan taktik yang baik, tetapi gagal dalam menunjukkan performa terbaiknya dalam menghadapi pertandingan. Ketidakmampuan atlet dalam menampilkan performa

terbaiknya berdampak pada hasil perlombaan yang menyebabkan atlet tersebut mengalami kekalahan. Ketika atlet terlalu sering mengalami kekalahan dalam sebuah pertandingan dan itu dialami secara berulang-ulang, akan menyebabkan atlet tersebut kehilangan semangat juang dan kepercayaan pada dirinya sehingga atlet tersebut mengalami frustrasi dan stress yang mana dapat mempengaruhi pada kondisi psikologisnya. Mengingat pada dasarnya dalam mencapai sebuah keberhasilan atlet dibutuhkan kombinasi antara faktor fisik dan psikis atlet.

Latihan psikologis atlet sangat dibutuhkan dalam hal pembentukan mental atlet. Selain itu latihan pembentukan mental atlet juga menunjang keterampilan teknik dan taktik atlet. Namun begitu ironisnya sebagai pelatih terutama pelatih pada tingkat daerah masih belum menerapkan pelatihan pada keterampilan psikologi atlet dengan alasan kebanyakan pelatih beranggapan bahwa mental atlet dapat terbentuk sendirinya seiring dengan semakin banyak pertemuan dalam latihan dan banyaknya perlombaan yang diikuti. Menurut Groppel, et.al alasan lain adalah aspek psikologis terlalu kompleks, tidak jelas, sangat bervariasi, sehingga pelatih sendiri tidak menguasai bagaimana melatih keterampilan psikologis untuk meningkatkan prestasi (*performance*) (Heny Setyawati, 2014:50).

Salah satu permasalahan psikologis yang dialami oleh atlet yaitu mengenai kecemasan. Kecemasan berkaitan erat pada kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet. Yang mana hal ini dipengaruhi oleh kepribadian setiap atlet. Beberapa situasi tertentu, dapat dikatakan atlet sudah siap secara fisik, teknik, dan taktik, serta menunjukkan peningkatan pada saat latihannya, tetapi bisa jadi saat menghadapi lawan pada sebuah pertandingan atlet tersebut tidak mampu menampilkan

kemampuannya dengan baik. Gerakan-gerakan teknik yang sudah dikuasai dengan benar selama latihan seakan hilang begitu saja. Pada situasi tersebut atlet dapat mengalami kecemasan yang berlebihan baik yang bersumber dari dalam diri atlet maupun disebabkan oleh faktor dari luar diri atlet. Sebagai akibatnya atlet menjadi ragu-ragu dalam melakukan setiap gerakan yang akan dilakukan, kesulitan dalam menentukan ritme perlombaan, mudah kehilangan konsentrasi dan muncul ketakutan yang berlebihan yang diakibatkan oleh kecemasan. Rasa cemas dapat berpengaruh pada kemampuan dan semangat pada saat pertandingan.

Menurut Weinberg & Gould, “kecemasan (*anxiety*) adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan dan terkait dengan aktivitas atau kegiatan pada tubuh” (Apta Mylsidayu, 2014: 43). Biasanya atlet mengalami kecemasan yang berlebih pada saat melakukan pemanasan sebelum menghadapi pertandingan, dan hal itu dapat dilihat dari sikap yang ditunjukkan oleh atlet tersebut. Sebagai contoh, atlet terlihat mondar mandir tanpa melakukan apa-apa, badan gemetar dan keluar keringat secara berlebihan, sering bolak-balik ke kamar mandi. Pada saat atlet merasakan kecemasan yang berlebihan sebelum pertandingan biasanya pelatih hanya memperhatikan tingkah laku atlet dan berusaha menenangkan atlet dengan menggunakan kata-kata untuk menambah semangat pada atlet. Terkait dengan ini tidak semua atlet dapat menghilangkan rasa cemasnya hanya dengan kata-kata atau tindakan yang diberikan pada pelatih pada saat sebelum pertandingan, atlet masih tetap saja tidak bisa mengendalikan perasaan dan emosinya.

Ada banyak latihan mental untuk mengatasi permasalahan kecemasan pada atlet diantaranya yaitu dengan latihan relaksasai *guided imagery*. Menurut *National Safety Council* (dalam Aprianto dkk: 2) mengatakan, relaksasi *guided Imagery* adalah salah satu teknik distraksi yang dapat digunakan untuk mengurangi stress dan meningkatkan perasaan tenang dan damai serta merupakan obat penenang untuk situasi yang sulit dalam kehidupan. Rosman (2000: 35), relaksasi *guided imagery* dapat menurunkan tingkat stress karena metode ini dapat mempengaruhi pikiran melalui imajinasi secara terbimbing. *Imagery* merupakan kemampuan untuk menciptakan gambaran atau bayangan dan menghadirkan dalam pikiran. Objek imajinasi dapat terkait dengan peristiwa atau kejadian masa lalu dan atau masa datang, yang mana objek tersebut dapat merupakan gambaran visi, misi, tujuan untuk memiliki, menjadi atau melakukan sesuatu (Muchlas Suseno, 2012: 88-89). *Imagery* merupakan proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan unsur konsentrasi, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan dan pengendalian perasaan serta kondisi psikofisik (Kamal Firdaus, 2012: 201). Selanjutnya *guided imagery* atau imajinasi terbimbing merupakan teknik yang dilakukan dengan menuntun seseorang untuk membentuk suatu imajinasi tentang hal-hal yang disukai. Saat melakukan *imagery*, diharapkan atlet dapat membayangkan dan merasakan, bukan hanya hal yang dapat dilihat tetapi juga hal yang didengar. Proses latihan *imagery* seseorang atlet akan meletakkan pengalaman masa lalu ketika latihan atau bertanding yang sudah dialaminya dan mensimulasikan pertandingan yang akan dihadapinya dalam pikiran. Sehingga dengan begitu atlet dapat mengontrol kecemasannya. Latihan *imagery* bisa dimasukkan ke dalam bagian program latihan yang diterapkan secara terstruktur di setiap sesi latihan.

Dilihat dari kondisi tersebut peneliti tertarik untuk mengaji secara khusus permasalahan psikologis yang sedang di hadapi atlet terutama masalah mengenai aspek kecemasan, khususnya pada atlet cabang olahraga pencak silat. Melihat cabang olahraga pencak silat mulai berkembang ke negara-negara lain dan sudah diperlombakan pada rana internasional, tetapi masih adanya beberapa permasalahan yang menjadi penentu keberhasilan atlet dalam meraih prestasinya. Dari permasalahan psikologis yang dihadapi olah atlet ini juga dialami, oleh atlet pencak silat PSHT yang berada di kabupaten Magelang. Kabupaten Magelang perkembangan pencak silat sudah lumayan pesat, salah satunya pada perguruan Persaudaraan Setia Hati Terate. Pencapaian prestasi perguruan PSHT dicabang Magelang sudah lumayan mencetak atlet yang sudah meraih gelar juara di tingkat daerah dan beberapa ditingkat Provinsi. Perguruan PSHT juga sering kali dalam mengikuti kejuaraan tingkat kabupaten Magelang yang diikuti oleh berbagai macam perguruan dapat meraih juara umum berturut-turut sebanyak tiga kali. Sampai sekarang masih mempertahankan gelar sebagai juara umum di tingkat daerah. Terlepas dari itu, untuk kejuaraan-kejuaraan di level yang lebih tinggi seperti kejuaraan tingkat provinsi mupun nasional pencak silat PSHT cabang Magelang masih terbilang sangat minim. Hal itu disebabkan karena faktor permasalahan mental yang dialami oleh atlet.

Atlet remaja PSHT kabupaten Magelang berjumlah 24 atlet yang berjenis kelamin 10 perempuan dan 14 laki-laki. Belum adanya latihan mental yang diterapkan oleh pelatih menyebabkan hal tersebut tentunya menjadi permasalahan psikologis seperti tingkat kecemasan yang berlebih, atlet tidak mempunyai

kepercayaan diri, kurangnya motivasi, kurang konsentrasi, sulit dalam mengendalikan diri dan masih banyak lainnya. Setelah dilakukan observasi awal untuk mengetahui tingkat kecemasan yang dialami atlet remaja, dengan cara menyebar angket secara tertutup kepada 20 atlet remaja PSHT kabupaten Magelang. Pada observasi awal menggunakan instrumen alat ukur tingkat kecemasan dari *Sport Anxiety Scale* (SAS) yang mana alat ukur tersebut telah dikembangkan di jurnal yang berjudul Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga. Berdasarkan observasi awal dapat diketahui bahwa ada 16 atlet memiliki rata-rata skor yang mana tingkat kecemasan masuk kedalam katagori agak tinggi dan tinggi hal itu disebabkan dari faktor intrinsik maupun ekstrinsik yang mempengaruhi atlet tersebut. Tidak adanya latihan mental yang diterapkan oleh pelatih pada atlet remaja PSHT kabupaten Magelang menyebabkan berbagai masalah pada psikologis yang dialami oleh atlet. Pada atlet remaja diketahui ada 8 atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi, 8 atlet memiliki tingkat kecemasan agak tinggi, 4 atlet memiliki tingkat kecemasan agak rendah. Yang mana ditandai dengan jantung yang berdebar-debar keras, pikiran negatif yang mengganggu konsentrasi, rasa ragu terhadap diri sendiri, takut akan tidak bisa melakukan yang terbaik, takut jika mengalami kegagalan saat latihan maupun pada saat pertandingan. Sehingga kecemasan tersebut menjadi beban dan mengganggu psikologis atlet pada saat latihan maupun pertandingan.

Permasalahan psikologis yang dihadapi oleh atlet pencak silat PSHT kabupaten Magelang. Sesuai kebutuhan praktis dalam pembinaan mental atlet dalam menghadapi pertandingan ada teknik latihan mental yang perlu diterapkan

yaitu latihan relaksasi *Guided imagery* untuk atlet Pencak Silat Kabupaten Magelang. Dalam permasalahan tersebut peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian tentang **Pengaruh Latihan Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang**. Dengan adanya penelitian ini dapat diketahui apakah ada pengaruh tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan latihan relaksasi *guided imagery*, dapat diketahui cara untuk mengatasi permasalahan terhadap tingkat kecemasan yang dihadapi oleh atlet remaja pencak silat PSHT Kabupaten Magelang.

B. Identifikasi Masalah

Dari permasalahan yang sudah diungkapkan di latar belakang, ada beberapa masalah antara lain:

1. Belum adanya program latihan mental yang diterapkan pelatih untuk atlet pencak silat PSHT Magelang.
2. Terdapat 16 Atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang yang mengalami kecemasan masuk dalam katagori tinggi dan agak tinggi pada saat pertandingan.
3. Akibat kecemasan berlebih yang dialami oleh atlet menjadikan teknik dan taktik yang sudah dikuasai menjadi hilang.
4. Belum diketahui pengaruh latihan relaksasi *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan atlet pencak silat PSHT Kabupaten Magelang.

B. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti membuat batasan masalah yakni hanya pada permasalahan psikologi yang dihadapi oleh atlet mengenai “Pengaruh latihan

relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT kabupaten Magelang”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, dapat dirumuskan permasalahan guna mempermudah dalam menganalisis permasalahan secara umum maupun secara khusus. Adapun dari berbagai permasalahan dalam penelitian yang telah diuraikan dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:”Adakah pengaruh latihan relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang?”

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan dalam pencapaian program latihan yang akan diberikan kepada atlet remaja Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang yaitu

1. Mengetahui pengaruh latihan relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang.
2. Membantu atlet dalam mengatasi permasalahan psikologis dengan menerapkan latihan mental didalam perencanaan program latihan.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan dari penelitian ini dapat diperoleh manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dan memberi bukti bagi pelaku dibidang keolahragaan khususnya pada cabang olahraga Pencak

Silat sehingga dapat menambah wawasan pengetahuan serta dapat dijadikan referensi untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

Berdasarkan tujuan yang sudah penulis uraikan ada beberapa manfaat yang dapat diperoleh, diantaranya adalah:

a. Bagi Pelatih

Pengaruh latihan relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Magelang dapat digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi pengalaman yang bermanfaat serta dapat menjadi sumber wawasan tentang penelitian ini dan secara nyata mampu menjawab masalah yang terkait dengan Pengaruh latihan relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Magelang.

c. Bagi Atlet

Menambah pengetahuan dan gambaran pada atlet mengenai cara mengatasi masalah kecemasan pada cabang olahraga Pencak Silat. Selain itu dengan adanya metode latihan mental yang diterapkan diharapkan dapat menjadikan atlet lebih bisa mengendalikan diri disituasi apapun sehingga dapat meningkatkan mental juara yang lebih baik untuk kedepannya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pencak Silat

a. Pengertian Pencak Silat

Marlianto & Yarmanu (2018: 180) pencak adalah budaya nenek moyang yang masih melakat dan termasuk salah satu seni budaya bangsa Indonesia. Pencak silat merupakan asli budaya dari bangsa Indonesia. Para pendekar dan pakar pencak silat meyakini bahwa masyarakat Melayu menciptakan dan menggunakan ilmu beladiri sejak masa prasejarah. Pada masa prasejarah manusia harus menghadapi alam yang keras untuk tujuan *survive* dengan melawan binatang buas, dan pada akhirnya dikembangkan menjadigerak-gerak bela serang. Seiring berjalanya waktu, kini pencak silat merupakan kesatuan dari empat aspek yaitu sebagai aspek spirituwal, seni budaya, beladiri dan olahraga. Pencak dapat mempunyai arti gerak dasar bela diri, yang terikat pada suatu peraturan dalam belajar, berlatih dan pertunjukan. Sedangkan silat, mempunyai arti suatu gerak bela diri yang bersumber pada kerohanian murni, guna keselamatan diri dan kesejahteraan bersama dalam suatu sistem kehidupan bermasyarakat.

Menurut PB IPSI pada tahun 1975 (dalam Sucipto, 2001:26-28) mendefinisikan bahwa pencak silat adalah hasil suatu budaya manusia Indonesia untuk membela diri, mempertahankan eksistensi dan integritasnya terhadap lingkungan hidup untuk mencapai keselarasan atau keseimbangan hidup untuk meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat dapat dipertontonkan sebagai sarana hiburan. Silat adalah inti sari dari pencak,yaitu

kemahiran untuk perkelahian atau membela diri yang tidak dapat dipertunjukkan didepan umum.

Menurut Johansyah Lubis, (2004: 1) Pencak silat merupakan salah satu budaya asli Indonesia, para pendekar dan para pakar silat meyakini bahwa masyarakat melayu menciptakan dan menggunakan ilmu bela diri ini sejak masa 12 prasejarah. Dari makna pencak silat bisa diartikan sebagai salah satu gerak dasar beladiri yang digunakan untuk bertanding atau bertarung didasari olah peraturan yang berlaku yang bersumber dari kerohanian untuk menghindari malapetaka.

Menurut Kriswanto (2015: 13), pencak silat merupakan sistem beladiri yang diwariskan oleh nenek moyang sebagai budaya bangsa Indonesia yang perlu dilestarikan, dibina, dan dikembangkan. Indonesia sebagai Negara yang menjadi pusat ilmu beladiri pencak silat, memiliki istilah resmi pencak silat di beberapa daerah masing-masing, contohnya:

- 1) Jawa Tengah, Yogyakarta, dan Jawa Timur dengan istilah Pencak.
- 2) Jawa Barat dengan istilah Maempok dan Penca.
- 3) Di pesisir timur Sumatra Barat dan Malaysia dengan istilah Bersilat.
- 4) Madura dan Pulau Bawean dengan istilah Mancak.
- 5) Sumatera Barat dengan istilah Silek dan Gayuang.
- 6) Bali dengan istilah Mancak atau Encak.
- 7) Kabupaten Dompu dan NTB dengan istilah Mpaa Sila.

b. Aspek Pencak Silat

Saputro & Siswantoyo (2018: 1-3) menyatakan bahwa ada berdasarkan aspek- aspek yang terdapat di dalam pencak silat, PB IPSI menyatakan terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat yaitu aspek mental spiritual, aspek beladiri, aspek seni dan aspek olahraga. Keempat aspek tersebut tergambar dalam logo IPSI yang mana di dalamnya terdapat gambar trisula dengan ketiga ujungnya melambangkan unsur seni, beladiri dan olahraga, pada gagang trisula melambangkan unsur mental spiritual. Dari keempat logo tersebut masing-masing dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Sebagai aspek mental spiritual, pencak silat lebih menekankan kepada pembentukan watak dan sikap kepribadian untuk dapat mengenali jati diri dan mengenali sang maha pencipta. Dengan aspek demikian, pencak silat akan dapat membentuk watak dan sikap kepribadian yang baik dalam berhubungan dengan masyarakat, maupun dengan lingkungan sekitar.
- 2) Sebagai aspek beladiri, pencak silat dipelajari guna untuk mempertahankan diri dari berbagai serangan orang-orang yang bermaksud mencelakai atau melukai. Selain sebagai pertahanan diri, pencak silat juga bisa digunakan sebagai pertahanan bangsa dalam menjaga keutuhan NKRI. Hal ini terbukti dengan diajarkan pencak silat di kepolisian maupun TNI yang merupakan salah satu bentuk realisasi pencak silat sebagai alat yang digunakan untuk menjaga keutuhan NKRI.
- 3) Sebagai seni, pencak silat merupakan perwujudan dari kebudayaan yang direalisasikan dalam berbagai bentuk gerak dan irama. Gerak-gerak pada pencak silat memiliki makna dan diselingi dengan irama-irama yang mana menyesuaikan dengan gerak-gerak yang dilakukan. Di berbagai daerah di Indonesia, gerakan tersebut dipertunjukkan pada setiap acara seperti acara pembukaan ataupun peresmian kegiatan, acara pernikahan, dan juga dipertontonkan dimuka umum dengan berbagai maksud dan tujuan. Salah satunya adalah mengenalkan pencak silat itu sendiri dan juga sebagai hiburan masyarakat.
- 4) Sebagai aspek olahraga, pencak silat berhubungan erat dengan aspek kemampuan fisik pada diri seseorang. Aspek fisik mempunyai peranan penting

didaam pencak silat. Hal ini dikarenakan pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Aspek olahraga didalam pencak silat dapat meliputi pertandingan pencak silat baik itu katagori tanding maupun peragaan jurus, baik jurus tunggal, ganda, beregu. Pada aspek olahraga pencak silat utamanya menekankan pada bidang prestasi yang mana dibuktikan dengan kemampuan saat mengikuti kejuaraan yang diselenggarakan.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa pencak silat adalah gerak seni beladiri warisan budaya bangsa Indonesia yang berupa ketangkasan gerakan membela diri dan menyerang pada saat pertandingan maupun berkelahi dengan didasari oleh empat aspek yaitu aspek spiritual, seni budaya, beladiri, dan olahraga.

c. Teknik Dasar Pencak Silat

Sikap dasar pencak silat adalah sikap-sikap statis yang dilakukan untuk melatih kekuatan otot-otot tungkai, kaki sebelum melakukan gerak dinamis sehingga akan menjadi kokoh. Pembentukan sikap merupakan dasar dari pembentukan gerak yang meliputi sikap jasmaniah dan sikap rohaniyah. Sikap jasmaniah adalah kesiapan fisik untuk melakukan gerakan-gerakan dengan kemahiran teknik yang baik. Adapun sikap rohaniyah adalah kesiapan mental dan pikiran untuk melakukan tujuan dengan waspada, siaga, praktis dan efisien (Atok Iskandar, 1992: 72).

Menurut Mulyana (2013: 111) dalam mempelajari pencak silat, yang sangat penting untuk di perhatikan adalah tentang kuda-kuda, sikap pasang, gerak, dan gerak langkah. Pembentukan sikap adalah awal dari gerak. Dengan adanya pembentukan sikap awal yang baik dan benar akan menghasilkan gerak yang baik

dan mantap. Sikap dan gerak merupakan pondasi utama dalam melakukan keterampilan teknik dan jurus pencak silat.

Lubis (2004: 8) menyatakan bahwa berdasarkan standar oleh IPSI secara Nasional terdapat tujuh istilah yang digunakan dalam dasar gerak pencak. Yang mana ketujuh istilah tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Kuda-Kuda

Menurut PB IPSI (Pengurus Besar Ikatan Pencak Silat Indonesia) dalam Kotot Slamet (2003: 16) yang dimaksudkan dengan kuda-kuda adalah suatu teknik memperlihatkan kaki dalam keadaan statis. Sedangkan menurut Johansyah Lubis (2014: 18) menyatakan bahwa kuda-kuda merupakan teknik yang memperlihatkan sikap dari kedua kaki dalam keadaan statis. Teknik kuda-kuda digunakan untuk mendukung teknik sikap pasang didalam pencak silat. Kuda-kuda juga digunakan sebagai latihan untuk memperkuat otot kaki. Otot yang dominan dalam melakukan kuda-kuda adalah *quadriceps femoris* dan *hamstring* (Lubis & Wardoyo, 2016:20). Adapun pendapat lain menurut Agung Nugroho (2001:28) bahwa sikap berdiri kuda-kuda adalah posisi kaki tertentu, sebagai dasar tumpuan untuk melakukan sikap dan gerakan bela-serang. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kuda-kuda merupakan teknik dasar pencak silat yang menekankan pentingnya posisi kaki dengan beberapa bentuk untuk menopang berat badan, sebagai pendukung proses pelaksanaan gerak pencak silat lainnya, baik itu untuk menyerang maupun bertahan.

2) Sikap Pasang

Sikap pasang merupakan posisi awal yang digunakan sebelum melakukan serangan. Menurut Dr. Mulyana (2013: 114) sikap pasang merupakan teknik berposisi siap tempur optimal dalam menghadapi lawan yang dilaksanakan secara taktis dan efektif. Sedangkan menurut Agung Nugroho (2001: 38) sikap pasang merupakan sikap siaga dalam melakukan pembelaan atau serangan yang berpola dan dilakukan pada awal serta akhir dari rangkaian gerak. Pengertian lain menurut Erwin Setyo (2015: 37) sikap pasang merupakan sikap awal untuk melakukan serangan atau bela.

3) Pola Langkah

Menurut Johansyah lubis (2004: 14) Pola langkah merupakan teknik gerak kaki dalam pemindahan dan pengubahan posisi untuk mendekati atau menjauhi lawan guna mendapatkan posisi yang lebih baik atau menguntungkan yang dikombinasikan dan di koordinasikan dengan sikap tubuh dan sikap tangan. Pola langkah digunakan sebagai teknik gerak kaki guna memindah dan mengubah posisi untuk mendekati lawan agar mendapatkan posisi yang diinginkan yang selanjutnya dapat digunakan untuk persiapan menyerang lawan. Menurut Agung Nugroho (2001: 46) Langkah adalah injakan dari satu tempat ke tempat lain.

4) Bela

Bela Menurut Agung Nugroho (2008: 35) bela merupakan prinsip utama dalam olahraga pencak silat sehingga perlu diberikan pada siswa untuk melandasi terlebih dahulu. Ada dua bentuk teknik bela, yakni berupa tangkisan dan hindaran. Pendapat lain Johansyah Lubis & Hendro Wardoyo (2014: 28) menyatakan bahwa bela adalah upaya untuk menggagalkan serangan dengan

tangkisan atau hindaran Tangkisan merupakan teknik belaan untuk mengagalkan serangan lawan dengan melakukan tindakan menahan serangan lawan dengan tangan, kaki, dan tubuh.

5) Hindaran

Menurut Agung Nugroho (2001: 52) hindaran adalah usaha pembelaan dengan cara memindahkan sasaran dari arah serangan, dengan melangkah atau memindahkan kaki. Hindaran merupakan usaha pembelaan dengan cara memindah sasaran dari arah serangan, dengan melangkah atau memindah kaki. Unsur-unsur hindaran meliputi sikap pasang, sikap tubuh, dan sikap tangan.

6) Serangan

Serangan adalah usaha pembelaan diri dengan menggunakan lengan atau kaki untuk menegai sasaran tertentu pada anggota tubuh lawan, Agung Nugroho (2004: 19). Menurut Lubis & Hendro Wardoyo (2016: 28), serangan terdiri dari dua jenis, yaitu merupakan serangan kaki. Serangan tangan terdiri dari beberapa jenis seperti: pukulan depan, pukulan samping, pukulan sangkol, pukulan lingkaran, tebasan, tebaran, sangga, tamparan, kepret, tusukan, totokan, patukan, cengkaman, getusan, sikuan, dan dobrakan. Serangan tungkai dan kaki, terdiri dari tendangan (tendangan lurus, tusukan, totokan, patukan, cengkaman, getusan, sikuan, dan dobrakan. Serangan tungkai dan kaki terdiri dari tendangan (tendangan lurus, tusuk, kepret, jejak gajul, tendangan T/samping, dan lain-lain), sapuan, dan dengkulan.

7) Tangkapan

Tangkapan adalah suatu teknik menangkap tangan, kaki ataupun anggota badan lawan dengan satu atau dua tangan dan akan dilanjutkan dengan gerakan lain,

Johansyah Lubis (2004: 33). Tangkapan merupakan teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau dekat dan sedang melaksanakan menangkap salah satu komponen tubuh lawan. Pendapat lain menurut Erwin Setyo (2015: 96) tangkapan adalah belaan dengan cara menahan lengan atau tungkai dari serangan lawan dengan cara di tangkap. Teknik tangkapan dapat dilakukan menggunakan satu lengan atau dua lengan. Berdasarkan penggunaan lengan teknik tangkapan dibedakan menjadi tiga yaitu tangkapan tangan, lengan, dan ketiak.

8) Kunci

Menurut Johansyah Lubis (2004: 33) Kunci adalah suatu teknik untuk menguasai lawan atau membuat lawan tidak berdaya dengan menggunakan kaki, tangan, ataupun anggota badan lainnya yang diawali dengan teknik tangkapan. Kunci merupakan suatu gerakan untuk melemahkan lawan dengan cara menguasai persendian. Sehingga, lawan tidak berdaya, tidak dapat bergerak atau untuk meluncuti senjata mungsuh.

9) Bantingan

Bantingan adalah suatu teknik menjatuhkan dengan mengangkat anggota tubuh lawan yang diawali dengan teknik tangkapan, Johansyah Lubis (2004: 33). Bantingan merupakan suatu usaha untuk menjatuhkan lawan untuk merebut poin dalam kategori tanding dengan cara mengangkat anggota tubuh lawan diawali dengan teknik tangkapan. Sedangkan menurut Erwin Setyo dalam (2015: 104) Bantingan adalah teknik dan taktik serangan pada jarak jangkau jauh dan sedang yang dilaksanakan dengan menggunakan tungkai atau kaki untuk menjatuhkan lawan.

d. Perlengkapan Gelanggang

Gelanggang dapat dilantai atau di panggung dan dilapisi matras standar IPSI dengan ketebalan antara 2,5 cm sampai 5 cm, permukaan rata dan tidak memantul, berukuran 10 m X 10 m dengan warna dasar hijau terang dan bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 meter. Pada tengah-tengah diibuat lingkaran dengan garis tengah 3 meter, lebar garis 5 cm, dengan sudut merah dan biru, serta sudut netral (Lubis & Wardoyo, 2016: 37).

Menurut Kriswanto (2015: 151) perlengkapan gelanggang yang wajib disediakan adalah:

- 1) Untuk kategori tanding mengikuti ketentuan sebagai berikut:
 - a) Gelanggang pertandingan Bidang gelanggang berbentuk segi empat bujur sangkar dengan ukuran 10 m x 10 m. Bidang tanding berbentuk lingkaran dalam bidang gelanggang dengan garis tengah 8 m.
 - b) Batas gelanggang dan bidang tanding dibuat dengan garis berwarna putih selebar 5 cm kearah dalam.
 - c) Pada tengah-tengah bidang tanding dibuat ingkaran dengan garis tengah 3 m, lebar garis 15 cm berwarna putih sebagai batas pemisah sesaat akan dimulai pertandingan.
 - d) Sudut pesilat adalah ruang pada sudut bujur sangkar gelanggang yang berhadapan yang dibatasi oleh bidang tanding terdiri atas :
 1. Sudut berwarna biru yang berada disebelah ujung kanan meja pertandingan.
 2. Sudut berwarna merah yang berada diarah diagonal sudut biru.
 3. Sudut berwarna kuning yaitu kedua sudut lainnya sebagai sudut netral

- 2) Untuk kategori tunggal, ganda dan regu mengikuti ketentuan sebagai berikut
- Gelanggang penampilan untuk ketiga kategori tersebut adalah bidang gelanggang dengan ukuran 10m X 10m.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Keberhasilan atlet sangat dipengaruhi oleh kualitas latihan yang dilakukan, hal itu disebabkan karena latihan merupakan proses atlet untuk memperbaiki dari segala aspek dalam latihan baik dari segi fisik, teknik, taktik, mental agar dapat terbentuk atlet yang berkualitas. Menurut Sukadiyanto (2010: 5), menyatakan latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *excercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

Menurut Awan Hariono (2006: 1), menyatakan bahwa latihan merupakan suatu proses berlatih yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam hal untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2010: 1), menyatakan latihan merupakan suatu proses perubahan menuju arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan: kemampuan fungsional tubuh, kualitas fisik, dan kualitas dari faktor psikis anak latih. Untuk itu dalam penyusunan program latihan harus dilakukan

secara sistematis dan terarah agar dapat mencapai sebuah prestasi, sehingga tubuh dapat beradaptasi dengan adanya penyusunan program secara sistematis.

Menurut Irianto (2002: 11-12), latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan dilakukan secara berulang-ulang kali. Latihan merupakan suatu proses latihan yang sebelumnya telah dirancang secara teratur.

b. Prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto (2011: 13) menyatakan bahwa “prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan”. Prinsip-prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) latihan jangka panjang, (9) prinsip berkebalikan, (10) tidak berlebihan, (11) pemanasan dan pendinginan, (12) sistematis. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 42) beberapa prinsip-prinsip latihan yaitu sebagai berikut: (1) Prinsip beban berlebih (*overload*), (2) prinsip kembali asal (*reversible*), (3) prinsip kekhususan (*specifity*), (4) prinsip individual, (5) prinsip keterlibatan aktif, (6) prinsip individual. Prinsip latihan meliputi: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individu, prinsip adaptasi, prinsip kesadaran, prinsip beban berlebih, prinsip progresif, prinsip spesefikasi, prinsip variasi, prinsip latihan

jangka panjang, prinsip berkebalikan, prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan. Dengan demikian, prinsip latihan sesuatu yang harus ditaati dalam mencapai tujuan latihan agar memperoleh prestasi optimal.

c. Tujuan Latihan

Tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan skill atau ketrampilan atlet dalam bidang olahraga tersebut. Pemakaian secara tepat prinsip-prinsip latihan ini akan menghasilkan program-program latihan yang superior dan proses pelatihan yang baik dan sesuai bagi atlet. Kualitas latihan dipengaruhi oleh tahap-tahap.

Program latihan untuk kebanyakan cabang olahraga pada dasarnya dibagi dalam tiga tahap, yaitu; (a) tahap persiapan (persiapan umum dan persiapan khusus), (b) tahap kompetisi (pra kompetisi dan kompetisi utama), dan (c) Tahap transisi. Usaha untuk mencapai prestasi optimal dipengaruhi oleh kualitas latihan. Kualitas latihan ditentukan oleh berbagai faktor antara lain, kemampuan dan kepribadian pelatih, fasilitas dan peralatan, hasil-hasil penelitian, kompetisi dan kemampuan atlet yang meliputi bakat dan motivasi, serta pemenuhan gizi atlet. Latihan yang berkualitas memang sangat diharapkan untuk menghasilkan atlet-atlet yang berprestasi (Sari, Tangkudung, & Sofyan, 2018, p. 11).

d. Aspek-aspek latihan

Menurut Bompas (2009), ada beberapa faktor dalam pembentukan latihan dalam setiap cabang olahraga diantaranya: persiapan mental, persiapan fisik, persiapan teknik dan persiapan taktik.

1) Latihan Pembentukan Fisik

Latihan pembentukan fisik merupakan komponen dasar dalam penyusunan program latihan yang mana bertujuan untuk mencapai kemampuan yang lebih baik. Menurut Bompa (1994) tujuan utama dari pembentukan fisik adalah untuk meningkatkan potensi atlet dan mengembangkan biomotor ke standar yang paling tinggi. Kemampuan fisik dapat dipengaruhi oleh banyak variable lain yang mana dapat menyebabkan turunnya kemampuan fisik yang telah diperoleh dari hasil latihan. Agar latihan fisik dapat tercapai secara maksimal sesuai tujuan, maka latihan harus dilakukan secara ajeg, teratur dan terus menerus tanpa berselang, dengan beban yang tepat dan sesuai dengan rencana program latihan. Dalam meningkatkan kemampuan atlet, maka perlunya seluruh kegiatan latihan direncanakan dan disusun dalam suatu program latihan, baik itu untuk jangka pendek, menengah maupun jangka panjang.

2) Latihan Pembentukan Teknik

Menurut Suharno (1975), teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktek dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Latihan teknik merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (*skill*). Teknik dalam setiap cabang olahraga akan selalu berkembang dan berubah sesuai dengan tujuan dan peraturan pertandingan yang semakin tinggiuntutanya, berupa pencapaian ketrampilan dan prestasi yang setinggi mungkin. Oleh sebab itu ketrampilan pembentukan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi, tanpa ketrampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu

menampilkan permainan atau gaya yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga.

3) Latihan Pembentukan Taktik

Menurut Suharno (1993), taktik adalah akal atau siasat dengan cara-cara yang jitu untuk memenangkan pertandingan secara sportif atau *fair play* sesuai dengan peraturan. Sedangkan menurut Bompa (1994) menjelaskan bahwa strategi menunjuk pada konsep umum dalam mengorganisasi permainan atau pertandingan suatu regu atau atlet yang menggambarkan suatu ciri-ciri, filosofi khusus atau cara pendekatan dalam suatu pertandingan olahraga. Sedangkan taktik dapat didefinisikan sebagai rencana yang digunakan selama pertandingan dan merupakan bagian penting dari kerangka kerja umum suatu strategi. Dapat dikatakan taktik merupakan bagian dari strategi. Taktik bertujuan untuk merencanakan dan mempersiapkan penyerangan dan pertahanan dalam usaha mencapai tujuan suatu pertandingan untuk mendapatkan skor atau nilai, mencapai ketrampilan tertentu atau usaha dalam hal memperoleh kemenangan dalam pertandingan atau perlombaan. Setelah kemampuan fisik dan trknik dikuasai selanjutnya perlu diterapkan dan diorganisasikan dalam bentuk pola-pola permainan, bentuk-bentuk formasi permainan serta strategi pertahanan dan penyerangan dalam situasi pertandingan.

4) Pembentukan Latihan Mental

Latihan mental merupakan pondasi awal yang paling penting untuk dibentuk sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, karena latihan mental termasuk bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau periodisasi

latihan. Menurut Mujainin (2017) mental yaitu keadaan batin, watak, kejiwaan, dalam menghadapi sesuatu. Penilaiannya adalah bagaimana sikapnya apakah kuat atau tidak dalam menghadapi suatu kejadian.

Sedangkan menurut Sudarwati (2007) mental adalah suatu kondisi diri yang terpadu dari individu, suatu kesatuan respon emosional dan intelektual. Latihan mental perlu dibentuk, ditingkatkan dan dipertahankan dengan tingkat yang optimal. Dalam latihan mental perlu diperhatikan karena latihan mental sangat mempengaruhi pada emosi dan kecerdasan yang dimiliki seorang atlet.

Latihan pembentukan mental perlu diterapkan kepada atlet sejak dini dapat dilakukan pada saat atlet masih berada dalam sebuah klub oleh seorang pelatih. Magil (1980: 62-63) mengistilahkan latihan mental menunjukkan latihan kognitif dari keterampilan fisik dan kekurangan jelasan gerakan-gerakan fisik. Latihan mental merupakan suatu proses latihan untuk meningkatkan ketangguhan mental seseorang dengan melibatkan beberapa unsur yaitu konsentrasi, mengarahkan tindakan kesuatu tujuan sesuai rencan, dan pengendalian perasaan (emosi dan pikiran) serta kondisi psikofisik (Monty P.Santiadarma, 2000: 63).

Menurut Sudibyo Styobroto (1993: 66-67) berpendapat bahwa pelaksanaan latihan mental dapat ditinjau dari beberapa tahapan yaitu dapat dikelompokkan dalam tahap awal dan tahap penguatan / tahap lanjutan.

1. Tahap awal

Pada tahap ini latihan mental meliputi latihan pernafasan, latihan konsentrasi, *Imagery* atau *visualization*, dan pembinaan citra “*image building*”.

2. Tahap Lanjutan

Tahap ini merupakan tahap untuk menguatkan kemampuan komponen-komponen mental atlet. Karena mental merupakan keseluruhan struktur dan proses kejiwaan maka pada tahap lanjutan ini semua teknik latihan mental harus terarah untuk menguatkan fungsi-fungsi psikologik yang berhubungan dengan aspek kognitif (akal), aspek konatif (kemauan) dan aspek afektif emosional.

Latihan mental yang berkaitan dengan aspek kognitif diantaranya:

- a. Pemusatan perhatian (*attention focus*).
- b. *Imagery*
- c. Kecepatan dan ketepatan reaksi.
- d. Restrukturisasi pemikiran.

Adapun latihan mental yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan aspek *konatif* (kemauan) yaitu, antara lain:

- 1) *Will power training*
- 2) *Concentration*
- 3) *Contemplation*

Latihan mental yang berkaitan dengan peningkatan kemampuan aspek afektif emosional antara lain:

- 1) *Biofeed-back*; ini berkaitan dengan aspek psiko-fisis.
- 2) Latihan penguasaan diri dengan teknik “*self-suggestion*”.
- 3) Meditasi untuk dapat menguasai gejala-gejala emosional.

Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak, atau prestasi yang lebih baik dari sebelumnya. Mental berkaitan dengan kondisi akal, pikiran, jiwa, batin, tingkah laku, moral, watak, karakter-karakter dalam

menghadapi suatu kejadian. Beberapa masalah mental yang terjadi yaitu berupa: kejenuhan, ketakutan, ketegangan, kecemasan, dan stress. Permasalahan mental atlet sering kali terjadi karena disebabkan oleh faktor psikologis atlet tersebut. Salah satu permasalahan mental yang sering terjadi yaitu masalah tingkat kecemasan, khususnya pada atlet pencak silat PSHT kabupaten Magelang. Sering kali atlet mengalami kecemasan yang berlebihan baik itu saat latihan maupun pertandingan. Disisi lain atlet tidak dapat mengatasi permasalahan kecemasan yang sedang dirinya alami tersebut, dikarenakan tidak adanya latihan mental yang diterapkan pelatih di klub tersebut menjadikan atlet kurang mampu dalam mengatasi permasalahan-permasalahan psikologis yang atlet alami sehingga atlet sering kali tidak bisa menampilkan kemampuan terbaiknya.

3. Hakikat Kecemasan

a. Definisi *Anxiety* (Kecemasan)

Manusia Mengalami kecemasan saat mereka sadar bahwa eksistensinya terancam hancur/rusak (Gregory J. Feist, 2011:53). *Anxiety* sebagai salah satu kajian psikologis yang unik dan menarik yang terjadi pada anak didik/atlet. Kejadian-kejadian yang penting sebelum, saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkat *anxiety* dari pelaku olahraga, baik atlet, pelatih, wasit, maupun penonton. Perasaan cemas diakibatkan karena bayangan sebelum pertandingan dan saat pertandingan. Hal tersebut terjadi karena adanya tekanan-tekanan secara kejiwaan ketika bermain dan sifat kompetisi olahraga yang di dalamnya penuh dengan perubahan dari keadaan permainan ataupun kondisi alam yang membuat menurunnya kepercayaan diri dari penampil.

Anxiety adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. *Anxiety* dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Menurut Hawari (2001: 18) kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian/*splitting of personality*) perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal.

Weibreg & Gould (2003: 79) menyatakan bahwa *anxiety* adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, ketakutan dan terkait dengan aktivitas atau kegairahan pada tubuh. Pada gejala cemas, biasanya didominasi oleh keluhan-keluhan psikis (ketakutan dan kekhawatiran), tetapi dapat pula disertai dengan keluhan *somatic* (fisik). Ketegangan dan kecemasan saling terkait dan selalu muncul dalam kegiatan olahraga. Ketegangan yang dialami oleh setiap individu akan berbeda-beda. Hal ini disebabkan oleh perbedaan pengalaman, kepekaan, dan cara menghadapi situasi.

Dari pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa *anxiety* (kecemasan) adalah kondisi dimana individu mengalami gangguan psikologis berupa tekanan perasaan negatif yang ditandai dengan rasa gugup, khawatir dan ketakutan ketika berada dalam situasi tertentu.

b. Jenis-jenis *Anxiety* (Kecemasan)

Menurut Weinberg dan Gould (2007: 79) berdasarkan pada jenisnya *anxiety*/kecemasan dibagi menjadi dua, yaitu *state anxiety* dan *trait anxiety*.

1) *State Anxiety*

State Anxiety adalah keadaan emosional yang dialami secara mendadak atau terjadi secara tiba-tiba diwaktu tertentu ditandai dengan rasa cemas, tegang, takut dan biasanya hal ini terjadi pada waktu sebelum pertandingan, kecemasan yang dialami atlet biasanya akibat rasa takut gagal dalam sebuah pertandingan, takut akan tidak bisa mengeluarkan kemampuan terbaiknya, takut cedera akan menimpa pada dirinya, takut akan kemampuan fisiknya tidak mampu menyelesaikan pertandingan dengan baik.

2) *Trait Anxiety*

Trait Anxiety adalah kecemasan yang berasal dari bawaan /sifat pribadi seseorang, dalam artian seseorang tersebut mempunyai sifat pencemas. Menurut Gunarsa (2008: 74), *trait anxiety* adalah suatu predisposisi untuk mempersepsikan situasi lingkungan yang mengancam dirinya. Pada dasarnya jika seorang atlet sudah mempunyai sifat *anxiety* maka kecemasan pada dirinya akan selalu tinggi/berlebihan bahkan mendominasi aspek psikisnya. Oleh sebab itu yang menjadi permasalahan serius pada atlet dalam menampilkan kemampuan terbaiknya.

c. Sumber Anxiety (Kecemasan)

Menurut Hawari (2001: 65-66) beberapa tipe kepribadian pencemas antara lain cemas, khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang, was-was/khawatir, kurang percaya diri, gugup/demam panggung, sering merasa tidak bersalah dan menyalahkan orang lain, tidak mudah mengalah 'ngotot', gerakan sering serba salah, tidak tenang dan gelisah, sering mengeluh, khawatir berlebihan terhadap

penyakit, mudah tersinggung, suka membesar-besarkan masalah kecil (dramatisasi), sering bimbang dan ragu dalam mengambil keputusan, sering histeris saat emosi. Kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa sumber yang mempengaruhi, diantaranya:

1) Sumber Intrinsik

Sumber intrinsik merupakan kecemasan yang berasal dari dalam diri seseorang itu sendiri. Sebagai contoh kecemasan yang bersumber dari dalam diri sebagai berikut:

a) Atlet Pencemas

Seorang atlet yang apabila mendapatkan tekanan yang berat dan tidak bisa mengontrol rasa cemas pada dirinya maka rasa kecemasan yang dirasakan tersebut akan terus meningkat sehingga dapat memperburuk penampilannya.

b) Kepercayaan diri yang rendah

Kepercayaan diri yang rendah disebabkan oleh munculnya pikiran-pikiran negatif pada dirinya yang menimbulkan rasa khawatir, takut, dan gugup dalam menghadapi pertandingan.

c) Pikiran puas diri

Pikiran atlet sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan di dalam dirinya. Atlet yang dituntut oleh dirinya sendiri untuk mewujudkan sesuatu keinginannya tetapi diluar batas kemampuan yang dimilikinya, hal tersebut yang secara tidak langsung menyebabkan penekanan secara tidak disadari yang dapat menimbulkan kecemasan.

2) Sumber Ekstrinsik

Sumber Ekstrinsik merupakan kecemasan yang bersumber dari luar diantaranya: lingkungan, cuaca, penonton, pelatih, lawan dll

a) Penonton

Penonton dapat mempengaruhi mental atlet saat bertanding. Misalnya, penonton yang melakukan cemoohan terhadap atlet dapat menurunkan mental atlet sehingga hal tersebut menyebabkan atlet menjadi tertekan serta merasa terganggu konsentrasinya.

b) Pelatih

Pelatih yang terlihat tidak mau memahami atletnya yang telah berusaha menampilkan kemampuan terbaiknya, pelatih yang sering menyalahkan atletnya sehingga dapat mengganggu kepribadian atlet tersebut.

c) Lawan

Seorang atlet akan merasa tegang jika menghadapi lawan yang bukan lawan tandangnya. Atlet tersebut akan mengalami kesulitan untuk bermain dalam pertandingan sehingga menjadi terdesak.

4. Hakikat Latihan Relaksasi *Guided Imagery*

a. Pengertian Relaksasi

Menurut Wiramiharda (2007; 95) relaksasi yaitu cara untuk mengendurkan rasa tegang, yang awalnya terjadi pada unsur jasmaniah dan kemudian mengakibatkan mengendurnya pada ketegangan jiwa. Dengan cara dapat bersifat respiratoris, yaitu dengan mengatur aktivitas bernafas atau bersifat otot. Relaksasi dapat digunakan sebagai ketrampilan *coping* yang aktif dalam melatih seorang atlet

kapan dan dimana dalam menerapkan relaksasi dibawah kondisi yang menimbulkan kecemasan.

Relaksai merupakan salah satu bentuk latihan relaksasi yang menekankan pada upaya mengantar dan mengajar pasien bagaimana cara bersantai-santai dengan asumsi istirahat otot dan dapat membantu mengurangi ketegangan psikologi. Menurut Gpldfried dan Davison (dikutib dalam jurnal Subandi (2002; 139) menyatakan bahwa relaksasi merupakan salah satu teknik didalam terapi perilaku. Sedangkan menurut pandangan tokoh ilmiah relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skelektal (Beech, 1982 dalam Subandi, 2002: 140). Kegunaan utama terapi relaksasi dilakuakn yaitu untuk mencegah dan mengurangi ketegangan pikiran dan otot akibat stress. Bila rasa tegang dalam tubuh muncul, maka tubuh akan menjadi lemah dan keseimbangan tubuh menjadi terganggu, akibatnya tubuh tidak bisa melakukan fungsinya secara maksimal.

Sedangkan pendapat lanjutan dari Yudhawati (tt: 1-2) menyebutkan bahwa relaksasi merupakan sebuah rangkaian kegiatan yang dilakukan secara bertahap dengan tujuan merefleksikan otot-otot dan pikiran diikuti dengan olah pernafasan secara berbeda disetiap tahapannya. Selanjutnya Yudhawati menjelaskan bahwa mengatur nafas disinyalir akan merangsang nodul-nodul pada bagian rongga dada dan akan merangsang syaraf parasimpatis dan syarat simpatis diotak serta gerakan yang ditimbulkan oleh tekanan udara dan pernafasan akan merangsang syaraf dan diharapkan subjek dapat mencapai kondisi tenang secara sistematis.

Berdasarkan pengertian para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa relaksasi adalah berbagai rangkaian kegiatan yang dilakukan untuk mengurangi ketegangan pikiran dan otot secara bertahap dan sistematis.

b. Manfaat Relaksasi

Menurut Burn (dikutip dalam jurnal Beech dkk, 1982; Subandi: 2003: 142) menjelaskan beberapa manfaat yang diperoleh dari latihan relaksasi, antara lain:

- 1) Mengurang tingkat kecemasan.
- 2) Mengurangi masalah-masalah yang berkaitan dengan stress, seperti hipertensi, sakit kepala ataupun gangguan tidur (*insomnia*).
- 3) Dengan latihan relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi berlebihan karena adanya stress.
- 4) Mengurangi kemungkinan masalah-masalah yang berhubungan dengan stress dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan.
- 5) Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan ketrampilan fisik.
- 6) Meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri.
- 7) Masalah kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda dapat diatasi dengan menggunakan latihan relaksasi.
- 8) Meningkatkan kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang.
- 9) Meningkatkan hubungan interpersonal.
- 10) Membantu mempercepat penyembuhan penyakit tertentu dan operasi

c. Macam-macam Bentuk Relaksasi

Menurut Burn (dikutip dalam jurnal Beech dkk, 1982; Subandi: 2003: 142) menjelaskan beberapa manfaat yang diperoleh dari latihan relaksasi, antara lain:

- 1) Mengurang tingkat kecemasan.
- 2) Mengurangi masalah-masalah yang berkaitan dengan stress, seperti hipertensi, sakit kepala ataupun gangguan tidur (*insomnia*).
- 3) Dengan latihan relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi berlebihan karena adanya stress.
- 4) Mengurangi kemungkinan masalah-masalah yang berhubungan dengan stress dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan.
- 5) Meningkatkan penampilan kerja, sosial, dan ketrampilan fisik.
- 6) Meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri.
- 7) Masalah kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda dapat diatasi dengan menggunakan latihan relaksai.
- 8) Meningkatkan kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang.
- 9) Meningkatkan hubungan interpersonal.
- 10) Membantu mempercepat penyembuhan penyakit tertentu dan operasi.

d. Pengertian *Guided Imagery*

Guided Imagery merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan dengan cara membayangkan suatu keadaan atau situasi pengalaman yang menyenangkan secara terbimbing dengan melibatkan indera (Purnama, 2015: 2). Sedangkan menurut Martin (2012: 65), *Guided imagery* merupakan salah satu teknik yang menimbulkan efek relaksasi bagi yang

melakukan. Martin juga menjelaskan bahwa konsep *guided imagery* menggunakan teknik imajinasi individu yang dilakukan secara terbimbing dengan tujuan meningkatkan relaksasi dan kualitas hidup bagi individu. Komponen pada *guided imagery* tidak hanya sekedar visual melainkan melibatkan panca indera berupa penciuman, pendengaran, pengelihatn, perasaan dan pengecap untuk merubah pemikiran negatif, emosi, serta perilaku individu, melalui pemanfaatan kelima indra tersebut dapat mempengaruhi prespektif personal individu terhadap dirinya ataupun lingkungan sekitar (Nguyen, 2012: 5).

Guided imagery merupakan metode meniju pikiran relaks dengan fokus pemikiran pada imajinasi positif yang mana memiliki tujuan untuk mengurangi sakit, stress, dan lain sebagainya (Nguyen, 2012: 6). Pada saat melakukan teknik tersebut akan menghasilkan keadaan tenang, fokus, kesiapan energi untuk mengurangi ketidaknyamanan yang mendukung terjadinya emosional dan rasa percaya diri dalam tubuh (Naparstek, 2007: 6). Menurut Schardt (dalam Purnama, 2015: 4) *guided imagery* merupakan teknik yang mengominasikan aplikasi verbal, teknik pernapasan, dan visualisasi untuk masuk kealam bawah sadar. Latihan *guided imagery* bisa dilakukukan oleh siapa saja, karena pada dasarnya membayangkan merupakan suatu ketrampilan yang dapat dilatih.

Setyawati (dalam *journal of physical education, health and sport*, 2014) *imagery* juga sering disebut dengan *guided imagery*, *visualization*, latihan mental. *Imagery* adalah teknik yang bisa digunakan oleh psikologi olahraga untuk membantu seseorang memvisualisikan atau melatih mental yang berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan. Dalam bidang olahraga, *imagery* digunakan untuk

latihan pembentukan mental atlet dengan cara membuat visualisasi yang lebih nyata yang berkaitan pada saat latihan maupun pertandingan yang akan dijalani.

Berdasarkan beberapa penjelasan yang sudah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa relaksasi *guided imagery* merupakan serangkaian proses latihan yang dilakukan untuk membuat seseorang atau individu berada dalam posisi nyaman untuk mengurangi ketegangan otot dan pikiran secara sistematis dan bertahap, dengan cara membayangkan serangkaian pengalaman atau situasi yang menyenangkan secara terbimbing menggunakan kekuatan pikiran dengan melibatkan tubuh melalui komunikasi dengan semua indra baik itu pendengaran, penciuman, pengelihatn, pengecapn dan perasaan.

e. Bentuk-bentuk latihan Imagery

Menurut Komarudin, (2014: 84) ada beberapa bentuk latihan *imagery* diantaranya:

1. *Cognitif Specific* adalah latihan *imagery* yang khusus untuk keterampilan olahraga yang spesifik, seperti tembakan bebas dalam permainan sepak bola. Dari penjelasan tersebut mengarahkan penulis mengembangkan kebenaran dan keberhasilan gerakan teknik dan taktik yang dilihat dan dibayangkan secara berulang-ulang agar rangkaian gerak yang benar tersimpan dalam otak sehingga menjadi sebuah kebiasaan dalam latihan gerak nantinya.
2. *Motivational Specific* adalah latihan *imagery* yang dilakukan untuk menentukan tujuan secara spesifik dan membentuk prilaku yang berorientasi pada tujuan, seperti atlet angkat berat ingin mencapai rekor angkatan, memperoleh medali dalam kejuaraan. Peneliti berusaha membuat serta mengembangkan teori ini sesuai dengan kebutuhan atlet pencak silat kategori tanding. Salah satunya

adalah atlet pencak silat kategori tanding membayangkan mengenai bagaimana cara yang baik dan tepat serta meyakini teknik yang dimiliki untuk dapat berhasil melakukan gerakan teknik dan taktik.

3. *Motivational General Arosual* latihan ini berhubungan dengan emosi dan performa, seperti merasa gembira dan semangat ketika bertanding didepan penonton yang banyak. Latihan *imagery Motivational General Arosual* ini dibuat agar atlet terbiasa merasakan, mengalami, emosi suasana dalam pertandingan. Diharapkan model latihan ini akan memberikan dampak yang positif terhadap penampilan dan penguasaan teknik baik tendangan, guntingan dan jatuhan.
4. *Motivational General Mastery* latihan ini terkait dengan penguasaan situasi olahraga, seperti atlet pencak silat fokus terhadap penampilan ketika mendapat cacikan dari penonton. Permasalahan yang demikian harus mendapat perhatian khusus agar kejadian yang merugikan atlet dapat teratasi. Salah satunya adalah atlet harus melakukan latihan dan terbiasa dengan suasana nyata dalam pertandingan. Untuk itu latihan *imagery* ini merupakan model latihan yang sangat sesuai dengan permasalahan diatas sebagai solusinya.

f. Manfaat Guided Imagery

Guided imagery mempunyai manfaat untuk menurunkan kecemasan, mengurangi gejala susah tidur dan kontraksi gejala otot (Black & Matassarin, 2010). Menurut Potter & Perry (2009: 503) juga menyatakan manfaat dari imajinasi terbimbing (*guided imagery*) dapat meningkatkan kualitas tidur. Teknik *guided*

imagery digunakan dalam mengolah stress dan coping dengan cara berkhayal atau membayangkan sesuatu.

Weinberg dan Gould (1995: 303), menjelaskan bahwa mengembangkan latihan *imagery* dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikis seseorang menjadi lebih baik. Hal tersebut disebabkan oleh adanya dampak dari manfaat dibawah ini:

- 1) Meningkatkan konsentrasi
- 2) Memperbaiki respon emosional
- 3) Memperbaiki latihan ketrampilan
- 4) Mengembangkan strategi
- 5) Meningkatkan rasa percaya diri

Menurut Townsend (1997: 66), Manfaat *guided imagery*, sebagai berikut:

- 1) Mengurangi stress dan kecemasan
- 2) Mengurangi rasa nyeri
- 3) Mengurangi efek samping
- 4) Mengurangi tekanan darah tinggi
- 5) Meningkatkan motivasi
- 6) Mengurangi sakit kepala
- 7) Mengurangi alergi dan gangguan pernapasan
- 8) Mempercepat penyembuhan luka dan tulang
- 9) Untuk menciptakan gambaran secara nyata yang berkaitan dengan masalah dan kesulitanyang mungkin akan dihadapi oleh klien.
- 10) Memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan.

Menurut Setiadarma (2000: 9) berpendapat bahwa relaksasi *guided imagery* merupakan bentuk latihan *imagery* yang menyeluruh, artinya tidak hanya menggunakan pengelihatian (*visiual*) saja namun melibatkan aspek yang lainya seperti perabaan (*tactile*) keseimbangan (*kinesthetic*), penciuman (*olfactory*) serta pengecapn (*teste/gustatory*) pada saat penerapan dalam latihannya.

g. Panduan latihan relaksasi *guided imagery*

Berikut ini adalah standar operasional prosedur dari pelaksanaan *guided imagery* (Grocke & Moe, 2015):

- 1) Bina hubungan saing percaya
- 2) Jelaskan prosedur, tujuan, posisi, waktu dan peran pemandu sebagai pembimbing.
- 3) Ajarkan klien mencari posisi yang nyaman menurut dirinya masing-masing.
- 4) Duduk dengan klien tetapi tidak mengganggu.
- 5) Lakukan bimbingan dengan baik terhadap klien.
 - a) Minta klien untuk memikirkan hal-hal yang menyenangkan atau pengalaman yang membantu pengguna semua indra dengan suara lembut.
 - b) Ketika klien rileks, klien berfokus pada bayangan dan saat itu pemandu tidak perlu bicara lagi.
 - c) Jika klien menunjukkan tanda-tanda agitasi, gelisa, atau tidak nyaman pemandu harus menghentikan latihan dan memulainya lagi ketika klien telah siap.
 - d) Relaksasi akan mengenai seluruh tubuh. Setelah 15 menit klien dan daerah ini akan digantikan dengan relaksasi. Biasanya klien relax setelah menutup

mata atau mendengarkan music yang lembut sebagai *background* yang membantu.

- e) Catat hal-hal yang digambarkan klien dalam pikiran untuk digunakan pada latihan selanjutnya dengan menggunakan informasi spesifik yang diberikan klien dan tidak membuat perubahan pernyataan klien.

Menurut Snyder (2006: 68), teknik *guided imagery* secara umum dibagi menjadi tiga tahap, diantaranya:

- 1) Membuat individu berada dalam keadaan relaks.
 - a) Mengatur posisi senyaman mungkin (boleh dilakukan dengan posisi duduk maupun berbaring).
 - b) Silangkan kaki atau boleh meluruskan kaki, pejamkan mata atau fokus pada suatu titik atau benda didalam ruangan.
 - c) Fokus pada pernapasan otot perut, menarik napas berikutnya dilakukan sedikit lebih dalam dan lama serta tetap fokus pada pernapasan dan tetapkan pikiran bahwa tubuh anda semakin lama semakin santai dan tenang.
 - d) Rasakan seluruh tubuh anda menjadi lebih berat dan hangat dari ujung kepala hingga ujung telapak kaki.
 - e) Jika pikiran terasa kurang fokus maka ulangi kembali teknik pernapasan lebih dalam dan pelan.
- 2) Sugesti khusus untuk *imagery*
 - a) Pikirkan bahwa anda pergi ke suatu tempat yang menyenangkan dan merasa senang ditempat tersebut.
 - b) Sebutkan apa yang dilihat, didengar, dicium dan apa yang anda rasakan.

- c) Ambil nafas panjang beberapa kali dan nikmati berada ditempat tersebut.
 - d) Kemudian bayangkan diri anda seperti apa yang anda inginkan (ada dapat uraikan sesuai dengan appa yang akan anda capai).
- 3) Beri kesimpulan dan perkuat hasilnya.
- a) Mengingat anda dapat kembali ke tempat tersebut, perasaan tersebut dan cara tersebut kapan saja ketika anda menginginkannya.
 - b) Anda bisa kembali lagi ketempat tersebut dengan cara berfokus pada pernafasan anda, perasaan santai dan bayangkan diri anda disuatu tempat yang kalian senang.
- 4) Kembali ke keadaan semula
- a) Ketika anda kembali ke ruangan atau tempat dimana anda berada sekarang anda akan merasa lebih segar, bertambah semangat dan siap untuk melanjutkan kegiatan anda.
 - b) Buka mata anda dan ceritakan pengalaman anda setelah anda telah siap.

Dari penjelasan yang ada diatas mengenai kecemasan sejalan dengan permasalahan psikologis yang sedang dialami oleh atlet pencak silat PSHT Kabupaten Magelang. Adanya permasalahan yang dialami dampak dari ketegangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada atlet, antara lain menimbulkan kecemasan, emosi, ketegangan pada otot, kelenturan, dan koordianasi. Untuk mengatasi ketegangan diluar arena pertandingan dengan cara visualisasi dan relaksasi di tempat yang tenang, atlet dapat mendengarkan musik kegemarannya, latihan pernafasan untuk menstabilkan denyut jantung, dan memusatkan perhatian. Selain itu, cara mengatasi ketegangan didalam area pertandingan dengan cara mengatur

napas, mengontrol dan mengarahkan pikiran pada target, memusatkan perhatian pada kemenangan, bertandilah sendirian dan jangan perhatikan orang lain, kecuali lawan, awasi setiap gerak lawan, dan melangkah dengan mantap, serta pasti ketika memasuki arena pertandingan.

B. Kajian Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ulfah Nurjanah (2017), yang berjudul "Relaksasi *Guided Imagery* Untuk Menurunkan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat" Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian *pretest-posttest* control group design. Dengan membagi sampel menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen yang kemudian diberikan perlakuan dan kelompok kontrol tanpa diberikan perlakuan. Instrumen yang digunakan adalah skala kecemasan yang dimodifikasi dari *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk *pretest* dan *posttest* yang terdiri dari 43 aitem dengan koefisien validitas aitem antara 0,273 sampai dengan 0.802 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,942. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh penerapan *guided imagery* terhadap penurunan kecemasan pada kelompok eksperimen dengan nilai mean kelompok eksperimen sebesar 43.7143 sedangkan pada kelompok kontrol hasilnya menjadi 10.7143. Sementara itu pada uji t-test diperoleh hasil nilai t sebesar -2,797 dengan taraf signifikansi sebesar $p = 0,010$. Maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima karena nilai signifikansi $p = 0,010$ lebih kecil daripada $\alpha 0,05$.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Kharinda Anjelly Fanratami (2021), yang berjudul "Pengaruh Terapi *Guided Imagey and Music* (GIM) Terhadap

Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Jembatan Kecil Tahun 2021” Metode penelitian ini yaitu menggunakan *Pre Eksperiment* dengan rancangan “*one grup pretest posttest*” dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 47 orang dengan jumlah sampel 30 orang. Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh dari terapi *guided imagey and music* (GIM) terhadap kecemasan ibu hamil trimester III dengan nilai sebelum diberikan intervensi *Guided Imagery and Music* (GIM) adalah sebesar 27.27 (8.8863) dengan rentang 16-44 dan setelah diberikan intervensi didapatkan tingkat kecemasan menurun dengan rata-rata tingkat kecemasan 18.10 (6.900) dengan rentang 9-37. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai p value 0,000. Dengan nilai p value $\leq \alpha$ 0,05 artinya ada perbedaan pada rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi *Guided Imagery and Music* terhadap tingkat kecemasan ibu hamil. Hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa usia dan gravida berpengaruh terhadap kecemasan ibu hamil trimester III.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ardani Herfiantoro (2019) yang berjudul "Pengaruh Latihan *Imagery* dan Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Club Atletik Glagah Wangi Demak" Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan desain faktorial 2x2. Teknik analisis data menggunakan *Analysis of Varian* (Anava) pada taraf signifikansi (α) 0,05. Populasi 25 orang atlet dan sampel sebanyak 20 atlet, pengambilan sampel *purposive sampling* dengan penarikan sampel berdasarkan ciri (tujuan yang ditetapkan oleh peneliti). Instrumen penelitian tes kecerdasan emosional dan tes

kecemasan atlet. Hasil penelitian analisis Anava menunjukkan, Latihan *imagery* ada perbedaan pengaruh $F_{hitung} > F_{tabel}$ $6,568 > 3,59$. Kecerdasan emosional ada perbedaan pengaruh $F_{hitung} > F_{tabel}$ $52,552 > 3,59$. Ada Interaksi *imagery* dan kecerdasan emosional $F_{hitung} > F_{tabel}$ $5,153 > 3,59$.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Farid Nurhuda (2018) yang berjudul "Pengaruh Mental Imagery dan Relaksasi Psikologis Terhadap Percaya Diri dan Kecemasan Pada Atlet Pra-junior Senam Ritmik Se- Kota Semarang" metode penelitian ini adalah eksperimen kuantitatif. Responden yang digunakan 20 atlet pra-junior senam ritmik umur 6- 12 tahun. 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.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Febrian Al Amin (2019) yang berjudul "*Guided Imagery And Music (GIM)* untuk Menurunkan Kecemasan Kompetitif Pada Atlet Sebelum Bertanding" Metode penelitian ini adalah eksperiment dengan subjek terdiri atas tiga kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol yang sedang berkompetisi pada liga Futsal Mahasiswa di kota Malang. Kuesioner yang digunakan adalah skala Kecemasan Kompetitif yang disusun sendiri oleh peneliti untuk pengumpulan data. Desain penelitian yang digunakan adalah *non randomized pretest- posttest control group design*, untuk mengukur efektifitas intervensi *Guide Imagery and Music (GIM)* terhadap kecemasan atlet. Analisis data menggunakan analisis non parametric yaitu Uji

Wilcoxon, Kruskal Wallis dan Mann Whitney. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan kompetitif. Intervensi *Guide Imagery and Music* adalah Intervensi yang lebih efektif, karena hasil dalam kelompok ini menunjukkan penurunan kecemasan kompetitif yang paling signifikan. Dengan nilai Pada kelompok yang diberi perlakuan *Guide Imagery* terdapat penurunan kecemasan kompetitif dilihat dari hasil rata-rata Pre-Test sebesar 90,4 menjadi sebesar 76,6 dengan nilai sig 0,042. Pada kelompok yang diberi perlakuan Terapi musik terdapat penurunan kecemasan kompetitif dilihat dari hasil rata – rata *Pre-Test* sebesar 89,2 menjadi sebesar 79,8 dengan nilai sig 0,043. Pada kelompok yang diberi perlakuan *Guide Imagery and music* terdapat penurunan kecemasan kompetitif dilihat dari hasil *Pre-Test* sebesar 88,6 menjadi sebesar 69,4 dengan nilai sig 0,042. Pada kelompok kontrol terdapat penurunan kecemasan kompetitif dilihat dari hasil *Pre-Test* sebesar 88,2 menjadi sebesar 87,4 dengan nilai sig 0,157.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Jihan Nisa Afdila (2016) yang berjudul "Pengaruh Terapi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi" metode penelitian ini adalah Quasy eksperimental *prepost* control group design. Jumlah sampel adalah 35 mahasiswa tingkat akhir, dibagi menjadi 17 untuk kelompok kontrol dan 18 untuk kelompok perlakuan. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi. Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney U Test* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guided imagery

tidak efektif dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir untuk menyelesaikan skripsi. Hasil uji Wilcoxon untuk kelompok perlakuan menunjukkan $p = 0,001$, pada kelompok kontrol menunjukkan $p = 0,008$, sedangkan uji Mann whitney menunjukkan $p = 0,095$. Artinya tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan.

C. Kerangka Berpikir

Atlet pencak silat memiliki beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan didalam latihan guna mempersiapkan diri saat mengikuti pertandingan. Aspek-aspek latihan yang perlu dibentuk berupa, aspek pembentukan fisik, aspek pembentukan teknik, aspek pembentukan taktik dan aspek pembentukan mental. Dalam penelitian ini membahas mengenai aspek mental yang akan diterapkan sebelum pertandingan. Sebelum pertandingan dimulai, biasanya seorang atlet pencak silat akan muncul gejala kecemasan yang bervariasi. Kecemasan sering terjadi disaat situasi yang penting sebelum, saat, dan akhir pertandingan dalam olahraga. Menurut Harsono kecemasan atlet saat akan bertanding dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet (Putri, 2007: 27). *Anxiety* adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. *Anxiety* dapat timbul kapan saja, dan salah satu penyebab terjadinya *anxiety* adalah ketegangan yang berlebihan yang berlangsung lama. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stres (Straub, 1978, Husdarta, 2010: 80). Sementara itu menurut Hawari (2001: 18) kecemasan adalah gangguan alam perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami dalam menilai realitas, kepribadian masih teteap utuh (tidak mengalami keretakan

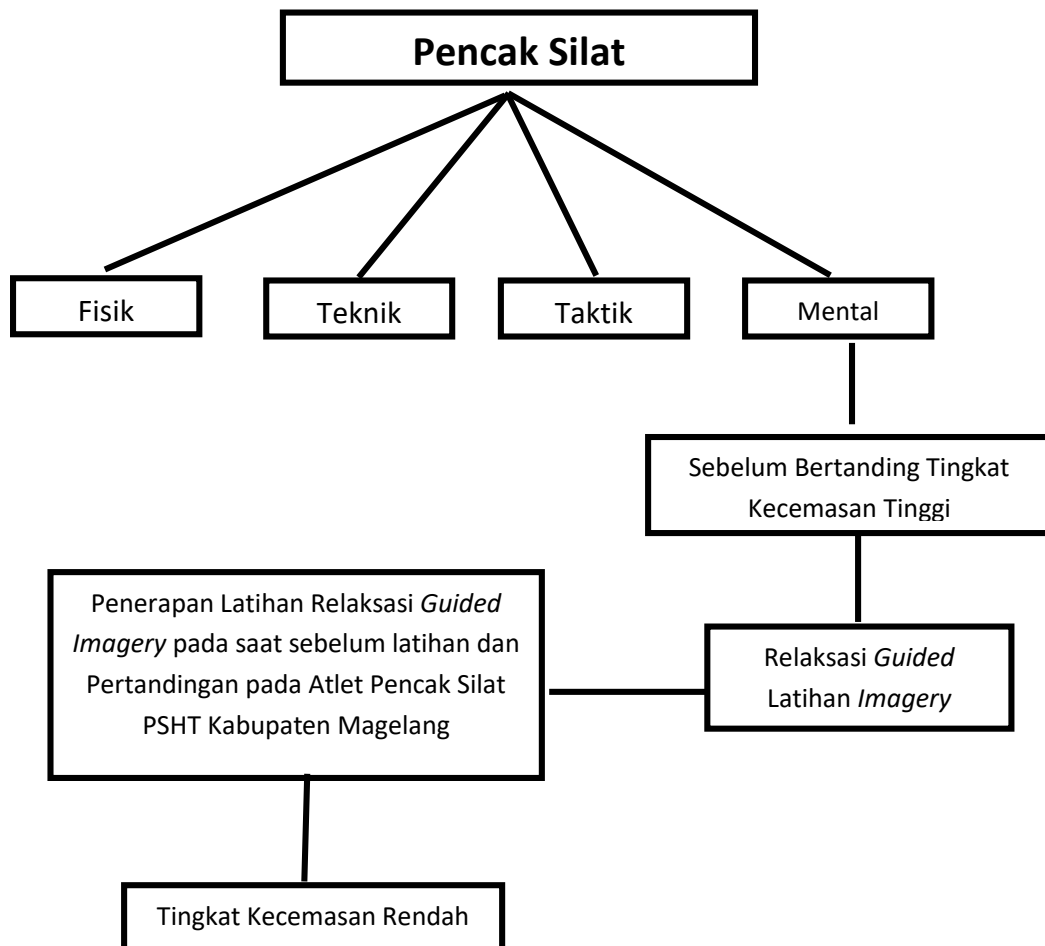
kepribadian/*splitting of personality*) perilaku dapat terganggu, tetapi masih dalam batas-batas normal. Kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa sumber yang mempengaruhi, diantaranya:

- a) Sumber intrinsik (berasal dari dalam diri seseorang itu sendiri), berupa: seorang atlet pencemas tidak bisa mengontrol apabila mendapatkan penekanan, kepercayaan diri yang rendah yang menimbulkan rasa khawatir, takut, dan gugup dalam menghadapi pertandingan,
- b) Sumber Ekstrinsik (berasal dari luar dirinya), berupa: penonton yang melakukan cemoohan terhadap atlet dapat menurunkan mental atlet, pelatih yang sering menyalahkan atletnya sehingga dapat mengganggu kepribadian atlet tersebut, saat seorang atlet menghadapi lawan yang bukan lawanandingnya maka atlet itu akan merasa tegang.

Kemudian pada saat rasa kecemasan itu mulai timbul pada atlet pencak silat sebelum bertanding, maka hal ini dapat memunculkan kecemasan bertanding yang cukup meningkat pada atlet, hal ini dapat mempengaruhi performa atlet sebelum bertanding sehingga atlet tidak dapat tampil dengan optimal saat didalam gelanggang pertandingan dan mengakibatkan menurunnya prestasi atlet.

Meningkatnya kecemasan saat bertanding ini dapat menurun ketika dilakukan upaya *treatment* yang sesuai dengan keadaan atlet pencak silat. Pada penelitian ini akan menggunakan *treatment* relaksasi *guided imagery* sebagai cara untuk menurunkan kecemasan atlet pencak silat sebelum bertanding. Relaksasi *guided imagery* merupakan serangkaian proses latihan yang dilakukan untuk membuat seseorang atau individu berada dalam posisi nyaman untuk mengurangi ketegangan otot dan pikiran secara sistematis dan bertahap, dengan cara membayangkan serangkaian pengalaman atau situasi yang menyenangkan secara terbimbing

menggunakan kekuatan pikiran dengan melibatkan tubuh melalui komunikasi dengan semua indra baik itu pendengaran, penciuman, pengelihatn, pengecapn dan perasaan, agar dapat meningkatkan performa atlet, meningkatkan percayaan diri, menguasai strategi pertandingan , konsentrasi dan mengendalikan gejala-gejala psikologis. Sehingga dengan diterapkan *treatment* relaksasi *guided imagery* sebelum pertandingan, diharapkan dapat membantu atlet dalam menurunkan tingkat kecemasan bertandingnya dan atlet menjadi lebih fokus serta berkonsentrasi saat pertandingan.



Gambar 1. Kerangka Berfikir

D. Hipotesis

Dari kerangka berfikir yang telah di uraikan, maka penelitian ini dapat ditarik suatu hipotesis sebagai berikut “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan Relaksasi *Guided Imagery* terhadap tingkat kecemasan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang”.

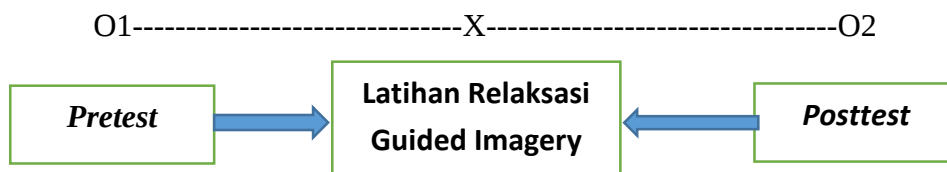
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Casual-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Menurut Setyo (1997: 36) penelitian eksperimen biasanya diakui sebagai penelitian yang paling ilmiah dari seluruh tipe penelitian karena peneliti dapat memanipulasi perlakuan yang menyebabkan terjadinya sesuatu. Menurut Consuelo (1993: 93) penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji hipotesis mengenai hubungan sebab akibat. Menurut beberapa pengertian para ahli penelitian ini ingin menguji pengaruh dari latihan relaksasi *guided imagery* terhadap tingkat kecemasan yang diukur menggunakan skala *Sport Anxiety Scale* (SAS), oleh sebab itu penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One Groups Pretest-Posttest Design*”, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2010: 64). Adapun rancangan tersebut dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Eksperimen *One Groups Pretest-Posttest*

Keterangan:

O1: *Pre-test* sebelum perlakuan

X: Perlakuan/*treatment*

O2: *Post-test* setelah perlakuan

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Kecamatan Grabag tepatnya di Padepokan Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni - Juli 2022. Pemberian *treatment* dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu Selasa, Kamis dan Minggu.

C. Definisi Operasional Variabel

Sugiyono (2010:61) Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini menggunakan satu variabel bebas yaitu latihan Relaksasi *Guided Imagery (independen)* dan satu variabel terikat yaitu tingkat kecemasan (*dependen*). Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan relaksasi *guided imagery* merupakan serangkaian proses latihan yang bertujuan untuk membantu individu mengurangi tingkat kecemasan dengan membuat seseorang berada dalam posisi nyaman untuk mengurangi ketegangan otot dan pikiran secara sistematis dan bertahap, dengan cara membayangkan serangkaian pengalaman atau situasi yang menyenangkan secara terbimbing menggunakan kekuatan pikiran dengan melibatkan tubuh melalui komunikasi

dengan semua indra baik itu pendengaran, penciuman, pengelihatn, pengecapn dan perasaan. Dalam penelitian ini proses latihan Relaksasi *Guided Imagery* dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan yang mana memiliki perbedaan sugesti khusus di setiap 4 kali pertemuan berupa penekanan dalam model latihan melawan keraguan kemampuan yang dimiliki setiap individu diantaranya (teknik tendangan dan pukulan, teknik guntingan, bantingan dan serangan bawah, melakukan serangkaian serangan handal, melakukan pertahanan dari serangan lawan) dimana dalam setiap sesi latihan terbagi menjadi 2 set. Set pertama berfokus pada latihan relaksasi *Imagery* untuk merelaksasikan seluruh otot anggota tubuh kemudian untuk set kedua berfokus pada latihan relaksasi *Guided Imagery* penekanan pada model latihan melawan keraguan kemampuan yang dimiliki atlet pada saat pertandingan.

2. Kecemasan adalah kondisi dimana individu mengalami gangguan psikologis berupa tekanan perasaan negatif yang ditandai dengan rasa gugup, khawatir dan ketakutan ketika berada dalam situasi tertentu.

D. Populasi dan Sample

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek yang diteliti, berupa benda, orang, kejadian nilai maupun hal-hal yang terjadi (Arifin, 2012: 215). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah seluruh atlet remaja Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang berjumlah 24 atlet dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

2. Sample

Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu, sehingga dapat

mewakili populasinya. Dalam pengambilan sample penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Adapun kriterianya adalah usia remaja, tidak dalam keadaan sakit, bersedia mematuhi aturan dan mengikuti semua *treatment*. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 Atlet.

E. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena itu disebut variabel penelitian (Sugiono, 2010: 102). Penelitian ini menggunakan instrumen berupa alat ukur tingkat kecemasan dari *Sport Anxiety Scale* (SAS) yang mana alat ukur tersebut telah dikembangkan di dalam jurnal yang berjudul *Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga*. (Amir, 2012: 343) instrumen pengukur tingkat kecemasan ini memiliki 22 butir pertanyaan dan memiliki validitas berada pada kategori baik, dan reliabilitas skala kecemasan pada kategori cukup, dan skala kecemasan olahraga yang terdiri atas 4 faktor dan 22 butir pernyataan ini dapat dipakai untuk mengukur kecemasan olahraga.

a. Prosedur pelaksanaan tes kecemasan

Sebelum bertanding atlet diminta untuk merespon butir pertanyaan yang telah penulis buat di *google drive* sesuai dengan yang dialaminya dengan memilih atau memberi tanda centang pada salah satu pilihan jawaban di setiap satu pertanyaan yang paling sesuai dengan dirinya pada saat menghadapi pertandingan. Instrumen ini memiliki alternatif jawaban responden yang telah ditentukan dengan menggunakan skala Likert yakni; “Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Agak Sesuai (AS), dan Tidak Sesuai (TS).” Pemberian skor untuk skala kecemasan olahraga disesuaikan dengan jawaban butir pertanyaan, yakni: SS = 4, S = 3, AS = 2, TS =

1. Penentuan tingkat kecemasan tes didasarkan pada skor yang tercantum pada Tabel 1.

Tabel 1. Klasifikasi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skor Setiap Skala

Jenis Instrumen		Tingkat Kecemasan			
Skala	Kecemasan	Rendah	Agak Rendah	Agak Tinggi	Tinggi
Olahraga		1-22	23-44	45-66	67-88

b. Kisi-kisi Angket Tingkat Kecemasan

Tabel 2. Angket Tingkat Kecemasan

No	Butir Pertanyaan	SS	S	AS	TS
1	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan.				
2	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.				
3	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat pertandingan.				
4	Saya sukar tidur saat menghadapi pertandingan.				
5	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan.				
6	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.				
7	Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.				
8	Saya sembrono saat pertandingan.				
9	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan.				
10	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan.				
11	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan.				
12	Saya selalu ingin buang air kecil saat menghadapi pertandingan.				
13	Saya mengalami ketegangan otot (kram) saat pertandingan.				
14	Saya memiliki keraguan diri saat pertandingan.				
15	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.				
16	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan.				
17	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan.				
18	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan.				
19	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan.				
20	Saya sering minum air saat menghadapi pertandingan.				
21	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan saat pertandingan.				
22	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.				

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2015: 224). Pada penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan dengan cara melakukan observasi dengan melakukan pengisian angket dengan 22 butir pertanyaan untuk mengukur tingkat kecemasan. Pengisian angket dilakukan pada saat *pretest* dan *posttest*.

3. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, perlu membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok yang ditreatment. Langkah pertama yaitu dengan melakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum selanjutnya dilakukan uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2016: 299).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Sebuah upaya untuk mengetahui apakah data penelitian yang diambil memiliki distribusi data yang normal atau tidak. Uji ini menjadi penting karena pemilihan penyajian data dan uji hipotesis yang dipakai tergantung dari normal tidaknya distribusi data. Dalam penelitian ini menggunakan metode analitik yaitu

Shapiro-Wilk karena sampel yang digunakan kurang dari 50 dengan bantuan untuk menganalisis data menggunakan IBM SPSS *Statistics* 25. Jika nilai $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal sebaliknya jika nilai $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal (Muhammad Ikhwan Zein, 2018: 36-38)

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variable-variabel dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017: 193). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji F dengan bantuan IBM SPSS *Statistics* 25. Jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0.05$, maka data tersebut homogen, tapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak *homogeny*.

c. Uji Hipotesis

M.Ikhwan Zein (2018: 13) Uji hipotesis merupakan metode untuk mengetahui hubungan (*association*) antara variable yang bisa dilakukan dengan dua cara, yaitu secara komparatif (*comparison*) dan korelatif (*correlation*). Dalam penelitian ini jika distribusi data dinyatakan normal maka dilakukan uji-t menggunakan bantuan IBM SPSS *Statistics* 25. Uji-t adalah sebuah uji hipotesis untuk mengetahui perbedaan 2 kelompok data numerik (Muhammad Ikhwan Zein, 2018: 36-38). Uji yang digunakan yaitu *paired samples t-test*. Menurut Singgih

Santoso (2014: 265), pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sampel t-test* berdasarkan nilai signifikansi hasil spss adalah:

- 1) Jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05, maka H0 ditolak dan Ha diterima.
- 2) Sebaliknya, jika nilai sig. (2-tailed) > 0,05, maka H0 diterima dan Ha ditolak.

Untuk mengetahui persentase penurunan setelah diberikan perlakuan digunakan perhitungan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Presentase penurunan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Defferent} = \text{mean pretest} - \text{mean posttest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini berupa skor tingkat kecemasan yang dialami olah atlet pencak silat PSHT Kabupaten Magelang yang diukur menggunakan skala kecemasan dari *Sport Anxiety Scale* (SAS) yang mana alat ukur tersebut telah dikembangkan di dalam jurnal Nyak Amir yang berjudul *Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga*. Pretest dilaksanakan pada tanggal 5 Juni 2022 dan posttest dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2022. *Treatment* relaksasi *guided imagery* dilakukan selama 16 kali pertemuan. Hasil pretest dan posttest atlet pencak silat PSHT Kabupaten Magelang disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Data Pretest dan Posttest Skor Tingkat Kecemasan

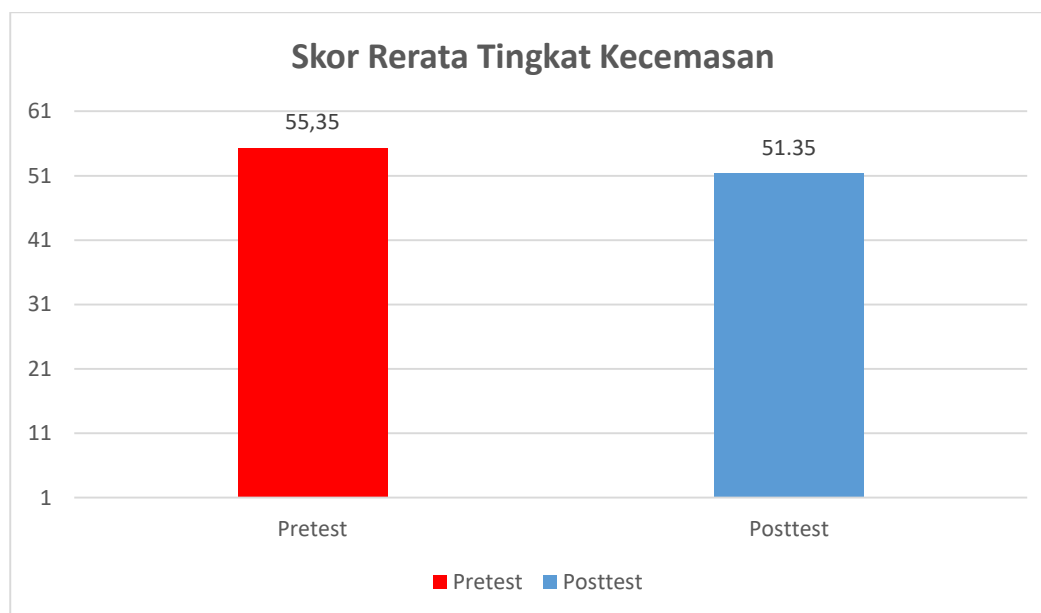
No	Pretest	Posttest	Selisih
1	68	60	8
2	53	47	6
3	40	39	1
4	38	35	3
5	67	62	5
6	67	63	4
7	55	48	7
8	45	42	3
9	33	31	2
10	49	40	9
11	48	40	8
12	35	35	0
13	69	64	5
14	48	43	5
15	59	55	4
16	56	54	2
17	69	67	2
18	72	69	3
19	68	66	2
20	68	67	1

Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* angka tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kabupaten Magelang disajikan pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Deskriptif Stastik *Pretest* dan *Posttest* Angka Tingkat Kecemasan

Statistik	Pretest	Posttest
<i>N</i>	20	20
<i>Mean</i>	55,35	51,35
<i>Median</i>	55,50	51,00
<i>Mode</i>	68	35 ^a
<i>Std. Deviation</i>	12,828	12,704
<i>Maximum</i>	72	69
<i>Minimum</i>	33	31

Diagram batang *pretest* dan *posttest* skor rata-rata tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kabupaten Magelang disajikan pada Gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Skor Rerata Tingkat Kecemasan

Berdasarkan Gambar 3 diatas, menunjukkan bahwa skor *pretest* tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kabupaten Magelang rata-rata sebesar 55,35 dan skor tingkat kecemasan mengalami penurunan pada saat *posttest* menjadi sebesar 51,35 .

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*, dengan pengolahan data menggunakan bantuan program komputer *SPSS 25*. Hasilnya disajikan pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

	P	Sig.	Keterangan
Pretest	0,051	0,05	Normal
Posttest	0,068	0,05	Normal

Dari hasil tabel 5 di atas dapat diketahui nilai Sig. untuk *pretest* sebesar 0,051 dan nilai Sig. untuk *posttest* sebesar 0,068. Karena nilai Sig. untuk kedua hasil $> 0,05$, maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Shapiro Wilk*, dapat disimpulkan bahwa kedua data hasil pengukuran skor tingkat kecemasan pada atlet PSHT Pencak Silat Kabupaten Magelang adalah berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 82.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika nilai $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Homogenitas

Data	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-posttest</i> Skor Tingkat Kecemasan	0,824	Homogen

Dari Tabel 6 di atas dapat dilihat data *pretest-posttest* dari skor tingkat kecemasan nilai Sig. $p = 0,824 > 0,05$, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 11 halaman 83.

3. Hasil Uji Hipotesis (uji t)

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *paired t test* dengan menggunakan bantuan komputer SPSS 25. Rumus hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

Ha : “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan Relaksasi *Guided Imagery* terhadap tingkat kecemasan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang”.

Ho : “Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan Relaksasi *Guided Imagery* terhadap tingkat kecemasan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang”.

Berdasarkan rumus hipotesis tersebut dilakukan uji t, dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Hipotesis (uji t)

Skor Tingkat Kecemasan	Rata-rata	t hitung	t tabel	Signifikasi
<i>Pretest</i>	55,35	6,947	2,093	0,000
<i>Posttest</i>	51,35			

Berdasarkan analisis tabel 7 dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar 6,947 > t_{tabel} 2,093 dengan nilai Sig. (2- tailed) adalah sebesar 0,000. Oleh karena nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata skor hasil tingkat kecemasan sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan Relaksasi *Guided Imagery* terhadap tingkat kecemasan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang.

4. Presentase Penurunan Tingkat Kecemasan

Hasil analisis persentase penurunan tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kabupaten Magelang setelah diberikan latihan relaksasi *guided imagery* disajikan pada tabel 8 berikut:

Tabel 8. Persentase Penurunan Tingkat Kecemasan Setelah Latihan Relaksasi *Guided Imagery*

Skor Tingkat Kecemasan	Rata-rata	Selisih	Persentase
<i>Pretest</i>	55,35	4,00	7,22%
<i>Posttest</i>	51,35		

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 8 di atas, menunjukkan bahwa persentase penurunan skor tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kabupaten Magelang setelah diberikan latihan relaksasi *guided imagery* sebesar 7,22%.

B. Pembahasan

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang dihadapi oleh atlet dimana kondisi individu mengalami gangguan psikologis berupa tekanan perasaan negatif yang ditandai dengan rasa gugup, khawatir dan ketakutan ketika berada dalam situasi tertentu. Kecemasan pada atlet biasanya terjadi ketika akan menghadapi pertandingan berupa gejolak emosi atau kekhawatiran yang mengancam. Kecemasan juga muncul akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki akan terjadi, yang meliputi atlet tampil buruk, lawan dipandang demikian superior dan atlet mengalami kekalahan (Satiadarma, 2000).

Dalam penelitian ini membahas mengenai permasalahan mental berupa kecemasan yang dialami oleh atlet pencak silat PSHT Kabupaten Magelang untuk mengatasi kecemasan perlu adanya latihan mental, salah satu latihan mental yang diterapkan dalam penelitian ini adalah relaksasi *guided imagery*. Relaksasi *guided imagery* merupakan serangkaian proses latihan yang dilakukan untuk membuat seseorang atau individu berada dalam posisi nyaman untuk mengurangi ketegangan otot dan pikiran secara sistematis dan bertahap, dengan cara membayangkan serangkaian pengalaman atau situasi yang menyenangkan secara terbimbing menggunakan kekuatan pikiran dengan melibatkan tubuh melalui komunikasi dengan semua indra baik itu pendengaran, penciuman, pengelihatn, pengecapn dan perasaan.

Sebelum diberikan perlakuan atlet diminta untuk mengisi angket terlebih dahulu untuk mengukur tingkat kecemasan awal, pengukuran awal dilaksanakan sebelum atlet mengikuti kejuaraan yang diadakan oleh perguruan PSHT yaitu kejuaraan SH Cup yang diadakan oleh PSHT Cabang Kabupaten Magelang dan hasil pengukuran awal diketahui delapan atlet memiliki tingkat kecemasan kategori tinggi, delapan atlet memiliki tingkat kecemasan agak tinggi, empat atlet memiliki tingkat kecemasan agak rendah dengan skor rata-rata awal 55,35. Setelah diketahui tes awal selanjutnya atlet diberikan perlakuan latihan relaksasi *guided imagery* selama 16 kali pertemuan, dan setelah diberi perlakuan atlet diminta mengisi angket yang sama saat sebagai pengukuran tes akhir setelah diberikan perlakuan, pengisian tes akhir dilaksanakan pada saat atlet akan mengikuti pertandingan yaitu di kejuaraan Telomoyo Cup yang diikuti atlet-atlet PSHT Kabupaten Magelang. Selama pelaksanaan penelitian ini berlangsung terdapat beberapa faktor pendukung yang mempengaruhi adanya pengaruh latihan relaksasi *guided imagery* terhadap skor tingkat kecemasan atlet pencak silat PSHT Kabupaten Magelang diantaranya terjalinya komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet, sarana dan prasarana yang memadai seperti ruangan yang tertutup dan jauh dari keramaian, suasana latihan yang dibuat nyaman mungkin dan waktu latihan yang sudah sesuai dengan program latihan yang dirancang.

Program latihan yang disusun pada penelitian memiliki pedoman berdasar pada SOP panduan pelaksanaan relaksasi *guided imagery* menurut Grock&Moe, (2015) yang memiliki lima tahap diantaranya: bina hubungan saling percaya, menjelaskan prosedur, tujuan, posisi, waktu dan peran pemandu sebagai

pembimbing, mengatur posisi yang nyaman menurut dirinya masing-masing, duduk dengan klien tetapi tidak mengganggu, lakukan bimbingan yang baik dengan klien. Pedoman yang kedua menurut Snyder (2006: 68) mengenai teknik *guided imagery* secara umum dibagi menjadi empat tahap, diantaranya: Membuat individu berada dalam keadaan relaks, memberikan sugesti khusus untuk *imagery* beri kesimpulan dan perkuat hasilnya, kembali ke keadaan semula.

Berdasarkan pedoman menurut para ahli pada penelitian ini memiliki program latihan yang dibagi menjadi dua sesi latihan ini disetiap pertemuannya. Untuk sesi yang pertama proses pembacaan narasi memiliki durasi 10 menit dengan materi fokus latihan relaksasi *imagery* otot seluruh tubuh tujuan dari latihan pada sesi pertama yaitu untuk merilekskan semua otot-otot dalam tubuh, meningkatkan memotivasi atlet agar lebih semangat, meningkatkan rasa percaya diri. Sesi kedua memiliki durasi 15 menit dengan materi latihan relaksasi *guided imagery* berfokus pada penekanan dalam model latihan melawan keraguan kemampuan yang dimiliki pada saat pertandingan, keraguan dapat berupa teknik maupun taktik. Tujuan dari latihan sesi kedua ini berupa atlet dapat mengatasi kecemasan yang berlebih dan meningkatkan rasa percaya diri, atlet dapat mengendalikan dirinya dalam suasana apapun pada saat latihan maupun pertandingan, atlet dapat melawan keraguan kemampuan teknik maupun taktik yang dimiliki pada saat di arena pertandingan.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan analisis uji t menggunakan bantuan program komputer SPSS 25 pada tabel "*Paired Samples Test*" dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} sebesar $6,947 > t_{tabel} 2,093$ dengan nilai Sig.(2- tailed) adalah sebesar 0,000. Oleh karena nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$,

maka H_a diterima dan H_o ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor hasil tingkat kecemasan sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan Relaksasi *Guided Imagery* terhadap tingkat kecemasan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang. Dengan skor rata-rata *pretest* sebesar 55,35 dan setelah perlakuan skor rata-rata menjadi 51,35 sehingga dapat diketahui persentase penurunan skor tingkat kecemasan sebesar 7,22%.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan Relaksasi *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang, dengan t_{hitung} sebesar $6,947 > t_{tabel} 2,093$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan penurunan sebesar 7,22%.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah penulis paparkan ada beberapa saran yang perlu disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet pencak silat

Diharapkan atlet pencak silat PSHT Kabupaten Magelang dapat menerapkan latihan relaksasi *guided imagery* pada saat latihan maupun sebelum bertanding secara mandiri.

2. Bagi Pelatih pencak silat

Diharapkan pelatih untuk lebih memperhatikan program latihan khususnya pada latihan mental atlet. Pelatih dapat memasukkan relaksasi *guided imagery* ke dalam program latihan rutin untuk mempersiapkan mental atlet.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang selanjutnya tertarik untuk melakukan penelitian ini dapat mengembangkan metode lain yang berkaitan dengan latihan relaksasi *guided imagery* untuk menurunkan tingkat kecemasan.

C. Implikasi

Setelah diketahui adanya pengaruh yang signifikan latihan Relaksasi *Guided Imagery* terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang, penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan Relaksasi *Guided Imagery* terhadap tingkat kecemasan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang. Sehingga dapat dijadikan sebagai acuan bagi para pelatih dalam menyusun program latihan.
2. Bagi pelatih dan atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang, data hasil penelitian dapat dijadikan sebagai acuan untuk meningkatkan latihan khususnya dalam melatih mental atlet agar lebih baik dan terprogram dalam meraih prestasi yang optimal.
3. Bagi pembaca yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama, sebaiknya lebih berhati-hati saat menyusun program latihan dan lebih memperhatikan intonasi saat pembacaan narasi yang digunakan untuk latihan *imagery*.

D. Keterbatasan Penelitian

Peneliti sudah melakukan semaksimal mungkin untuk menyelesaikan tugas akhir ini, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada yaitu:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol secara keseluruhan pada saat dilakukan perlakuan yang mungkin dapat mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh atlet, kondisi fisik atlet dan sebagainya.

2. Tidak ada kelompok kontrol yang dapat digunakan sebagai kelompok pembanding.
3. Sampel tidak diasramakan, sehingga kemungkinan ada faktor-faktor latihan dari luar yang mengganggu psikologis atlet.
4. Masih adanya pandemi Covid-19 mengakibatkan proses latihan menjadi sedikit terhambat.
5. Terbatasnya waktu, tempat, dan biaya untuk dapat menyelesaikan penelitian ini dengan sangat baik.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Wiramihardja, Sutardjo. (2007). *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Adi, S. (2016). *Latihan Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal*. Prosiding Seminar Nasional, 1–11.
- Aisi, V. Z. (2017). Insomnia Pada Remaja Dengan Kebiasaan Bermain Game Online. *Open Journal Systems (OJS) STIKES Insan Cendekia Medika Jombang*, 1–113.
- Arifin, Zainal. (2012). *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Al Amin, M. F., & Iswinarti, I. (2020). *Guide imagery and music (GIM) untuk menurunkan kecemasan kompetitif pada atlet sebelum bertanding*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 127. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.7352>
- Amir, N. (2012). *Pengembangan Alat Ukur Kecemasan Olahraga*. Aceh: FKIP Universitas Syah kuala Banda Aceh.
- BENGKULU, S. D. I. (2021). Kondisi Psikologis Atlet Pencak Silat Terlat. In *Repository.Iainbengkulu.Ac.Id*.<http://repository.iainbengkulu.ac.id/id/eprint/6642>.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. (2009). *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.
- Bompa,O, Tudor. (1994). *Terjemahan Buku Theory and Methodology of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Budiwanto, S. (2017). *Metode Statistika Untuk Mengolah Data Keolahragaan*. Penerbit & Percetakan UNM. 84 p. <http://lib.um.ac.id/>.
- Cooper, M., & Nguyen, Q. T. K. (2019). *Understanding the interaction of motivation and opportunity for tax planning inside US multinationals: A qualitative study*. *Journal of World Business*, 54(6), 101023. <https://doi.org/10.1016/j.jwb.2019.101023>
- Devi, R. C. (2019). *Pengaruh Latihan Psikologis Dan Tingkat Kecemasan Terhadap Ketepatan Servis Flat Atlet Putra Ukm Tennis Lapangan Uny*. *Skripsi*.

- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Keipelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hariono, Awan (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hariono, Awan (2019). *Model Mental Training*. Yogyakarta: K-Media.
- Hawari D. (2002). *Stress, Depresi, dan Cemas*. Jakarta: EGC.
- Herfiantoro, A. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Kecerdasan Atlet Club Atletik Glagah Wangi Demak. *Tesis*.
- Irianto, Djoko Pekik. (2002). *Dasar Keipelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Iskandar M. Atok. (1992). *Seni Bela Diri Pencak Silat*. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Isnaeni, Ana Pertiwi, And Iriantom, A. and A. (2012). Poltekkes Kemenkes Yogyakarta | 9. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter 2.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter%20.pdf)
- Iswana, B. (2019). Model Latihan Imagery Untuk Mendukung Keberhasilan Teknik Tendangan, Bantingan dan Guntingan. *Journal of Sports Coaching*, 1(1), 1–11.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga Latihan Ketrampilan Mental Dalam Olahraga Dalam Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Kriswanto, E. (2015). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Pustakabarupress.
- Lubis, Johansyah. (2004). *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Magill, Richard A. (1980). *Motor Learning Concepts and Applications*. IOWA: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Marlianto, F., & Yarmani, Y. (2018). Analisis tendangan sabit pada perguruan pencak silat tapak suci di Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 179-185
- Maulana, F. (2005). *Pengembangan Multimedia Teknik Dasar Pencak Silat Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: Rosdakarya.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Nugroho, A. (2005). Melatih Sikap Dan Gerak Dasar Pencak Silat Bagi Pesilat Pemula. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 143-160.
- Nugroho, A. (2001). *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Nurhuda, F. (2019). *Pengaruh Mental Imagery Dan Relaksasi Psikologis Terhadap Percaya Diri Dan Kecemasan Pada Atlet Prajunior Senam Ritmik Se-Kota Semarang*.
- Nurjanah, U. (2017). Efektivitas relaksasi guided imagery untuk menurunkan kecemasan bertanding pada atlet pencak silat di kabupaten purbalingga. *Unnes*, 1–81.
- PB. IPSI. (2007). *Pedoman Peraturan Pertandingan Pencak Silat*. Jakarta: Hasil Munas IPSI XII 2007.
- Pradana, S. A. Z. (2017). Pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada lansia di panti tresna werdha hargo Dedali surabaya. In *Perpustakaan Universitas Airlangga*. <http://repository.unair.ac.id/76634/>
- R. Kotot Slamet Hariyadi. (2003). *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Santoso, singgih. (2014). *Statistik Parametrik Edisi Revisi*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Setiadarma, M. P. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar.
- Setyobroto, Sudibyo. (1993). *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta: CV. Jaya Sakti.
- Sin, T. H. (2016). *Persiapan Mental Training Atlet dalam Menghadapi Pertandingan*. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 61–73.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Snyder, Berman and Kozier, Erb., (2006). *Buku Ajar Keperawatan Klinis Kozier & Erb*. Edisi 5. Jakarta: EGC.

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik*. Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Townsend G. R. & Heuberger J. V. (1943). *Methods For Estimating Losses Caused by Diseases in Fungicide Experiments*. Plant Disease Report, 24: 340 – 343.
- Weinberg, Robert S & Daniel Gould. (2003). *Foundations of sport and Exercise Psychology Ed 3rd*. USA: Human Kinetics.
- Wibowo Ari dkk. (2021). *eBook-Psikologi-Olahraga*. www.akademiapustaka.com
- XII, M. I. (2012). *Pedoman Pelaksanaan Tugas Wasit Juri Pencak Silat*. Jakarta: RAKERNIS IPSI.
- Zein, M. I. (2018). *Ilmu Statistik Keolahragaan* . Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : 895/UN34.16/PT.01.04/2022

10 Juni 2022

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **Muhammad Aqil S.Pd.SD**
Ketua PSHT Cabang Magelang

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Dewi Sulistiani
NIM : 18602241039
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Latihan Relaksasi Guided Imagery Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang.
Waktu Penelitian : 12 Juni - 17 Juli 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Dr. Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Lampiran 2. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian dari Perguruan PSHT Kabupaten Magelang



SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor: 059/PC.PSHT-047/VII/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Aqil, S.Pd.S
NIW : 9004730127000002
Jabatan : Ketua Harian Cabang PSHT Kabupaten Magelang

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Dewi Sulistiani
NIM : 18602241039
Program Studi : Pendidikan Kevelatihan Olahraga
Asal Kampus : Universitas Negeri Yogyakarta
Status : Mahasiswa

Telah melakukan penelitian skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang" pada tanggal 12 Juli – 17 Juli 2022 di Padepokan PSHT Magelang.

Magelang, 20 Juli 2022

Ketua Cabang



Muhammad Aqil, S.Pd.SD

NIW. 9004730127000002

Lampiran 3. Surat Pernyataan Validasi Instrumen Penelitian TA

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.

NIP : 198001182002121002

Jurusan: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Dewi Sulistiani

NIM : 18602241039

Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Judul TA : Pengaruh Latihan Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang.

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

☐

Layak digunakan untuk Penelitian

☒

Layak digunakan dengan Perbaikan

☐

Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan Catatan dan saran / Perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 8 Juni 2022
Validator,



Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.
NIP. 198001182002121002

Lampiran 4. Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama Mahasiswa : Dewi Sulistiani
NIM : 18602241039
Judul TA : Pengaruh Latihan Relaksasi *Guided Imagery* Terhadap
Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat PSHT Kabupaten Magelang.

No.	Variabel	Saran / Tanggapan
	tingkat kecemasan	tingkat kecemasan perlu ditambahkan dengan jenis latihan
Komentar Umum / Lain-Lain :		diperbaiki ditetapi dengan tingkat kecemasan setiap sen. latihan

Yogyakarta, 8 Juni 2022
Validator,



Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.
NIP. 198001182002121002

Lampiran 5. Kartu Bimbingan TAS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo, Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550826, 513092, Faksimile (0274) 513092
Laman : fik.uny.ac.id Surel: humas_fik@uny.ac.id

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Dewi Sulistiani

NIM : 18602241039

Pembimbing : Dr. Awan Hariono, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan pembimbing
1	14/03/2022	Proposal	
2	07/04/2022	Konsultasi Bab I - III	
3	08/04/2022	Revisi Bab III	
4	06/06/2022	Instrumen	
5	07/06/2022	Revisi Instrumen	
6	08/06/2022	Validasi Instrumen	
7	20/07/2022	Bab IV	
8	22/07/2022	Bab V	
9	25/07/2022	Revisi Tata Penulisan	
10	27/07/2022	Lampiran	
11	29/07/2022	Finalisasi	

an Kajor PKL,

Dr. Drs. Fauzi, M.Si.
NIP. 196312281990021002

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 6. Data *Pretest* Skor Tingkat Kecemasan

Survey Awal Tingkat Kecemasan Atlet PSHT Kabupaten Magelang																												
NO	Nama	L/P	Usia	Nomor Pertanyaan																				Jumlah skor	Klasifikasi	Klasifikasi		
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20				P21	P22
1	Anisa Putri	P	16	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	2	2	4	2	2	3	3	68	Tinggi	4
2	Erly Trisnawati	P	16	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	4	1	1	1	4	3	4	2	53	Agak_Tinggi	3
3	Robit	L	17	2	2	3	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3	4	3	40	Agak Rendah	2
4	Ahmad Shihab hilal	L	17	2	1	4	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3	2	3	38	Agak Rendah	2
5	Trisna Widia Risma	P	14	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	2	3	4	1	2	3	2	2	4	4	4	67	Tinggi	4
6	Brilian Bintang Pratama	L	17	4	3	4	4	3	2	2	4	2	3	3	2	4	3	3	2	4	2	4	3	3	3	67	Tinggi	4
7	Nastiti Lestari	P	16	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	1	1	3	1	3	3	2	2	55	Agak_Tinggi	3
8	Bayu Nur Aziz Dwi Laksono	L	17	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	1	1	1	3	3	1	1	2	1	3	3	1	45	Agak_Tinggi	3
9	Maria Ulfa	P	17	3	2	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	33	Agak Rendah	2
10	Puspita Aflihaningsih	P	16	3	1	3	2	3	4	4	3	1	2	1	1	3	4	3	1	1	1	4	2	1	1	49	Agak_Tinggi	3
11	Elyx Lestanti	P	16	3	1	2	2	1	3	3	1	3	1	3	3	1	3	3	3	1	3	1	4	2	1	48	Agak_Tinggi	3
12	Nafila Ramadani	P	15	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	2	1	3	1	1	1	35	Agak Rendah	2
13	Slamet Suryadi	L	16	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	69	Tinggi	4
14	Asuri	L	17	4	1	2	1	1	2	1	4	1	2	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	48	Agak_Tinggi	3
15	Agam Kurniawan	L	16	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	3	3	2	2	59	Agak_Tinggi	3
16	Antonio Septiawan	L	15	4	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	3	2	2	3	4	2	2	56	Agak_Tinggi	3
17	Anuwar Alfianto	L	15	3	4	3	4	3	3	4	1	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	2	4	3	2	69	Tinggi	4
18	Adit Cahyono	L	15	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	3	2	72	Tinggi	4
19	Naysa Zulvika Rahma Nadia	P	15	4	4	3	2	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	4	3	3	68	Tinggi	4
20	Windi Dwi Ningsih	P	15	4	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	4	3	4	4	68	Tinggi	4

Lampiran 7. Data Posttest Skor Tingkat Kecemasan

Survey Akhir Tingkat Kecemasan Atlet PSHT Kabupaten Magelang																												
NO	Nama	L/P	Usia	Nomor Pertanyaan																			Jumlah skor	Klasifikasi	Klasifikasi			
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19				P20	P21	P22
1	Anisa Putri	P	16	4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	4	2	2	3	1	2	3	3	60	Agak_Tinggi	3	
2	Erly Trisnawati	P	16	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	1	1	1	1	3	4	2	47	Agak_Tinggi	3	
3	Robit	L	17	2	2	3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	3	2	3	39	Agak Rendah	2	
4	Ahmad Shihab hilal	L	17	2	1	4	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	2	1	35	Agak Rendah	2	
5	Trisna Widia Risma	P	14	2	3	4	4	3	3	4	2	3	3	1	2	3	4	1	2	3	2	2	4	4	62	Agak_Tinggi	3	
6	Brilian Bintang Pratama	L	17	3	3	4	4	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	63	Agak_Tinggi	3	
7	Nastiti Lestari	P	16	3	1	3	2	2	3	1	2	3	2	2	1	2	2	3	3	1	3	1	3	2	48	Agak_Tinggi	3	
8	Bayu Nur Aziz Dwi Laksono	L	17	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	2	42	Agak Rendah	2	
9	Maria Ulfa	P	17	3	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	31	Agak Rendah	2	
10	Puspita Afiahkhaningsih	P	16	3	1	3	2	1	2	3	2	1	1	2	3	4	3	1	1	1	1	2	1	1	40	Agak Rendah	2	
11	Elyx Lestanti	P	16	3	1	2	2	1	2	3	1	2	1	2	2	1	2	3	3	1	2	2	2	1	40	Agak Rendah	2	
12	Nafila Ramadani	P	15	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	3	2	1	2	1	3	1	1	35	Agak Rendah	2	
13	Slamet Suryadi	L	16	3	2	3	3	2	2	4	3	4	4	3	4	2	3	3	3	2	2	3	4	2	64	Agak_Tinggi	3	
14	Asruri	L	17	4	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	43	Agak Rendah	2	
15	Agam Kurniawan	L	16	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	55	Agak_Tinggi	3	
16	Antonio Septiawan	L	15	4	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	4	2	1	54	Agak_Tinggi	3	
17	Anuwar Alfianto	L	15	3	3	4	4	3	3	4	1	3	3	3	4	4	4	2	2	3	2	4	3	2	67	Tinggi	4	
18	Adit Cahyono	L	15	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	2	69	Tinggi	4	
19	Naysa Zulvika Rahma Nadia	P	15	4	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	4	3	3	66	Agak_Tinggi	3
20	Windi Dwi Ningsih	P	15	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4	4	67	Tinggi	4	

Lampiran 8. Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	Nama	L/P	Pretest	Posttest	Selisi
1	Anisa Putri	P	68	60	8
2	Erly Trisnawati	P	53	47	6
3	Robit	L	40	39	1
4	Ahmad Shihab hilal	L	38	35	3
5	Trisna Widia Risma	P	67	62	5
6	Brilian Bintang Pratama	L	67	63	4
7	Nastiti Lestari	P	55	48	7
8	Bayu Nur Aziz Dwi Laksono	L	45	42	3
9	Maria Ulfa	P	33	31	2
10	Puspita Aflakhaningsih	P	49	40	9
11	Elyx Lestanti	P	48	40	8
12	Nafila Ramadani	P	35	35	0
13	Slamet Suryadi	L	69	64	5
14	Asruri	L	48	43	5
15	Agam Kurniawan	L	59	55	4
16	Antonio Septiawan	L	56	54	2
17	Anuwar Alfianto	L	69	67	2
18	Adit Cahyono	L	72	69	3
19	Naysa Zulvika Rahma Nadia	P	68	66	2
20	Windi Dwi Ningsih	P	68	67	1
			1107	1027	80

Lampiran 9. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		55.35	51.35
Median		55.50	51.00
Mode		68	35 ^a
Std. Deviation		12.828	12.704
Variance		164.555	161.397
Minimum		33	31
Maximum		72	69
Sum		1107	1027

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33	1	5.0	5.0	5.0
	35	1	5.0	5.0	10.0
	38	1	5.0	5.0	15.0
	40	1	5.0	5.0	20.0
	45	1	5.0	5.0	25.0
	48	2	10.0	10.0	35.0
	49	1	5.0	5.0	40.0
	53	1	5.0	5.0	45.0
	55	1	5.0	5.0	50.0
	56	1	5.0	5.0	55.0
	59	1	5.0	5.0	60.0
	67	2	10.0	10.0	70.0
	68	3	15.0	15.0	85.0
	69	2	10.0	10.0	95.0
	72	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31	1	5.0	5.0	5.0
	35	2	10.0	10.0	15.0
	39	1	5.0	5.0	20.0
	40	2	10.0	10.0	30.0
	42	1	5.0	5.0	35.0
	43	1	5.0	5.0	40.0
	47	1	5.0	5.0	45.0
	48	1	5.0	5.0	50.0
	54	1	5.0	5.0	55.0
	55	1	5.0	5.0	60.0
	60	1	5.0	5.0	65.0
	62	1	5.0	5.0	70.0
	63	1	5.0	5.0	75.0
	64	1	5.0	5.0	80.0
	66	1	5.0	5.0	85.0
	67	2	10.0	10.0	95.0
	69	1	5.0	5.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 10. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.218	20	.014	.905	20	.051
Posttest	.152	20	.200*	.912	20	.068

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 11. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
tingkat_kecemasan	Based on Mean	.050	1	38	.824
	Based on Median	.050	1	38	.825
	Based on Median and with adjusted df	.050	1	36.628	.825
	Based on trimmed mean	.050	1	38	.825

ANOVA

tingkat_kecemasan					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	160.000	1	160.000	.982	.328
Within Groups	6193.100	38	162.976		
Total	6353.100	39			

Lampiran 12. Analisis Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	55.35	20	12.828	2.868
	Posttest	51.35	20	12.704	2.841

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	20	.980	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest – Posttest	4.000	2.575	.576	2.795	5.205	6.947	19	.000

Lampiran 13. Tabel t

dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,735	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,327	1,731	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,727	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 14. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN RELAKSASI GUIDED IMAGERY

UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PSHT KABUPATEN MAGELANG

CABANG OLAHRAGA	:	PENCAK SILAT	USIA	:	15-18 TAHUN (REMAJA)
DURASI PER SESI	:	120 MENIT	SASARAN	:	LATIHAN MENTAL ATLET
KATAGORI	:	TANDING			

NO	SESI / PERTEMUAN LATIHAN	DURASI PER 1 SESI LATIHAN	MATERI
1	1-4	120 Menit	SET 1: Fokus Latihan Relaksasi <i>Imagery</i> Otot Seluruh Anggota Tubuh SET 2: Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> Fokus penekanan dalam model latihan melawan keraguan kemampuan teknik tendangan dan pukulan pada saat pertandingan.
2	5-8	120 Menit	SET 1: Fokus Latihan Relaksasi <i>Imagery</i> Otot Seluruh Anggota Tubuh SET 2: Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> Fokus penekanan dalam model latihan melawan keraguan kemampuan teknik guntingan, bantingan dan serangan bawah pada saat pertandingan.
3	9-12	120 Menit	SET 1: Fokus Latihan Relaksasi <i>Imagery</i> Otot Seluruh Anggota Tubuh SET 2: Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> Fokus penekanan dalam model latihan melawan keraguan kemampuan dalam melakukan serangkaian serangan handal pada saat pertandingan.
4	13-16	120 Menit	SET 1: Fokus Latihan Relaksasi <i>Imagery</i> Otot Seluruh Anggota Tubuh SET 2: Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> Fokus penekanan dalam model latihan melawan keraguan kemampuan dalam melakukan pertahanan dari serangan lawan pada saat pertandingan.

PROGRAM LATIHAN RELAKSASI GUIDED IMAGERY

CABANG OLAHRAGA	:	PENCAK SILAT	USIA	:	15-18 TAHUN (REMAJA)
DURASI PER SESI	:	120 MENIT	SASARAN	:	LATIHAN MENTAL ATLET
KATAGORI	:	TANDING	SESI PERTEMUAN	:	1-4

NO	Bentuk Latihan	Durasi	Keterangan
1	PEMBUKAAN - Doa Pembuka - Penyampaian Tujuan - Penjelasan Materi - Memberi Motivasi	5 Menit	➤ Pelatih memberikan instruksi berbaris dan memimpin do'a. ➤ Pelatih menyampaikan tujuan pada sesi latihan ini yaitu fokus pada latihan mental. ➤ Sebelum dimuai latihan , pelatih memberikan penjelasan terkait latihan imagery terlebih dahulu. Dalam memberikan penjelasan pelatih harus sesuai dengan materi agar sasaran dapat terpenuhi.

2	LATIHAN INTI SET 1 (Relaksasi <i>Guided Imagery</i> Otot Seluruh Anggota Tubuh) Narasi Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> - Atlet memilih tempat yang bisa membuat relax dan nyaman, boleh duduk boleh berbaring. - Posisi kaki menyilang/sila dan pejamkan kedua mata - Ambil napas melalui hidung secara perlahan.... dan keluarkan secara perlahan melalui mulut.... rasakan semakin lama semakin relax (diulang sebanyak 3 x) - Semakin panjang menarik nafas maka akan terasa semakin rileks - Rasakan seluruh otot dalam tubuh semakin berat dan lemas semakin lama semakin rileks dan nyaman. - Setiap kali menarik dan membuang nafas... satu persatu otot yang ada dalam anggota tubuh terasa rileks. Seluruh tubuh rileks... tangan rileks... kaki rileks.... dan semakin lama semakin nyaman dan semakin nyaman.	10 Menit	Sebelum diterapkan latihan relaksasi guided imagery Pelatih mengkondisikan atlet dalam sebuah ruangan tertutup, jauh dari keramaian/kebisingan. Setelah itu atlet memilih posisi ternyaman bisa dengan duduk maupun terlentang. Tujuan: 1. Menurunkan tingkat kecemasan pada atlet. 2. Merilekskan semua otot-otot dalam tubuh. 3. Atlet Dapat Memotivasi Dirinya Agar Lebih Semangat. 4. Dapat meningkatkan rasa percaya diri. 5. Atlet dapat mengendalikan dirinya dalam suasana apapun saat latihan maupun pertandingan.
---	---	-------------	--

- Arahkan nafas yang anda hirup kirimkan ke bagian kepala, bayangkan setiap nafas yang dihembuskan akan menyebar diseluruh kepala dan kepala menjadi rileks dan terasa ringan. - Rasakan rasa rileks itu mengalir dari kepala menuju ke bawah seluruh tubuh, rasakan setiap nafas yang anda hirup dan yang anda hembuskan merilekskan bagian otot leher... lalu rasakan rasa rileks itu ke bagian otot bahu..... lalu mengalir dan merilekskan otot-oto tangan... merilekskan otot perut... merilekskan otot-otot kaki hingga sampai ke telapak kaki... - Rasakan setiap anda menarik nafas rileks masuk kedalam tubuh dan ketika anda menghembuskan nafas... rileks menyebar ke seluruh tubuh, rasakan tubuh semakin rileks dan semakin lama tubuh semakin ringan dan nyaman... - Dalam kondisi yang rileks, sekarang anda bayangkan seolah-olah berada disuatu tempat yang menyenangkan dan merasa nyaman ditempat tersebut tempat itu adalah rumah anda sendiri.. - Sebut dalam hati apa yang bisa dilihat, didengar, dicium, dan apa yang dirasakan.	Latihan relaksasi diberikan sebelum latihan <i>guided imagery</i> tujuannya agar atlet merasa tenang dan nyaman saat melakukan latihan <i>guided imagery</i>. Pada penerapan <i>guided imagery</i> membutuhkan latihan yang menyeluruh artinya dalam penerapannya melibatkan semua aspek berupa : ➤ Indera Pengelihatan ➤ Indera Penciuman ➤ Indera Pendengaran ➤ Indra Perasaan ❖ Tulisan Narasi Dibacakan Oleh Pelatih.
--	--

	- Ambil nafas panjang lagi beberapa kali dan rasakan/nikmati berada ditempat tersebut... - Bayangkan suasana dirumah anda begitu nyaman , dan anda merasa senang ditempat itu..... sekarang bayangkan diri anda sedang mempersiapkan pertandingan... anda sudah berlatih dengan matang, semua teknik dan taktik yang handal sudah kalian persiapkan dan sepenuhnya sudah kalian kuasai. Bayangkan satu hari sebelum anda bertanding anda sudah mempersiapkan segala peralatan dan perlengkapan yang biasanya anda pakai pada saat pertandingan. Anda sudah menata rapi baju pencak silat satu set yang akan anda pakai pada saat bertanding. - Setelah anda sudah selesai mempersiapkan semuanya anda kemudian tidur dengan nyaman dan tenang tanpa ada beban permasalahan yang mengganggu pikiran anda... keesokan harinya anda bangun dengan segar dan penuh semangat dan tanpa tergesah-gesah anda sudah mempersiapkan segalanya untuk menghadapi pertandingan.		
--	--	--	--

	- Anda dapat kembali ke tempat ini, perasaan ini, cara seperti ini kapan saja ketika kalian menginginkan, dengan berfokus pada pernapasan, relax, dan bayangkan diri anda berada disuatu tempat yang menyenangkan. - Setelah membuka mata diri anda telah siap mengikuti latihan/pertandingan ditempat ini. - Anda merasa segar dan 100% siap melanjutkan kegiatan latihan/pertandingan. - Bangun dan buka mata.		
3	RECOVERY ANTAR SET	5 menit	
4	LATIHAN INTI SET 2 (Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> pada saat pertandingan) Narasi Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> - Atlet memilih tempat duduk yang bisa membuat relax dan nyaman. - Posisi kaki menyilang/sila dan pejamkan kedua mata	15 menit	Tujuan: 1. Atlet Dapat Memotivasi Dirinya Agar Lebih Semangat. 2. Atlet Dapat mengatasi rasa cemas yang dialaminya dan meningkatkan rasa percaya diri.

	- Ambil napas melalui hidung secara perlahan... dan keluarkan secara perlahan melalui mulut..... rasakan semakin lama semakin relax (diulang sebanyak 3 x) - Bayangkan seolah-olah anda sedang mengikuti event pertandingan besar. - Bayangkan anda memasuki gelanggang pertandingan.... melihat lawan sudah bersiap di sudut gelanggang, disisi lain anda melihat pelatih anda yang selalu berada didekat anda.... terdengar suara penonton yang bersorai-sorai memberikan dukungan kepada anda, tercium aroma yang khas dan menyenangkan yang anda sukai... rasakan suasana pertandingan yang begitu menyenangkan karena disitu anda mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dan anda yakin mampu mengalahkan lawan tersebut. - Pertandingan pun dimulai... anda merasa tetap bisa tenang didalam gelanggang, anda tetap bisa fokus menyusun strategi		3. Atlet dapat mengendalikan dirinya dalam suasana apapun saat latihan maupun pertandingan. 4. Fokus penekanan dalam model latihan melawan keraguan kemampuan teknik tendangan dan pukulan yang dimiliki pada saat pertandingan. Latihan relaksasi diberikan sebelum latihan <i>guided imagery</i> tujuannya agar atlet merasa tenang dan nyaman saat melakukan latihan <i>guided imagery</i>. Pada penerapan <i>guided imagery</i> membutuhkan latihan yang menyeluruh artinya dalam penerapannya melibatkan semua aspek berupa : ➤ Indera Pengelihatatan
--	---	--	---

	yang telah anda miliki dan tanpa rasa cemas selalu bisa mengendalikan diri anda. - Bayangkan saat anda melakukan tendangan maupun pukulan selalu kena dan poin anda selalu masuk..... sedangkan pada saat lawan menyerang selalu meleset/terhalang sehingga poin lawan tidak masuk.... karena anda yakin dan benar-benar menguasai teknik tendangan maupun pukulan yang anda gunakan... bayangkan secara rinci setiap gerakan teknik tendangan maupun pukulan handal yang anda gunakan. - Dengan strategi dan taktik yang super kreatif yang anda miliki, dan dengan segala rasa optimis yang tetap tertanam pada diri anda, dari babak pertama sampai babak terakhir anda dapat dengan mudah mengalahkan lawan... Bahkan beberapakali anda bisa menjatuhkan lawan anda. - Bunyi suara gong babak terakhir pun terdengar dan pertandinganpun selesai.		➤ Indera Penciuman ➤ Indera Pendengaran ➤ Indera Perasaan ❖ Tulisan Narasi Dibacakan Oleh Pelatih.
--	---	--	---

	- Bayangkan bahwa dirinya menang telak . - Rasakan betapa bangganya diri anda, melihat ke arah pelatih yang tersenyum lebar untuk anda, mendengarkan tepuk tangan penonton yang ikut bangga menyaksikan kemenangan anda. Rasakan, lihat, dengarkan secara detail. - Setelah anda menanamkan rasa itu pada diri anda maka semua ketakutan saat latihan maupun bertanding yang pernah anda alami akan hilang dan berganti dengan rasa semangat yang semakin membara, rasa percaya diri yang semakin bertambah dan rasa optimis yang semakin meningkat. - Anda dapat kembali ke tempat ini, perasaan ini, cara seperti ini kapan saja ketika kalian menginginkan, dengan berfokus pada pernapasan, relax, dan bayangkan diri anda mengikuti pertandingan yang menyenangkan. - Setelah membuka mata diri anda telah siap mengikuti latihan/pertandingan ditempat ini.		
--	---	--	--

	- Anda merasa segar dan 100% siap melanjutkan kegiatan latihan/pertandingan. - Bangun dan buka mata.		
5	RECOVERY	5 menit	
6	WARMING UP - Joging Ringan - Stretching (Statis dan Dinamis)	30 Menit	Sebelum penerapan latihan imagery atlet melakukan jogging ringan selama 5 menit setelah itu melakukan stretching dinamis dan statis.
7	LATIHAN INTI : Teknik/Taktik • Atlet diberi waktu untuk mengingat kembali menenai teknik tendangan dan pukulan yang sebelumnya sudah di imagery. • Atlet mempraktekkan teknik tendangan dan pukulan yang sebelumnya sudah di imagery. Dilakukan secara berulang-ulang	30 Menit	Setelah atlet melakukan latihan relaksasi <i>guided imagery</i> atlet melakukan latihan sesuai dengan yang sudah di <i>imagery</i> .

	kali, sampai gerakan yang sudah dibayangkan bisa sesuai dengan yang dipraktekkan secara langsung.		
8	PENUTUPAN - Cooling Down - Evaluasi - Doa Penutup	20 Menit	➤ Atlet melakukan colling down ➤ Pelatih melakukan evaluasi mengenai latihan yang diterapkan ➤ Pelatih memberikan motivasi terhadap atlet terkait pikiran-pikiran positif yang harus dimiliki atlet. ➤ Pelatih memimpin doa penutup.

UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PSHT KABUPATEN MAGELANG

CABANG OLAHRAGA	:	PENCAK SILAT	USIA	:	15-18 TAHUN (REMAJA)
DURASI PER SESI	:	120 MENIT	SASARAN	:	LATIHAN MENTAL ATLET
KATAGORI	:	TANDING	SESI PERTEMUAN	:	5-8

NO	Bentuk Latihan	Durasi	Keterangan
1	PEMBUKAAN - Doa Pembuka - Penyampaian Tujuan - Penjelasan Materi - Memberi Motivasi	5 Menit	➤ Pelatih memberikan instruksi berbaris dan memimpin do'a. ➤ Pelatih menyampaikan tujuan pada sesi latihan ini yaitu fokus pada latihan mental. ➤ Sebelum dimuai latihan , pelatih memberikan penjelasan terkait latihan imagery terlebih dahulu. Dalam memberikan penjelasan pelatih harus sesuai dengan materi agar sasaran dapat terpenuhi.

2	LATIHAN INTI SET 1 (Relaksasi <i>Guided Imagery</i> Otot Seluruh Anggota Tubuh) Narasi Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> - Atlet memilih tempat yang bisa membuat relax dan nyaman, boleh duduk boleh berbaring. - Posisi kaki menyilang/sila dan pejamkan kedua mata - Ambil napas melalui hidung secara perlahan.... dan keluarkan secara perlahan melalui mulut.... rasakan semakin lama semakin relax (diulang sebanyak 3 x) - Semakin panjang menarik nafas maka akan terasa semakin rileks - Rasakan seluruh otot dalam tubuh semakin berat dan lemas semakin lama semakin rileks dan nyaman. - Setiap kali menarik dan membuang nafas... satu persatu otot yang ada dalam anggota tubuh terasa rileks. Seluruh tubuh rileks... tangan rileks... kaki rileks.... dan semakin lama semakin nyaman dan semakin nyaman. - Arahkan nafas yang anda hirup kirimkan ke bagian kepala, bayangkan setiap nafas yang dihembuskan akan menyebar diseluruh kepala dan kepala menjadi rileks dan terasa ringan.	10 Menit	Sebelum diterapkan latihan relaksasi guided imagery Pelatih mengkondisikan atlet dalam sebuah ruangan tertutup, jauh dari keramaian/kebisingan. Setelah itu atlet memilih posisi ternyaman bisa dengan duduk maupun terlentang. Tujuan: 1) Menurunkan tingkat kecemasan pada atlet. 2) Merilekskan semua otot-otot dalam tubuh. 3) Atlet Dapat Memotivasi Dirinya Agar Lebih Semangat. 4) Dapat meningkatkan rasa percaya diri. 5) Atlet dapat mengendalikan dirinya dalam suasana apapun saat latihan maupun pertandingan. Latihan relaksasi diberikan sebelum latihan <i>guided imagery</i> tujuannya agar atlet merasa
---	---	-------------	---

	- Rasakan rasa rileks itu mengalir dari kepala menuju ke bawah seluruh tubuh, rasakan setiap nafas yang anda hirup dan yang anda hembuskan merilekskan bagian otot leher... lalu rasakan rasa rileks itu ke bagian otot bahu..... lalu mengalir dan merilekskan otot-otot tangan... merilekskan otot perut... merilekskan otot-otot kaki hingga sampai ke telapak kaki... - Rasakan setiap anda menarik nafas rileks masuk kedalam tubuh dan ketika anda menghembuskan nafas... rileks menyebar ke seluruh tubuh, rasakan tubuh semakin rileks dan semakin lama tubuh semakin ringan dan nyaman... - Dalam kondisi yang rileks, sekarang anda bayangkan seolah-olah berada disuatu tempat yang menyenangkan dan merasa nyaman ditempat tersebut tempat itu adalah rumah anda sendiri.. - Sebut dalam hati apa yang bisa dilihat, didengar, dicium, dan apa yang dirasakan. - Ambil nafas panjang lagi beberapa kali dan rasakan/nikmati berada ditempat tersebut... - Bayangkan suasana dirumah anda begitu nyaman , dan anda merasa senang ditempat itu..... sekarang bayangkan diri anda	tenang dan nyaman saat melakukan latihan <i>guided imagery</i>. Pada penerapan <i>guided imagery</i> membutuhkan latihan yang menyeluruh artinya dalam penerapannya melibatkan semua aspek berupa : ➤ Indera Pengelihatn ➤ Indera Penciuman ➤ Indera Pendengaran ➤ Indra Perasaan ❖ Tulisan Narasi Dibacakan Oleh Pelatih.
--	---	--

	sedang mempersiapkan pertandingan... anda sudah berlatih dengan matang, semua teknik dan taktik yang handal sudah kalian persiapkan dan sepenuhnya sudah kalian kuasai. Bayangkan satu hari sebelum anda bertanding anda sudah mempersiapkan segala peralatan dan perlengkapan yang biasanya anda pakai pada saat pertandingan. Anda sudah menata rapi baju pencak silat satu set yang akan anda pakai pada saat bertanding. - Setelah anda sudah selesai mempersiapkan semuanya anda kemudian tidur dengan nyaman dan tenang tanpa ada beban permasalahan yang mengganggu pikiran anda... keesokan harinya anda bangun dengan segar dan penuh semangat dan tanpa tergesah-gesah anda sudah mempersiapkan segalanya untuk menghadapi pertandingan. - Anda dapat kembali ke tempat ini, perasaan ini, cara seperti ini kapan saja ketika kalian menginginkan, dengan berfokus pada pernapasan, relax, dan bayangkan diri anda berada disuatu tempat yang menyenangkan. - Setelah membuka mata diri anda telah siap mengikuti latihan/pertandingan ditempat ini. - Anda merasa segar dan 100% siap melanjutkan kegiatan latihan/pertandingan. - Bangun dan buka mata.		
--	--	--	--

3	RECOVERY ANTAR SET	5 menit	
4	LATIHAN INTI SET 2 (Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> pada saat pertandingan) Narasi Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> - Atlet memilih tempat duduk yang bisa membuat relax dan nyaman. - Posisi kaki menyilang/sila dan pejamkan kedua mata - Ambil napas melalui hidung secara perlahan... dan keluarkan secara perlahan melalui mulut..... rasakan semakin lama semakin relax (diulang sebanyak 3 x) - Bayangkan seolah-olah anda sedang mengikuti event pertandingan besar. - Bayangkan anda memasuki gelanggang pertandingan.... melihat lawan sudah bersiap di sudut gelanggang, disisi lain anda melihat pelatih anda yang selalu berada didekat anda.... terdengar suara penonton yang bersorai-sorai memberikan dukungan kepada anda, tercium aroma yang khas dan	15 menit	Tujuan: • Atlet Dapat Memotivasi Dirinya Agar Lebih Semangat. • Atlet Dapat mengatasi rasa cemas yang dialaminya dan meningkatkan rasa percaya diri. • Atlet dapat mengendalikan dirinya dalam suasana apapun saat latihan maupun pertandingan. • Fokus penekanan dalam model latihan melawan keraguan kemampuan teknik serangan bawah maupun guntingan dan teknik bantingan yang dimiliki pada saat pertandingan. Latihan relaksasi diberikan sebelum latihan <i>guided imagery</i> tujuannya agar atlet merasa

	menenangkan yang anda sukai... rasakan suasana pertandingan yang begitu menyenangkan karena disitu anda mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dan anda yakin mampu mengalahkan lawan tersebut. - Pertandingan pun dimulai... anda merasa tetap bisa tenang didalam gelanggang, anda tetap bisa fokus menyusun strategi yang telah anda miliki dan tanpa rasa cemas selalu bisa mengendalikan diri anda. - Bayangkan saat anda melakukan berbagai teknik serangan bawah maupun guntingan selalu kena dan anda selalu mendapatkan poin..... sedangkan pada saat lawan menyerang selalu meleset/terhalang sehingga poin lawan tidak masuk.... bahkan anda beberapakali bisa membanting lawan dengan mudah... karena anda yakin dan benar-benar menguasai berbagai teknik serangan bawah maupun guntingan dan teknik bantingan yang anda gunakan... bayangkan secara rinci setiap gerakan teknik serangan bawah maupun guntingan dan teknik bantingan handal yang anda gunakan.		tenang dan nyaman saat melakukan latihan <i>guided imagery</i>. Pada penerapan <i>guided imagery</i> membutuhkan latihan yang menyeluruh artinya dalam penerapannya melibatkan semua aspek berupa : ➤ Indera Pengelihatn ➤ Indera Penciuman ➤ Indera Pendengaran ➤ Indera Perasaan ❖ Tulisan Narasi Dibacakan Oleh Pelatih.
--	--	--	---

	- Dengan strategi dan taktik yang super kreatif yang anda miliki, dan dengan segala rasa optimis yang tetap tertanam pada diri anda, dari babak pertama sampai babak terakhir anda dapat dengan mudah mengalahkan lawan. - Bunyi suara gong babak terakhir pun terdengar dan pertandinganpun selesai. - Bayangkan bahwa dirinya menang telak . - Rasakan betapa bangganya diri anda, melihat ke arah pelatih yang tersenyum lebar untuk anda, mendengarkan tepuk tangan penonton yang ikut bangga menyaksikan kemenangan anda. Rasakan, lihat, dengarkan secara detail. - Setelah anda menanamkan rasa itu pada diri anda maka semua ketakutan saat latihan maupun bertanding yang pernah anda alami akan hilang dan berganti dengan rasa semangat yang semakin membara, rasa percaya diri yang semakin bertambah dan rasa optimis yang semakin meningkat. - Anda dapat kembali ke tempat ini, perasaan ini, cara seperti ini kapan saja ketika kalian menginginkan, dengan berfokus		
--	---	--	--

	pada pernapasan, relax, dan bayangkan diri anda mengikuti pertandingan yang menyenangkan. - Setelah membuka mata diri anda telah siap mengikuti latihan/pertandingan ditempat ini. - Anda merasa segar dan 100% siap melanjutkan kegiatan latihan/pertandingan. - Bangun dan buka mata.		
5	RECOVERY	5 menit	
6	WARMING UP - Joging Ringan - Stretching (Statis dan Dinamis)	30 Menit	Sebelum penerapan latihan imagery atlet melakukan jogging ringan selama 5 menit setelah itu melakukan stretching dinamis dan statis.
7	LATIHAN INTI : Teknik/Taktik • Atlet diberi waktu untuk mengingat kembali mengenai teknik serangan bawah maupun guntingan dan teknik bantingan yang sebelumnya sudah di imagery.	30 Menit	Setelah atlet melakukan latihan relaksasi <i>guided imagery</i> atlet melakukan latihan sesuai dengan yang sudah di <i>imagery</i> .

	• Atlet mempraktekkan teknik serangan bawah maupun guntingan dan teknik bantingan yang sebelumnya sudah di imagery. Dilakukan secara berulang-ulang kali, sampai gerakan yang sudah dibayangkan bisa sesuai dengan yang dipraktekkan secara langsung.		
8	PENUTUPAN - Cooling Down - Evaluasi - Doa Penutup	20 Menit	➤ Atlet melakukan colling down ➤ Pelatih melakukan evaluasi mengenai latihan yang diterapkan ➤ Pelatih memberikan motivasi terhadap atlet terkait pikiran-pikiran positif yang harus dimiliki atlet. ➤ Pelatih memimpin doa penutup.

UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PSHT KABUPATEN MAGELANG

CABANG OLAHRAGA	:	PENCAK SILAT	USIA	:	15-18 TAHUN (REMAJA)
DURASI PER SESI	:	120 MENIT	SASARAN	:	LATIHAN MENTAL ATLET
KATAGORI	:	TANDING	SESI PERTEMUAN	:	9-12

NO	Bentuk Latihan	Durasi	Keterangan
1	PEMBUKAAN - Doa Pembuka - Penyampaian Tujuan - Penjelasan Materi - Memberi Motivasi	5 Menit	➤ Pelatih memberikan instruksi berbaris dan memimpin do'a. ➤ Pelatih menyampaikan tujuan pada sesi latihan ini yaitu fokus pada latihan mental. ➤ Sebelum dimuai latihan , pelatih memberikan penjelasan terkait latihan imagery terlebih dahulu. Dalam memberikan penjelasan pelatih harus sesuai dengan materi agar sasaran dapat terpenuhi.

2	LATIHAN INTI SET 1 (Relaksasi <i>Guided Imagery</i> Otot Seluruh Anggota Tubuh) Narasi Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> - Atlet memilih tempat yang bisa membuat relax dan nyaman, boleh duduk boleh berbaring. - Posisi kaki menyilang/sila dan pejamkan kedua mata - Ambil napas melalui hidung secara perlahan.... dan keluarkan secara perlahan melalui mulut.... rasakan semakin lama semakin relax (diulang sebanyak 3 x) - Semakin panjang menarik nafas maka akan terasa semakin rileks - Rasakan seluruh otot dalam tubuh semakin berat dan lemas semakin lama semakin rileks dan nyaman. - Setiap kali menarik dan membuang nafas... satu persatu otot yang ada dalam anggota tubuh terasa rileks. Seluruh tubuh rileks... tangan rileks... kaki rileks.... dan semakin lama semakin nyaman dan semakin nyaman.	10 Menit	Sebelum diterapkan latihan relaksasi guided imagery Pelatih mengkondisikan atlet dalam sebuah ruangan tertutup, jauh dari keramaian/kebisingan. Setelah itu atlet memilih posisi ternyaman bisa dengan duduk maupun terlentang. Tujuan: • Menurunkan tingkat kecemasan pada atlet. • Merilekskan semua otot-otot dalam tubuh. • Atlet Dapat Memotivasi Dirinya Agar Lebih Semangat. • Dapat meningkatkan rasa percaya diri. • Atlet dapat mengendalikan dirinya dalam suasana apapun saat latihan maupun pertandingan.
---	---	----------	---

	- Arahkan nafas yang anda hirup kirimkan ke bagian kepala, bayangkan setiap nafas yang dihembuskan akan menyebar diseluruh kepala dan kepala menjadi rileks dan terasa ringan. - Rasakan rasa rileks itu mengalir dari kepala menuju ke bawah seluruh tubuh, rasakan setiap nafas yang anda hirup dan yang anda hembuskan merilekskan bagian otot leher... lalu rasakan rasa rileks itu ke bagian otot bahu..... lalu mengalir dan merilekskan otot-oto tangan... merilekskan otot perut... merilekskan otot-otot kaki hingga sampai ke telapak kaki... - Rasakan setiap anda menarik nafas rileks masuk kedalam tubuh dan ketika anda menghembuskan nafas... rileks menyebar ke seluruh tubuh, rasakan tubuh semakin rileks dan semakin lama tubuh semakin ringan dan nyaman... - Dalam kondisi yang rileks, sekarang anda bayangkan seolah-olah berada disuatu tempat yang menyenangkan dan merasa nyaman ditempat tersebut tempat itu adalah rumah anda sendiri.. - Sebut dalam hati apa yang bisa dilihat, didengar, dicium, dan apa yang dirasakan.		Latihan relaksasi diberikan sebelum latihan <i>guided imagery</i> tujuannya agar atlet merasa tenang dan nyaman saat melakukan latihan <i>guided imagery</i>. Pada penerapan <i>guided imagery</i> membutuhkan latihan yang menyeluruh artinya dalam penerapannya melibatkan semua aspek berupa : ➤ Indera Pengelihatan ➤ Indera Penciuman ➤ Indera Pendengaran ➤ Indra Perasaan ❖ Tulisan Narasi Dibacakan Oleh Pelatih.
--	--	--	---

	- Ambil nafas panjang lagi beberapa kali dan rasakan/nikmati berada ditempat tersebut... - Bayangkan suasana dirumah anda begitu nyaman , dan anda merasa senang ditempat itu..... sekarang bayangkan diri anda sedang mempersiapkan pertandingan... anda sudah berlatih dengan matang, semua teknik dan taktik yang handal sudah kalian persiapkan dan sepenuhnya sudah kalian kuasai. Bayangkan satu hari sebelum anda bertanding anda sudah mempersiapkan segala peralatan dan perlengkapan yang biasanya anda pakai pada saat pertandingan. Anda sudah menata rapi baju pencak silat satu set yang akan anda pakai pada saat bertanding. - Setelah anda sudah selesai mempersiapkan semuanya anda kemudian tidur dengan nyaman dan tenang tanpa ada beban permasalahan yang mengganggu pikiran anda... keesokan harinya anda bangun dengan segar dan penuh semangat dan tanpa tergesah-gesah anda sudah mempersiapkan segalanya untuk menghadapi pertandingan. - Anda dapat kembali ke tempat ini, perasaan ini, cara seperti ini kapan saja ketika kalian menginginkan, dengan berfokus		
--	---	--	--

	pada pernapasan, relax, dan bayangkan diri anda berada disuatu tempat yang menyenangkan. - Setelah membuka mata diri anda telah siap mengikuti latihan/pertandingan ditempat ini. - Anda merasa segar dan 100% siap melanjutkan kegiatan latihan/pertandingan. - Bangun dan buka mata.		
3	RECOVERY ANTAR SET	5 menit	
4	LATIHAN INTI SET 2 (Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> pada saat pertandingan) Narasi Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> - Atlet memilih tempat duduk yang bisa membuat relax dan nyaman. - Posisi kaki menyilang/sila dan pejamkan kedua mata - Ambil napas melalui hidung secara perlahan... dan keluarkan secara perlahan melalui mulut..... rasakan semakin lama semakin relax (diulang sebanyak 3 x)	15 menit	Tujuan: ✓ Atlet Dapat Memotivasi Dirinya Agar Lebih Semangat. ✓ Atlet Dapat mengatasi rasa cemas yang dialaminya dan meningkatkan rasa percaya diri. ✓ Atlet dapat mengendalikan dirinya dalam suasana apapun saat latihan maupun pertandingan. ✓ Fokus penekanan dalam model latihan melawan keraguan kemampuan

	- Bayangkan seolah-olah anda sedang mengikuti event pertandingan besar. - Bayangkan anda memasuki gelanggang pertandingan.... melihat lawan sudah bersiap di sudut gelanggang, disisi lain anda melihat pelatih anda yang selalu berada didekat anda.... terdengar suara penonton yang bersorai-sorai memberikan dukungan kepada anda, tercium aroma yang khas dan menenangkan yang anda sukai... rasakan suasana pertandingan yang begitu menyenangkan karena disitu anda mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dan anda yakin mampu mengalahkan lawan tersebut. - Pertandingan pun dimulai... anda merasa tetap bisa tenang didalam gelanggang, anda tetap bisa fokus menyusun strategi yang telah anda miliki dan tanpa rasa cemas selalu bisa mengendalikan diri anda. - Bayangkan saat anda melakukan serangkaian serangan (maksimal 6 kali serangan) selalu kena dan poin anda selalu masuk..... sedangkan pada saat lawan menyerang selalu		serangkaian serangan yang dimiliki pada saat pertandingan. Latihan relaksasi diberikan sebelum latihan <i>guided imagery</i> tujuannya agar atlet merasa tenang dan nyaman saat melakukan latihan <i>guided imagery</i>. Pada penerapan <i>guided imagery</i> membutuhkan latihan yang menyeluruh artinya dalam penerapannya melibatkan semua aspek berupa : ➤ Indera Pengelihat ➤ Indera Penciuman ➤ Indera Pendengaran ➤ Indera Perasaan ❖ Tulisan Narasi Dibacakan Oleh Pelatih.
--	--	--	---

	meleset/terhalang sehingga poin lawan tidak masuk.... karena anda yakin dan benar-benar menguasai serangkaian serangan yang anda gunakan... bayangkan secara rinci setiap gerakan dari serangkaian serangan handal yang anda gunakan. - Dengan strategi dan taktik yang super kreatif yang anda miliki, dan dengan segala rasa optimis yang tetap tertanam pada diri anda, dari babak pertama sampai babak terakhir anda dapat dengan mudah mengalahkan lawan... Bahkan beberapakali anda bisa menjatuhkan lawan anda. - Bunyi suara gong babak terakhir pun terdengar dan pertandinganpun selesai. - Bayangkan bahwa dirinya menang telak . - Rasakan betapa bangganya diri anda, melihat ke arah pelatih yang tersenyum lebar untuk anda, mendengarkan tepuk tangan penonton yang ikut bangga menyaksikan kemenangan anda. Rasakan, lihat, dengarkan secara detail.		
--	---	--	--

	- Setelah anda menanamkan rasa itu pada diri anda maka semua ketakutan saat latihan maupun bertanding yang pernah anda alami akan hilang dan berganti dengan rasa semangat yang semakin membara, rasa percaya diri yang semakin bertambah dan rasa optimis yang semakin meningkat. - Anda dapat kembali ke tempat ini, perasaan ini, cara seperti ini kapan saja ketika kalian menginginkan, dengan berfokus pada pernapasan, relax, dan bayangkan diri anda mengikuti pertandingan yang menyenangkan. - Setelah membuka mata diri anda telah siap mengikuti latihan/pertandingan ditempat ini. - Anda merasa segar dan 100% siap melanjutkan kegiatan latihan/pertandingan. - Bangun dan buka mata.		
5	RECOVERY	5 menit	

6	WARMING UP - Joging Ringan - Stretching (Statis dan Dinamis)	30 Menit	Sebelum penerapan latihan imagery atlet melakukan jogging ringan selama 5 menit setelah itu melakukan stretching dinamis dan statis.
7	LATIHAN INTI : Teknik/Taktik • Atlet diberi waktu untuk mengingat kembali serangkaian serangan yang sebelumnya sudah di imagery. • Atlet mempraktekkan serangkaian serangan yang sebelumnya sudah di imagery. Dilakukan secara berulang-ulang kali, sampai gerakan yang sudah dibayangkan bisa sesuai dengan yang dipraktekkan secara langsung.	30 Menit	Setelah atlet melakukan latihan relaksasi <i>guided imagery</i> atlet melakukan latihan sesuai dengan yang sudah di <i>imagery</i> .

8	PENUTUPAN - Cooling Down - Evaluasi - Doa Penutup	20 Menit	➤ Atlet melakukan colling down ➤ Pelatih melakukan evaluasi mengenai latihan yang diterapkan ➤ Pelatih memberikan motivasi terhadap atlet terkait pikiran-pikiran positif yang harus dimiliki atlet. ➤ Pelatih memimpin doa penutup.
---	---	-------------------------------	---

UNTUK MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN ATLET PENCAK SILAT PSHT KABUPATEN MAGELANG

CABANG OLAHRAGA	:	PENCAK SILAT	USIA	:	15-18 TAHUN (REMAJA)
DURASI PER SESI	:	120 MENIT	SASARAN	:	LATIHAN MENTAL ATLET
KATAGORI	:	TANDING	SESI PERTEMUAN	:	13-16

NO	Bentuk Latihan	Durasi	Keterangan
1	PEMBUKAAN - Doa Pembuka - Penyampaian Tujuan - Penjelasan Materi - Memberi Motivasi	5 Menit	➤ Pelatih memberikan instruksi berbaris dan memimpin do'a. ➤ Pelatih menyampaikan tujuan pada sesi latihan ini yaitu fokus pada latihan mental. ➤ Sebelum dimuai latihan , pelatih memberikan penjelasan terkait latihan imagery terlebih dahulu. Dalam memberikan penjelasan pelatih harus sesuai dengan materi agar sasaran dapat terpenuhi.

2	LATIHAN INTI SET 1 (Relaksasi <i>Guided Imagery</i> Otot Seluruh Anggota Tubuh) Narasi Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> - Atlet memilih tempat yang bisa membuat relax dan nyaman, boleh duduk boleh berbaring. - Posisi kaki menyilang/sila dan pejamkan kedua mata - Ambil napas melalui hidung secara perlahan.... dan keluarkan secara perlahan melalui mulut.... rasakan semakin lama semakin relax (diulang sebanyak 3 x) - Semakin panjang menarik nafas maka akan terasa semakin rileks - Rasakan seluruh otot dalam tubuh semakin berat dan lemas semakin lama semakin rileks dan nyaman. - Setiap kali menarik dan membuang nafas... satu persatu otot yang ada dalam anggota tubuh terasa rileks. Seluruh tubuh rileks... tangan rileks... kaki rileks.... dan semakin lama semakin nyaman dan semakin nyaman.	10 Menit	Sebelum diterapkan latihan relaksasi guided imagery Pelatih mengkondisikan atlet dalam sebuah ruangan tertutup, jauh dari keramaian/kebisingan. Setelah itu atlet memilih posisi ternyaman bisa dengan duduk maupun terlentang. Tujuan: • Menurunkan tingkat kecemasan pada atlet. • Merilekskan semua otot-otot dalam tubuh. • Atlet Dapat Memotivasi Dirinya Agar Lebih Semangat. • Dapat meningkatkan rasa percaya diri. • Atlet dapat mengendalikan dirinya dalam suasana apapun saat latihan maupun pertandingan.
---	---	----------	---

	- Arahkan nafas yang anda hirup kirimkan ke bagian kepala, bayangkan setiap nafas yang dihembuskan akan menyebar diseluruh kepala dan kepala menjadi rileks dan terasa ringan. - Rasakan rasa rileks itu mengalir dari kepala menuju ke bawah seluruh tubuh, rasakan setiap nafas yang anda hirup dan yang anda hembuskan merilekskan bagian otot leher... lalu rasakan rasa rileks itu ke bagian otot bahu..... lalu mengalir dan merilekskan otot-otot tangan... merilekskan otot perut... merilekskan otot-otot kaki hingga sampai ke telapak kaki... - Rasakan setiap anda menarik nafas rileks masuk kedalam tubuh dan ketika anda menghembuskan nafas... rileks menyebar ke seluruh tubuh, rasakan tubuh semakin rileks dan semakin lama tubuh semakin ringan dan nyaman... - Dalam kondisi yang rileks, sekarang anda bayangkan seolah-olah berada disuatu tempat yang menyenangkan dan merasa nyaman ditempat tersebut tempat itu adalah rumah anda sendiri.. - Sebut dalam hati apa yang bisa dilihat, didengar, dicium, dan apa yang dirasakan.		Latihan relaksasi diberikan sebelum latihan <i>guided imagery</i> tujuannya agar atlet merasa tenang dan nyaman saat melakukan latihan <i>guided imagery</i>. Pada penerapan <i>guided imagery</i> membutuhkan latihan yang menyeluruh artinya dalam penerapannya melibatkan semua aspek berupa : ➤ Indera Pengelihatan ➤ Indera Penciuman ➤ Indera Pendengaran ➤ Indra Perasaan ❖ Tulisan Narasi Dibacakan Oleh Pelatih.
--	---	--	---

	- Ambil nafas panjang lagi beberapa kali dan rasakan/nikmati berada ditempat tersebut... - Bayangkan suasana dirumah anda begitu nyaman , dan anda merasa senang ditempat itu..... sekarang bayangkan diri anda sedang mempersiapkan pertandingan... anda sudah berlatih dengan matang, semua teknik dan taktik yang handal sudah kalian persiapkan dan sepenuhnya sudah kalian kuasai. Bayangkan satu hari sebelum anda bertanding anda sudah mempersiapkan segala peralatan dan perlengkapan yang biasanya anda pakai pada saat pertandingan. Anda sudah menata rapi baju pencak silat satu set yang akan anda pakai pada saat bertanding. - Setelah anda sudah selesai mempersiapkan semuanya anda kemudian tidur dengan nyaman dan tenang tanpa ada beban permasalahan yang mengganggu pikiran anda... keesokan harinya anda bangun dengan segar dan penuh semangat dan tanpa tergesah-gesah anda sudah mempersiapkan segalanya untuk menghadapi pertandingan. - Anda dapat kembali ke tempat ini, perasaan ini, cara seperti ini kapan saja ketika kalian menginginkan, dengan berfokus		
--	---	--	--

	pada pernapasan, relax, dan bayangkan diri anda berada disuatu tempat yang menyenangkan. - Setelah membuka mata diri anda telah siap mengikuti latihan/pertandingan ditempat ini. - Anda merasa segar dan 100% siap melanjutkan kegiatan latihan/pertandingan. - Bangun dan buka mata.		
3	RECOVERY ANTAR SET	5 menit	
4	LATIHAN INTI SET 2 (Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> pada saat pertandingan) Narasi Latihan Relaksasi <i>Guided Imagery</i> - Atlet memilih tempat duduk yang bisa membuat relax dan nyaman. - Posisi kaki menyilang/sila dan pejamkan kedua mata - Ambil napas melalui hidung secara perlahan... dan keluarkan secara perlahan melalui mulut..... rasakan semakin lama semakin relax (diulang sebanyak 3 x)	15 menit	Tujuan: ✓ Atlet Dapat Memotivasi Dirinya Agar Lebih Semangat. ✓ Atlet Dapat mengatasi rasa cemas yang dialaminya dan meningkatkan rasa percaya diri. ✓ Atlet dapat mengendalikan dirinya dalam suasana apapun saat latihan maupun pertandingan.

	- Bayangkan seolah-olah anda sedang mengikuti event pertandingan besar. - Bayangkan anda memasuki gelanggang pertandingan.... melihat lawan sudah bersiap di sudut gelanggang, disisi lain anda melihat pelatih anda yang selalu berada didekat anda.... terdengar suara penonton yang bersorai-sorai memberikan dukungan kepada anda, tercium aroma yang khas dan menyenangkan yang anda sukai... rasakan suasana pertandingan yang begitu menyenangkan karena disitu anda mempunyai kepercayaan diri yang tinggi dan anserangan lawan da yakin mampu mengalahkan lawan tersebut. - Pertandingan pun dimulai... anda merasa tetap bisa tenang didalam gelanggang, anda tetap bisa fokus menyusun strategi yang telah anda miliki dan tanpa rasa cemas selalu bisa mengendalikan diri anda. - Bayangkan setiap lawan melakukan serangan dan anda melakukan pertahanan dari serangan lawan... poin lawan selalu tidak masuk karena serangan yang dilakukan lawan	✓ Fokus penekanan dalam model latihan melawan keraguan kemampuan dari teknik pertahanan yang dimiliki pada saat pertandingan. Latihan relaksasi diberikan sebelum latihan <i>guided imagery</i> tujuannya agar atlet merasa tenang dan nyaman saat melakukan latihan <i>guided imagery</i>. Pada penerapan <i>guided imagery</i> membutuhkan latihan yang menyeluruh artinya dalam penerapannya melibatkan semua aspek berupa : ➤ Indera Pengelihatan ➤ Indera Penciuman ➤ Indera Pendengaran ➤ Indera Perasaan
--	---	--

	bisa anda atasi dengan teknik pertahanan handal yang anda miliki.... bayangkan secara rinci setiap gerakan dari teknik pertahanan handal yang anda gunakan. - Dengan strategi dan taktik yang super kreatif yang anda miliki, dan dengan segala rasa optimis yang tetap tertanam pada diri anda, dari babak pertama sampai babak terakhir anda dapat dengan mudah mengalahkan lawan... Bahkan beberapakali anda bisa menjatuhkan lawan anda. - Bunyi suara gong babak terakhir pun terdengar dan pertandinganpun selesai. - Bayangkan bahwa dirinya menang telak . - Rasakan betapa bangganya diri anda, melihat ke arah pelatih yang tersenyum lebar untuk anda, mendengarkan tepuk tangan penonton yang ikut bangga menyaksikan kemenangan anda. Rasakan, lihat, dengarkan secara detail. - Setelah anda menanamkan rasa itu pada diri anda maka semua ketakutan saat latihan maupun bertanding yang		❖ Tulisan Narasi Dibacakan Oleh Pelatih.
--	--	--	---

	pernah anda alami akan hilang dan berganti dengan rasa semangat yang semakin membara, rasa percaya diri yang semakin bertambah dan rasa optimis yang semakin meningkat. - Anda dapat kembali ke tempat ini, perasaan ini, cara seperti ini kapan saja ketika kalian menginginkan, dengan berfokus pada pernapasan, relax, dan bayangkan diri anda mengikuti pertandingan yang menyenangkan. - Setelah membuka mata diri anda telah siap mengikuti latihan/pertandingan ditempat ini. - Anda merasa segar dan 100% siap melanjutkan kegiatan latihan/pertandingan. - Bangun dan buka mata.		
5	RECOVERY	5 menit	

6	WARMING UP - Joging Ringan - Stretching (Statis dan Dinamis)	30 Menit	Sebelum penerapan latihan imagery atlet melakukan jogging ringan selama 5 menit setelah itu melakukan stretching dinamis dan statis.
7	LATIHAN INTI : Teknik/Taktik • Atlet diberi waktu untuk mengingat kembali dari teknik bertahanan yang sebelumnya sudah di imagery. • Atlet mempraktekkan teknik bertahanan yang sebelumnya sudah di imagery. Dilakukan secara berulang-ulang kali, sampai gerakan yang sudah dibayangkan bisa sesuai dengan yang dipraktekkan secara langsung.	30 Menit	Setelah atlet melakukan latihan relaksasi <i>guided imagery</i> atlet melakukan latihan sesuai dengan yang sudah di <i>imagery</i> .

8	PENUTUPAN - Cooling Down - Evaluasi - Doa Penutup	20 Menit	➤ Atlet melakukan colling down ➤ Pelatih melakukan evaluasi mengenai latihan yang diterapkan ➤ Pelatih memberikan motivasi terhadap atlet terkait pikiran-pikiran positif yang harus dimiliki atlet. ➤ Pelatih memimpin doa penutup.
---	---	---------------------------	---

Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan





Lampiran 16. Contoh Link Video Latihan Relaksasi *Guided Imagery*

<https://youtu.be/fUsNFRqZ7hQ>