

**PENGARUH OLAHRAGA FUTSAL REKREASI TERHADAP TINGKAT
STRES SANTRI PONDOK PESANTREN AL-MASYHURIYYAH DI
KABUPATEN BANTUL PROVINSI YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Oleh:
RIDO SURURI
NIM 18603144012

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2025**

PENGARUH OLAHRAGA FUTSAL REKREASI TERHADAP TINGKAT STRES SANTRI PONDOK PESANTREN AL-MASYHURIYYAH DI KABUPATEN BANTUL PROVINSI YOGYAKARTA

Rido Sururi
NIM. 18603144012

ABSTRAK

Stres merupakan gangguan yang dapat dialami semua kalangan masyarakat termasuk para santri karena jadwal kegiatan yang padat. Olahraga futsal rekreasi dianggap dapat memberikan efek relaksasi yang positif terhadap tingkat stres yang dialami santri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga futsal rekreasi terhadap tingkat stres santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah di Bantul.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen *Nonequivalent Control Group Design*. Data tingkat stres diambil menggunakan instrumen kuesioner *Depression, Anxiety, Stress Scale-42* (DASS-42). Sampel terdiri dari 20 santri yang yang ditentukan menggunakan metode *Cut Off* dengan kriteria di atas stres normal yaitu mendapat skor kuesioner lebih dari 14. Penempatan sampel kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan dengan menggunakan metode randomisasi. Uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji *Shapiro wilk*. Uji homogenitas menggunakan metode *Levene Test*. Sedangkan uji hipotesis menggunakan metode *Independent Samples T-Test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga futsal rekreasi secara signifikan berpengaruh menurunkan tingkat stres santri. Rata-rata stres pada kelompok eksperimen menurun dari 23,30 menjadi 14,10, atau mengalami penurunan sebesar 39.48%, sedangkan pada kelompok kontrol hanya menurun dari 22,30 menjadi 14,10, atau mengalami penurunan sebesar 12.38%. Uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal ($Sig > 0.05$), dan uji homogenitas menunjukkan data bersifat homogen ($Sig\ pretest = 0.208$; $Sig\ posttest = 0.357$). Uji *Independent Samples T-Test* menunjukkan perbedaan signifikan pada nilai *posttest* antara kedua kelompok dengan hasil ($Sig = 0.004$). Hasil ini menunjukkan bahwa futsal rekreasi efektif menurunkan stres pada santri. Untuk itu disarankan supaya futsal rekreasi dijadikan aktivitas rutin untuk mendukung kesehatan mental santri.

Kata kunci: futsal rekreasi, DASS-42, *independent samples t-test*, santri, stres

**EFFECT OF RECREATIONAL FUTSAL ON THE LEVEL OF STRESS
OF THE STUDENTS OF AL-MASYHURIYYAH ISLAMIC BOARDING
SCHOOL,
BANTUL REGENCY, SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA**

Abstract

Stress is a condition that can affect individuals across all societal strata, including students, as a result of a demanding schedule of activities. Recreational futsal is regarded as beneficial for alleviating stress levels in students. This research aims to assess the effect of recreational futsal on the level of stress levels of students at Al-Masyhuriyyah Islamic Boarding School in Bantul.

This research employed a quantitative approach utilizing the Nonequivalent Control Group Design experimental method. Stress level data were collected by utilizing the Depression, Anxiety, Stress Scale-42 (DASS-42) questionnaire instrument. The sample comprised 20 students selected by the Cut Off method, based on characteristics indicating above-normal stress, specifically those who achieved a questionnaire score exceeding 14. The samples were allocated to experimental and control groups using randomization. The normality assessment employed the Shapiro-Wilk test. The homogeneity assessment employed the Levene Test methodology. The hypothesis test employed the Independent Samples T-Test technique.

This research findings demonstrate that recreational futsal considerably alleviates students' stress levels. The mean stress in the experimental group diminished from 23.30 to 14.10, representing a reduction of 39.48%, whereas in the control group it decreases from 22.30 to 14.10, amounting to a decline of 12.38%. The normality test indicates that the data followed a normal distribution (Sig > 0.05), while the homogeneity test confirms that the data is homogeneous (Sig pretest = 0.208; Sig posttest = 0.357). The Independent Samples T-Test reveals a significant difference in posttest scores between the two groups, with findings indicating significance (Sig = 0.004). The findings demonstrate that recreational futsal effectively alleviates stress among students. Consequently, it is advisable to incorporate recreational futsal as a regular activity to enhance the mental health of the students.

Keywords: recreational futsal, DASS-42, independent samples t-test, students, stress

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rido Sururi
NIM : 18603144012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Pengaruh Olahraga Futsal Rekreasi Terhadap Tingkat Stres
Santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah Di Kabupaten
Bantul Provinsi Yogyakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya skripsi ini benar karya saya sendiri.
Seluas pengetahuan saya tidak terdapat karya dan pendapat yang diterbitkan dan
atau dituliskan orang lain kecuali sebagai referensi untuk kutipan dengan mengikuti
tata tulis yang telah lazim.

Yogyakarta, 18 November 2024
Yang menyatakan,



Rido Sururi
NIM 18603144012

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN


**PENGARUH OLAHRAGA FUTSAL REKREASI TERHADAP TINGKAT
STRES SANTRI PONDOK PESANTREN AL-MASYHURIYYAH di
KABUPATEN BANTUL PROVINSI YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

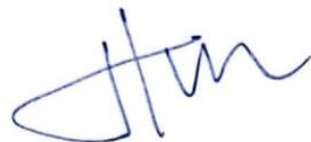


Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 18 November 2024

Koordinator Program Studi


Dr. Sigit Nugroho, S. Or., M. Or
NIP 198009242006041001

Dosen Pembimbing


Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
NIP 197612122008121001

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH OLAAHRAGA FUTSAL REKREASI TERHADAP TINGKAT
STRES SANTRI PONDOK PESANTREN AL-MASYHURIYYAH DI
KABUPATEN BANTUL PROVINSI YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**RIDO SURURI
NIM 18603144012**

Telah dipertimbangkan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 6 Desember 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd.
(Ketua Tim Penguji)



16/01²⁵

Dr. Rifky Riyandi Prastyawan, M. Or.
(Sekretaris Tim Penguji)



16/01²⁵

Dr. Fatkurahman Arjuna, M. Or.
(Penguji Utama)



16/01²⁵

Yogyakarta, 17 Januari 2025
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.

NIP. 197702182008011002

MOTTO

“Ikuti saja alurnya, karena hidup merupakan sebuah perjalanan yang banyak mengandung pembelajaran”

“Jangan banyak mengeluh jika ibadahmu masih belum penuh”

“Rasa malu kepada sang pencipta lebih utama daripada rasa malu kepada manusia”

- Penulis -

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan Rahmat, hidayah, petunjuk dan kekuatan sehingga skripsi ini bisa mencapai tahap akhir. Dengan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta. Atas segala arahan dan kepemimpinan yang menginspirasi seluruh mahasiswa untuk terus maju dan berprestasi.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta. Yang senantiasa mendukung dan menciptakan lingkungan akademik yang kondusif bagi kami untuk belajar dan berkembang.
3. Bapak Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd. yang telah membantu membimbing, mengingatkan dan memberikan arahan selama proses pengerjaan tugas akhir skripsi sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Ibu Sangidatul Ukhrowiyah dan bapak Miftahudin selaku kedua orang tua tercinta, yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan dalam hidup saya yang tak terhitung jumlahnya. Terima kasih atas segala keikhlasan pengorbanan dan cinta yang tulus.
5. Laelatul Mubadingah, Subkhan Sarif dan Irwan Hidayatullah selaku kakak saya yang telah memberikan dukungan baik dari segi mental, pikiran dan materi, sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Terima

kasih atas dukungannya sehingga saya tidak berhenti ditengah jalan dalam menempuh pendidikan.

6. Abah Asid selaku pengasuh Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah dan keluarga yang telah memberikan doa, dukungan dan motivasi kepada saya.
7. Seluruh teman satu asrama yang telah memberikan support dalam bentuk apapun yang dapat menjadi motivasi saya untuk bisa menyelesaikan studi saya. Terima kasih kepada seluruh teman yang berkenan menjadi sampel dalam skripsi saya. Terimakasih juga kepada pak lurah faza yang sudah lulus mendahului saya dan sedang menempuh jenjang S2, ilham, sihono, ikhsan, kang jal, kang cuki, kang pais, kang rangka, joyo dan seluruh teman yang selalu support saya dalam bentuk yang tidak dapat diprediksi.
8. Kepada Ayu Mey Lia selaku wanita yang menerima dan menemani saya berproses. Terima kasih atas dukungan, motivasinya, dan ketersediaan menjadi tempat berkeluh kesah dan bercerita. Semoga yang kita usahakan menjadi kenyataan dan diberi kemudahan dan keberkahan.
9. Terima kasih kepada saya sendiri yang telah berjuang melalui semua ujian dan cobaan. Terima kasih telah kuat dan semoga tetap kuat sampai akhir.

Terimakasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian saya, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua elemen masyarakat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Olahraga Futsal Rekreasi Terhadap Tingkat Stres Santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah Di Kabupaten Bantul Provinsi Yogyakarta” ini dengan baik tanpa kendala yang cukup berarti. Penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., AIFO, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta. Atas segala arahan dan kepemimpinan yang menginspirasi seluruh mahasiswa untuk terus maju dan berprestasi.
2. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta. Yang senantiasa mendukung dan menciptakan lingkungan akademik yang kondusif bagi kami untuk belajar dan berkembang.
3. Dr. Sigit Nugroho, S. Or., M. Or. Selaku Koordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan beserta dosen dan staff yang telah memberikan Bantian dan memfasilitasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing yang telah membantu membimbing, mengingatkan dan memberikan arahan selama proses pengerjaan tugas akhir skripsi sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Dr. Sulistiyono, S.Pd., M.Pd., Dr. Rifky Riyandi Prastyawan, M. Or., Dr. Fatkurahman Arjuna, M. Or. Selaku dosen penguji yang sudah memberikan arahan dan koreksi secara komprehensif terhadap tugas akhir skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah ikut serta melancarkan penulisan tugas akhir skripsi ini.

Terimakasih atas bantuan dan dukungan serta ilmu yang sudah diberikan kepada penulis, semoga semua yang telah diberikan keada penulis mendapatkan balasan dari Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Peneliian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
B. Hasil Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Pikir	25
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	28
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	31
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	32
G. Teknik Analisis Data.....	33

BAB IV PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan.....	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Simpulan	48
B. Implikasi.....	49
C. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Table 1. Tingkat Stres	15
Table 2. Desain Pola Penelitian	27
Table 3. Pengelompokan Sampel	29
Table 4. Instrumen Penelitian	32
Table 5. Sebaran Tingkat Stres	37
Table 6. Data Hasil Analisis Deskriptif	38
Table 7. Hasil Uji Normalitas Pretest	39
Table 8. Hasil Uji Normalitas Posttest	40
Table 9. Hasil Uji Homogenitas Pretest	40
Table 10. Hasil Uji Homogenitas Posttest	41
Table 11. Hasil Uji Hipotesis	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pikir.....	25
-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden	55
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	56
Lampiran 3. Data Pengukuran Stres	59
Lampiran 4. Prosedur Pelaksanaan Treatment	60
Lampiran 5. Uji Normalitas	63
Lampiran 6. Uji Homogenitas	64
Lampiran 7. Uji Hipotesis	65
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian	66

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan kondisi dimana seseorang mengalami tekanan baik dari dalam maupun dari luar tubuh. Setiap orang mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda tergantung dari usia, jenis kelamin dan berbagai faktor eksternal lainnya seperti aktivitas, kehidupan bersosial, ekonomi dan lain sebagainya. Stres dalam pengertian umum merupakan suatu tekanan maupun sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Tekanan tersebut dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan yang dialami individu antara harapan yang diinginkan dengan realita yang terjadi, baik dalam keinginan jasmani maupun Rohani (Sukadiyanto 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam (Kurtusi, Nasriyanto, & Idu, 2024) menyebutkan bahwa sekitar 350 juta orang di dunia mengalami stres.

Dengan prevalensi kasus berat global mencapai 38,91%. Di Asia stres berat mencapai 61,3%. Sementara di Indonesia, mencapai angka 71,6%. Para pemimpin negara yang menghadiri majelis kesehatan dunia pada Mei 2021 sepakat mengenai pentingnya peningkatan pelayanan kesehatan jiwa yang berkualitas di setiap tingkat. Beberapa negara telah meluncurkan berbagai inisiatif baru untuk menyediakan layanan kesehatan jiwa yang lebih baik bagi masyarakat. Seseorang dapat mengalami tekanan disaat keinginannya baik dalam hal jasmani yang bersifat duniawi maupun rohani yang bersifat keagamaan tidak terjadi sesuai apa yang diharapkan atau diinginkan.

Tetapi setiap tekanan atau ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang dialami oleh individu akan menyebabkan stres. Hal tersebut dapat terjadi

disebabkan karena setiap individu memiliki respon yang berbeda mengenai tekanan yang datang kepada dirinya, yang disebabkan oleh berbagai faktor seperti cara menyikapi keadaan, pengalaman hidup, tingkat kesabaran dan lain sebagainya (Sukadiyanto 2019). Semakin banyak pengalaman hidup yang dimiliki seseorang, semakin luas pula kemampuan berpikir dalam menyikapi permasalahan, sehingga muncul kesabaran dan toleransi dalam menjalani kehidupan. Namun apabila tekanan yang terjadi melebihi kadar toleransi individu maka hal tersebut dapat mengakibatkan stres pada individu.

Stres merupakan suatu respon individu terhadap suatu peristiwa atau situasi yang mengancam kondisi individu baik secara fisik maupun mental (Nur and Mugi 2021). Penelitian N Seyedfatemi et al (2009) dalam skripsi (Muhammad Rizki Alfian 2018) menyebutkan bahwasanya mahasiswa rawan terhadap stres karena sifat yang terjadi di kehidupan di kampus. Tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi kesehatan dan fungsi akademis. Apabila stres tidak ditangani secara efektif rasa kesepian, gugup, sulit tidur dan khawatir dapat terjadi. Setiap individu yang mengalami stres akan berperilaku berbeda dari kebiasaan yang biasa dilakukan. Hal tersebut dapat ditandai dengan melihat baik dari segi fisik maupun psikologi individu yang mengalami stres. Perbedaan yang dapat dilihat dari segi fisik individu yang mengalami stres dapat berupa sakit kepala, tekanan darah tinggi, fisik tidak terawat dan lain lain. Sedangkan dari segi psikologi dapat berupa mudah bingung dalam mengambil keputusan, gampang merasa malas, mudah marah, sedih secara tiba-tiba dan sebagainya (Seto, Wondo, & Mei, 2020).

Dalam beberapa artikel dijelaskan terkait beberapa dampak stres, baik itu dampak positif maupun dampak negatif. Menurut (Rivki et al., n.d.) disebutkan bahwa dampak negatif stres merupakan sesuatu yang mengkonsumsi sumber mental dan fisik kita seperti membuat individu tidak mampu bekerja dan menciptakan masalah yang serius. Sedangkan untuk dampak positif dapat menyebabkan perubahan fisik dan mental dalam organisme, pertumbuhan dan hal lainnya. Dalam pendapat lain menurut (Ambarwati, Pinilih, and Astuti 2019) menjelaskan bahwasanya dampak negatif stres akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi.

Dalam kasus yang lebih berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah dan kemampuan akademik, serta memicu seseorang untuk melakukan perilaku *negative* seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas bahkan sampai penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif lainnya (NAPZA). Sedangkan untuk dampak positif stres yaitu selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Beberapa contoh dampak positif stres berupa peningkatan kreativitas dan memacu pengembangan diri (Annisa & others, 2023).

Dalam hal lain terkait stres yang dialami oleh santri juga bisa disebabkan oleh padatnya aktivitas yang dimiliki oleh santri seperti jadwal kuliah dari pagi sampai sore dan dilanjutkan dengan kegiatan belajar mengaji yang dilakukan setelah maghrib sampai pukul 10.00 malam. Pengertian santri secara umum yaitu orang yang belajar ilmu agama Islam di suatu pesantren /Pondok Pesantren dalam rentan waktu tertentu (Hidayat 2017). Semakin padat aktivitas seseorang, semakin besar

pengaruhnya terhadap peningkatan tingkat stres yang dialami. Seorang santri sekaligus mahasiswa bisa mengalami tekanan yang berlipat yang disebabkan dari kegiatan jasmani dan kegiatan Rohani (Zidan, 2023). Menurut Dixit dalam (Kurtusi et al., 2024) menyebutkan bahwa stres akademik merupakan suatu keadaan individu dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan jadwal yang terlalu sibuk.

Tekanan atau stres lebih besar dialami oleh santri dan mahasiswa baru, karena mereka masih harus melakukan kegiatan baru dari yang biasa mereka lakukan ketika masih menempuh pendidikan di tingkat SMA/Sederajat. Penyesuaian lingkungan baru kegiatan baru yang mungkin masih asing bagi mereka yang baru masuk ke jenjang perkuliahan apalagi ditambah dengan kegiatan sebagai santri di Pondok Pesantren mengakibatkan kondisi yang mungkin bisa memberatkan. Selain mahasiswa baru, stres juga sering dialami oleh mahasiswa semester akhir yang sedang menghadapi tugas akhir atau persiapan kelulusan. Dimana tuntutan hidup sudah semakin bertambah, pertanyaan yang sering ditanyakan orang tua, pembagian waktu dalam mengerjakan skripsi dan jadwal mengaji yang kerap menjadi problematika yang dialami oleh santri mahasiswa akhir.

Berdasarkan hasil penelitian “Pengaruh Olahraga Renang Terhadap Tingkat Stres Pada Peserta Didik Fullday School Kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Cilacap Tahun Ajaran 2018/2019” mengalami penurunan yang signifikan dengan perbedaan skor *pretest* dan skor *posttest* sebesar 64,401%. Olahraga dapat menurunkan tingkat stres dikarenakan dengan berolahraga detak jantung meningkat

sehingga dapat mencegah kerusakan otak akibat stres dengan merangsang produksi hormon norepinefrin (hormon saraf) dan menurunkan kadar hormon kortisol (hormon stres) (Kurniawan & Waluyo, 2019). Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui pengaruh olahraga futsal rekreasi terhadap penurunan tingkat stres pada santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah di Kabupaten Bantul Provinsi Yogyakarta.

Sebagian santri di Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah menjalani aktivitas yang cukup padat, mulai dari kegiatan pesantren, kuliah, bahkan ada yang bekerja. Kegiatan pondok dimulai pagi hari setelah sholat subuh dengan mengkaji kitab hingga pukul 06.00, dilanjutkan perkuliahan hingga sore. Malam hari, santri mengikuti serangkaian kegiatan seperti mengkaji Al-Qur'an, diniyah, dan kitab yang berlangsung hingga pukul 20.00. pada waktu bebas, santri sering memanfaatkannya untuk mengerjakan tugas kuliah atau berdiskusi. Kegiatan khusus seperti mujahadah dan sholawatan dilakukan pada malam jumat, sementara juma pagi diisi dengan ziarah dan minggu pagi diisi dengan roan atau bersih-bersih asrama. Jadwal ini mencerminkan kedisiplinan tinggi, namun juga menuntut kemampuan manajemen waktu yang baik dari para santri.

Setelah melakukan reset dan melakukan *pretest* diperoleh data bahwa sebagian santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah mengalami stres mulai dari stres normal sampai dengan stres tinggi. Oleh karena itu, memilih santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah sebagai sampel untuk dalam penelitian ini.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Santri Pondok Pesantren yang juga merupakan mahasiswa mengalami stres akibat aktivitas fisik dan Rohani yang padat.
2. Tidak ada penerapan manajemen stres yang terstruktur di Pondok Pesantren untuk membantu santri mengelola tekanan akademik dan kegiatan religius.
3. Masih kurangnya pemahaman mengenai dampak positif dan negatif dari stres dan memerlukan kajian yang lebih mendalam.
4. Masih minimnya penelitian terkait pengaruh olahraga futsal rekreasi terhadap penurunan stres santri pondok pesantren.
5. Variasi respon individu terhadap stres, seperti pengalaman hidup dan toleransi stres belum dieksplorasi secara mendalam dalam konteks santri Pondok Pesantren.
6. Belum adanya standar pengukuran tingkat stres yang spesifik dan sesuai untuk santri Pondok Pesantren.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah dan keterbatasan peneliti yang ada, batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Tingkat stres santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah.
2. Olahraga futsal rekreasi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang telah dijelaskan, dapat ditetapkan rumusan masalahnya yaitu apakah ada pengaruh olahraga futsal rekreasi terhadap tingkat

stres santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah di Kabupaten Bantul Provinsi Yogyakarta.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh olahraga futsal rekreasi terhadap tingkat stres santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah di Kabupaten Bantul Provinsi Yogyakarta.

F. Manfaat Peneliian

Dari tujuan penelitian di atas, maka manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

Bagi santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang cara menurunkan tingkat stres melalui olahraga futsal rekreasi.

2. Manfaat Teoritis

Bagi prodi Ilmu Keolahragaan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran dan bahan acuan untuk menurunkan tingkat stres, memberikan sumbangan informasi ilmiah yang mendasar tentang efektivitas olahraga futsal rekreasi dalam menurunkan tingkat stres.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Olahraga

Olahraga terasal dari bahasa Indonesia “olah” yang memiliki arti mengolah dan “raga” yang berarti tubuh. Jadi olahraga dapat didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh yang dilakukan secara teratur, terencana dan terkendali (Safitri et al., 2024). Menurut Nala (2011) dalam (Sandi 2019) menjelaskan bahwa terdapat lima pengelompokan olahraga yaitu olahraga rekreasi, olahraga Pendidikan, olahraga kesehatan dan olahraga prestasi. Olahraga merupakan hal yang penting dilakukan untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Olahraga merupakan suatu usaha yang dilakukan guna mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun Rohani (Sapto, 2019). Menurut Amirzan dan Sumarjo (2021) dalam (Permatasari & Oktaviani, 2023) menyebutkan bahwa memelihara dan meningkatkan kesehatan tubuh dapat dilakukan dengan cara yang terpenting, termurah dan fungsional adalah melalui olahraga. Orang dewasa dapat meningkatkan aktivitas fisiknya dengan melakukan aktivitas aerobik selama 150 menit per minggu atau selama 30 menit per hari (Herawati, Nazhira, Agustiyawan, & Sirada, 2023).

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga kesehatan, atau sebagai sarana hiburan dan kompetisi. Olahraga bisa dilakukan secara individu maupun berkelompok dan melibatkan gerakan tubuh seperti jalan,

berlari, melompat, melempar maupun berenang (Lengkana & Muhtar, 2021). Olahraga merupakan suatu kegiatan yang digemari oleh seluruh kalangan Masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Kebanyakan dari mereka gemar melakukan olahraga sebagai sarana untuk rekreasi maupun sekedar hobi. Olahraga merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang melibatkan pengerahan tenaga fisik dan pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik secara jasmani maupun Rohani (Ali and Yanto 2022). Olahraga yang baik yaitu kegiatan olahraga yang dilakukan dengan intensitas secara teratur dan berkelanjutan (Lumban Gaol 2016). Olahraga yang dianjurkan untuk dilakukan yaitu 20-30 menit dalam setiap pertemuan dan dilakukan minimal 3 kali dalam satu minggu untuk menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Futsal

Futsal terasal dari singkatan bahasa Spanyol *futbol* (sepak bola) dan *sila* (ruangan). Olahraga futsal merupakan olahraga sepak bola yang telah mengalami evolusi maupun modifikasi. Olahraga futsal diciptakan pada tahun 1930 oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo dan pertandingan Internasional pertama dilakukan pada tahun 1965 (Syafaruddin 2019). Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang terasal dari olahraga sepak bola, namun memiliki perbedaan dengan olahraga sepakbola karena dimainkan oleh lima orang di lapangan yang lebih kecil jika dibandingkan dengan sepak bola (Gumantan, Mahfud, & Yuliandra, 2021).

Menurut Tenang (2008) dalam (Budijanto, Firmansyah, & Kurniawan, 2020) menyebutkan bahwa dalam olahraga futsal memiliki perbedaan yang cukup mencolok yaitu pada ukuran lapangan yang lebih kecil jika dibandingkan ukuran lapangan sepakbola. Lapangan futsal lebih cenderung indoor dan menggunakan lantai karet maupun rumput sintetis, tidak seperti lapangan sepak bola yang cenderung berada di luar ruangan (Rinaldi & Rohaedi, 2020). Futsal merupakan sebuah modifikasi dari permainan sepak bola dimana bertujuan mencetak goal atau memasukan bola kedalam gawang musuh. Olahraga futsal biasanya memiliki panjang lapangan antara 38 meter sampai dengan 42 meter dengan lebar antara 15 meter sampai dengan 25 meter dan gawang dengan ukuran 3x3 meter (Budijanto et al., 2020). Olahraga futsal dimainkan oleh dua regu dengan masing-masing pemain berjumlah 5 orang termasuk penjaga gawang (Aswadi, Amir, and Karimuddin 2015). Cabang olahraga futsal sudah menjadi olahraga yang sangat diminati untuk saat ini terutama dalam hal prestasi dan rekreasi, permainan olahraga futsal dilakukan di dalam ruangan dengan menggunakan waktu yang lebih cepat dari sepak bola yaitu selama 20 menit dan dimainkan dalam dua babak (Gumantan et al., 2021).

Olahraga futsal, secara psikologis dapat menjadi sarana untuk menyalurkan berbagai kebutuhan emosional, seperti kesenangan, minat, hobi, dan ajang untuk membuktikan diri. Dari sisi fisiologis, futsal berfungsi sebagai media untuk memberdayakan fungsi tubuh, meningkatkan kesehatan, kebugaran, serta memperbaiki komponen fisik seperti performa jantung dan

paru-paru, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan. Sementara itu, secara sosial, futsal berperan sebagai alat untuk berinteraksi dan komunikasi dengan orang lain maupun lingkungan sekitar(Wirawan, 2017).

Peraturan olahraga futsal tidak jauh berbeda dengan aturan olahraga sepak bola. Berikut beberapa aturan olahraga futsal menurut (Syafaruddin 2019)

a. Waktu Pertandingan

Futsal dilakukan dalam dua babak, dengan durasi 20 menit pada setiap babak diluar dari saat bola mati dan terjadi pelanggaran. Waktu istirahat diantara kedua babak yaitu 15 menit.

b. Time Out

Setiap tim mendapatkan jatah time-out satu kali pada setiap babak. Durasi time-out selama satu menit. Time-out diajukan oleh pelatih kepada wasit pada saat timnya menguasai bola. Jika jatah time out tidak diambil, maka pada babak selanjutnya tidak mendapat dua jatah time-out.

c. Penentuan Pemenang

Pemenang pertandingan yaitu tim yang mencetak gol lebih banyak. Gol terjadi apabila bola masuk kedalam gawang secara keseluruhan melewati tiang dan mistar gawang.

3. Rekreasi

Rekreasi merupakan suatu kegiatan aktif dan pasif yang dilakukan dengan bebas dan kreatif yang dilakukan pada waktu luang sebagai selingan

dari aktivitas sehari-hari, sesuai dengan kesukaan dan bakat yang dapat menimbulkan kebahagiaan dan kepuasan guna memperoleh keseimbangan dan kesegaran fisik dan mental (Ado Aran 2021).

Menurut (Ramsay, 2005) dalam (Ado Aran 2021) menjelaskan bahwa rekreasi merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang bersifat fisik, mental, maupun emosional yang dilakukan pada saat waktu senggang yang didorong oleh keinginan atau inisiatif sendiri. Aktivitas ini dilakukan dengan bebas, tanpa paksaan, yang disadari oleh diri sendiri secara sukarela yang bersifat universal. Kegiatan rekreasi ini bertujuan untuk mendapatkan ketenangan ataupun kepuasan. Rekreasi merupakan suatu kegiatan yang penting dan menjadi kebutuhan bagi setiap individu. Dengan rekreasi mampu memberikan kesenangan, kepuasan, dan menghilangkan ketegangan fisik dan ketegangan mental.

4. Futsal rekreasi

Olahraga rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan oleh setiap individu yang berperan sebagai bagian dari proses penyembuhan atau pemulihan diri, dan juga merupakan suatu proses untuk mendapatkan kegembiraan atau kesenangan, membangun kehidupan sosial (Sandi 2019).

Futsal rekreasi adalah olahraga futsal yang dilakukan dengan tujuan untuk bersenang-senang. Dalam olahraga futsal rekreasi ini kebanyakan pemain mengabaikan aturan-aturan yang ketat, berbeda dengan olahraga futsal prestasi maupun futsal pendidikan. Olahraga futsal merupakan cabang olahraga yang banyak diminati masyarakat pada saat ini dengan tujuan untuk

olahraga prestasi dan olahraga rekreasi (Gumantan, Mahfud, and Yuliandra 2021). Dari kutipan diatas dapat diambil kesimpulan bahwasanya olahraga futsal rekreasi adalah suatu olahraga futsal yang dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan hiburan, kebugaran, dan kesenangan yang dilakukan didasari tanpa paksaan tanpa fokus pada kompetisi, pendidikan dan aturan yang ketat dan dilakukan pada waktu luang.

5. Stres

a. Pengertian

Stres menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor eksternal (Sumarni, Pratama, & Intasir, 2022). Stres merupakan suatu hal yang pasti akan dialami oleh manusia, baik secara sadar dirasakan maupun secara tidak sadar dirasakan. Stres merupakan suatu respon individu terhadap suatu peristiwa atau situasi yang mengancam individu, baik secara fisik maupun mental (Nur and Mugi 2021). Stres dalam pengertian umum merupakan suatu tekanan maupun sesuatu yang terasa menekan dalam diri individu. Tekanan tersebut dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan yang dialami individu antara harapan yang diinginkan dengan realita yang terjadi, baik dalam keinginan jasmani maupun Rohani (Sukadiyanto 2019).

Menurut Fortinash & Worret dalam (Sarfika, 2019) menyatakan bahwa stres adalah sebuah interaksi antara individu dengan lingkungannya yang menyebabkan munculnya ketegangan dan tantangan

bagi individu untuk dapat mengatasinya. Menurut Raj & Sabita dalam (Kurtusi et al., 2024) menyatakan bahwa stres adalah sebuah perasaan seseorang ketika tidak mampu untuk menghadapi suatu masalah, kelompok manusia yang beresiko tinggi untuk mengalami stres yaitu mahasiswa, stres yang dialami oleh mahasiswa disebut stres akademik. Menurut Dixit dalam (Kurtusi et al., 2024) menyebutkan bahwa stres akademik merupakan suatu keadaan individu dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas sehingga tidak dapat mengelola tugas akademik dengan baik disebabkan jadwal yang terlalu sibuk.

b. Tingkat Stres

Tingkat stres ada 5 yaitu stres normal, stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres sangat berat (Putri, 2022). Klasifikasi tersebut berdasarkan 14 pertanyaan dari kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42). DASS 42 adalah skala laporan yang terdiri dari 42 item, yang dirancang untuk mengukur kondisi emosional negatif seperti depresi, kecemasan, dan stres pada orang dewasa dan remaja yang berusia 17 tahun ke atas (Samosir, 2021). Kuesioner DASS 42 disusun oleh Lovibond (1915) dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Damanik (2008) dimana dalam DASS 42 terdapat 14 item untuk mengukur tingkat depresi, 14 item untuk mengukur kecemasan dan 14 item untuk mengukur tingkat stres (Pertiwi, Moeliono, & Kendhawati, 2021). Pengkategorian tingkatan berdasarkan hasil kuesioner dengan

nilai sebagai berikut. Stres normal dengan skor 0-14, stres ringan dengan skor 15-18, stres sedang dengan skor 19-25, stres berat dengan skor 26-33, stres sangat berat dengan skor lebih dari 34. Berikut merupakan tabel skala tingkat stres, depresi, dan kecemasan berdasarkan metode DASS 42.

Table 1. Tingkat Stres

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Parah	21-27	15-19	26-33
Sangat Parah	>28	>20	>34

c. Perbedaan stres, kecemasan, dan depresi

Stres merupakan suatu respon tubuh terhadap tekanan atau tuntutan dari lingkungan yang dapat menimbulkan gejala meliputi ketegangan fisik dan emosional, serta gangguan konsentrasi. Stres pada umumnya bersifat sementara dan terikat dengan situasi tertentu.

Kecemasan merupakan perasaan khawatir atau takut yang berlebihan dan tidak proporsional terhadap situasi yang dihadapi. Gejala yang timbul akibat kecemasan dapat berupa gelisah, tegang, detak jantung meningkat, dan kesulitan tidur. Berbeda dengan stres, kecemasan

tidak selalu memiliki pemicu yang jelas dan dapat menjadi kronis jika tidak ditangani dengan baik.

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang ditandai dengan perasaan sedih yang mendalam, kehilangan minat atau kesenangan dalam aktivitas sehari-hari, perubahan nafsu makan, gangguan tidur, dan perasaan tidak berharga atau bersalah. Depresi cenderung berlangsung lama dan dapat mempengaruhi fungsi sosial serta pekerjaan individu (Fadli, 2019).

d. Gejala stres

Gejala umum yang sering dirasakan individu ketika mengalami stres antara lain ketegangan pada otot, sakit kepala, tangan dan kaki terasa dingin, perut terasa mual-mual, susah tidur, maupun gangguan pencernaan. Individu mungkin juga akan mengalami gejala psikologis seperti kelelahan hebat, perasaan selalu gugup, mudah tersinggung, atau enggan beraktivitas (Astuti, dkk 2021). Dalam pendapat lain gejala stres yang dialami mahasiswa dapat berupa gangguan pola tidur atau sulit tidur, sakit kepala, gelisah mudah marah dan kelelahan fisik (Kartika, 2020).

Menurut Colman dalam (Djoar & Anggarani, 2024) menyebutkan bahwa stres juga mempengaruhi reaksi fisik, psikologis dan perubahan perilaku. Secara fisik, stres dapat menyebabkan diare, sakit perut, sakit kepala atau pusing, mual, insomnia, kelelahan, dan detak jantung yang meningkat. Dari segi psikologi, stres dapat memicu perasaan tegang,

mudah marah, gampang tersinggung, gangguan daya ingat, depresi, kurang motivasi, kesulitan menyelesaikan tugas yang dilakukan dan bereaksi berlebihan terhadap hal-hal yang kecil.

Menurut robbins dan Timothy dalam (asih gusti yuli, hardoni widhiastuti 2017) menjelaskan gejala stres sebagai berikut:

1) Gejala fisiologis

Stres mampu menciptakan dalam metabolisme, meningkatkan kerja jantung, tingkat pernafasan dan tekanan darah, membuat sakit kepala dan dapat menimbulkan serangan jantung.

2) Gejala psikologis

Stres dapat dilihat dari segi psikologi seperti ketegangan, kecemasan, gampang marah, kebosanan dan penundaan.

3) Gejala perilaku

Gejala stres jika dilihat dari perilaku meliputi penurunan produktivitas, tingkat kehadiran, dalam hal lain juga terdapat perubahan kebiasaan makan, meningkatnya merokok atau konsumsi alkohol, berbicara dengan cepat dan gelisah dan gangguan tidur.

Menurut Maramis & Maramis dalam (Asih Gusti Yuli, Hardoni Widhiastuti, 2017) menyebutkan gejala lain dari stres sebagai berikut:

- a) Tidak bisa bersantai dan merasa gelisah.
- b) Mudah marah apabila ada yang berjalan tidak sesuai keinginan.

- c) Ada titik dimana merasa sangat lelah atau merasa lelah berkepanjangan.
- d) Sulit berkonsentrasi.
- e) Tidak berminat terhadap reaksi yang sebelumnya dapat dinikmati.
- f) Merasa khawatir terhadap hal-hal yang sebenarnya tidak dapat diselesaikan hanya dengan rasa khawatir.
- g) Berlebihan dalam bekerja, meskipun tidak secara maksimal.
- h) Semakin banyak membawa pekerjaan untuk dikerjakan di rumah.
- i) Lebih banyak merokok atau lebih banyak minum minuman keras dari biasanya.
- j) Seringkali merasa kehilangan perspektif atau merasa masa depan suram.

6. Santri

Nurcholis Madjid menjelaskan bahwa asal usul kata santri terasal dari dua sumber. Yang pertama yaitu santri terasal dari bahasa sansekerta “shastri” yang berarti melek huruf. C.C.Berg mengartikan shastri sebagai orang yang mengetahui buku-buku suci agama Hindu. Pendapat ini mengacu kepada para santri yang belajar mendalami ilmu agama Islam melalui kitab-kitab yang menggunakan bahasa Arab asli maupun arab pegon. Yang kedua yaitu santri terasal dari bahasa jawa “cantrik” yang

berarti seseorang yang mengikuti gurunya kemanapun guru itu pergi menetap (Gufron 2019).

Pengertian santri secara umum yaitu orang yang belajar ilmu agama islam di suatu pesantren (Pondok Pesantren) dalam rentan waktu tertentu (Hidayat 2017). Dalam pendapat lain A. H. John dalam (Gufron 2019) mengemukakan bahwasanya santri terasal dari bahasa Tamil yang berarti guru ngaji. Dengan demikian, dapat disimpulkan dari pendapat-pendapat tersebut bahwa santri merupakan seseorang yang belajar dan mendalami ilmu agama dengan mengkaji kitab-kitab atau buku agama melalui guru ngaji atau biasa disebut kiyai di sebuah tempat bernama pesantren atau Pondok Pesantren.

7. Pondok Pesantren

Dalam pemahaman sehari-hari istilah Pondok Pesantren kadang hanya disebut pondok atau pesantren saja dan bisa juga disebut Pondok Pesantren. kata pondok terasal dari bahasa Arab “funduq” yang berarti hotel atau asrama. Sedangkan untuk kata pesantren terasal dari kata santri dengan awalan “pe” dan akhiran “an” yang berarti tempat tinggal para santri (Kariyanto, 2019). Pesantren atau pondok pesantren merupakan bentuk lembaga pendidikan non formal yang bersifat tradisional dalam mempelajari Agama Islam, yang bertujuan untuk mendalami ilmu-ilmu agama dan mengamalkannya sebagai pedoman hidup sehari-hari atau disebut *Tafaqquh Fiddin* (Adib, 2021). Pesantren merupakan Lembaga pendidikan yang sudah mempunyai sejarah yang panjang dan unik.

Secara historis, pesantren merupakan tempat pendidikan Islam yang paling awal dan masih bertahan sampai sekarang (Kariyanto, 2019). Dalam Sejarah pendidikan, pesantren dianggap sebagai bukti awal kepedulian masyarakat Indonesia terhadap pendidikan. Oleh karena itu, pesantren disebut sebagai lembaga pribumi tertua di Indonesia dan telah mencapai hampir semua lapisan masyarakat Muslim di Indonesia (Adib, 2021).

Menurut M.Arifin dalam (Kariyanto, 2019) menjelaskan bahwa Pondok Pesantren merupakan suatu Lembaga pendidikan agama Islam yang tumbuh dan diakui Masyarakat sekitar dengan sistem asrama atau komplek dimana santri menerima pendidikan agama melalui sistem pengajian atau madrasah yang sepenuhnya berada dibawah kepemimpinan pengasuh atau kiai. Sedangkan menurut Abdurrahman Wahid dalam (Kariyanto, 2019) Pondok Pesantren merupakan komplek dengan lokasi terpisah dari kehidupan sekitarnya. Dalam komplek terdiri dari beberapa bangunan yang merupakan rumah pengasuh, sebuah surau atau masjid dan asrama tempat tinggal santri.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Pondok Pesantren merupakan sebuah tempat yang digunakan santri untuk menimba ilmu agama Islam dan sekaligus menjadi tempat tinggal dalam suatu komplek yang diasuh atau dipimpin oleh kiai.

8. Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah

Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah merupakan sebuah pondok independen dan terstruktur dibawah naungan Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak. Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah terletak di Krapyak Kulon, Panggungharjo, Kec. Sewon, Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta dengan kode Pos 55188. Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah didirikan pada tahun 2006 oleh K.H Masyhuri Ali Umar dan pada saat ini diampu oleh K.H. Ahmad Shidqi Masyhuri, S.Psi., M.Eng.

Pondok Pesantren ini diperuntukan untuk pelajar yang ingin mondok sambil kuliah. Pondok Pesantren ini memfokuskan pada pembelajaran kitab kuning dan Al-Quran dengan metode sorogan (mengaji satu persatu) dan bandongan (mengaji bersama) bagi para santrinya. Jumlah total santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah berjumlah 47 dengan rentan usia santri Pondok Pesantren ini berkisar mulai dari 18-28 tahun, dimana selain menjadi santri mereka juga merupakan mahasiswa di berbagai universitas mulai dari Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga, Universitas Ahmad Dahlan (UAD), Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY), Universitas Gajah Mada (UGM), Universitas Islam Indonesia (UII), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) dan universitas yang lain.

Selain berstatus sebagai mahasiswa, beberapa santri juga sudah bekerja sambil mondok. Aktivitas perkuliahan mayoritas dilakukan pada

saat siang hari. sedangkan pembelajaran di Pondok Pesantren dilakukan pada saat pagi dan malam hari. Kegiatan yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah dimulai dari pukul 18.30 yaitu kegiatan mengaji Al-Quran dilanjutkan pukul 20.00 kegiatan mengaji diniah sesuai berdasarkan kelas masing-masing santri kegiatan selanjutnya pukul 21.00 kegiatan mengaji kitab pada pukul 22.00 santri mendapat jam bebas atau jam istirahat. Setelah kegiatan mengaji selesai pada pukul 22.00 biasanya dimanfaatkan oleh santri untuk mengerjakan tugas kuliah maupun sekedar duduk mengobrol mengkaji materi yang baru disampaikan oleh ustadz. Pada pukul 05.00 setelah melaksanakan sholat subuh santri masih memiliki kegiatan mengaji kitab sampai pukul 06.00, setelah itu dilanjutkan dengan jam perkuliahan dari pukul 06.00 sampai pukul 18.00 santri bebas berkegiatan di luar Pondok Pesantren.

Pada malam jumat kegiatan berbeda dengan hari biasa, yaitu mujahadah bersama pengasuh dan dilanjutkan dengan sholawatan bersama. Pada jumat pagi, dilakukan kegiatan ziarah ruhiyah ke makam para masayikh pondok. Pada hari minggu pagi setelah kegiatan mengaji dilakukan roan (bersih-bersih) asrama yang dilakukan oleh seluruh santri.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritis yang telah dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan dalam penyusunan kerangka pikir. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut.

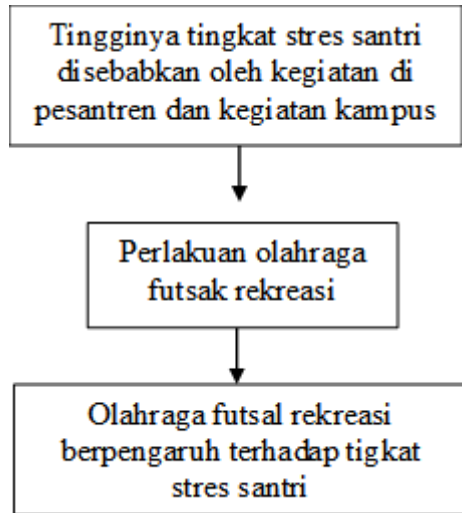
1. Penelitian yang dilakukan oleh (Muhammad Rizki Alfian 2018) dengan judul “Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Sari Mulia Banjarmasin”. Tujuan penelitian tersebut yaitu untuk mengetahui hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres mahasiswa program studi ilmu keperawatan STIKES Sari Mulia Banjarmasin. Metode penelitian yang digunakan bersifat analitik dengan menggunakan rancangan cross sectional dengan pendekatan kuantitatif. Dengan jumlah sampel 62 mahasiswa diperoleh hasil bahwa hubungan berolahraga dengan mahasiswa memiliki hubungan yang kuat, dengan hasil analisis menggunakan perhitungan Rang Spearman dengan tingkat kemaknaan 0,05 didapatkan $\text{value}=0,000 < 0,05$ ini berarti H_a diterima dengan koefisien korelasi didapatkan nilai $r=0,515$.
2. Penelitian yang dilakukan oleh (Putri 2022) dengan judul “Hubungan kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019”. Tujuan penelitian tersebut yaitu untuk mengetahui kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Metode penelitian yang digunakan yaitu desain potong lintang dengan instrumen dasar yaitu kuesioner kebiasaan dan kuesioner DASS-42 dan analisis menggunakan uji Chi Square. Dengan jumlah *sample* 96 responden diperoleh hasil analisis menggunakan uji Chi Square memperoleh nilai $p = 0,144$. Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan

berolahraga dengan tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Kurniawan and Waluyo 2019) dengan judul “Pengaruh Olahraga Renang Terhadap Tingkat Stres Pada Peserta Didik Fullday School Kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Cilacap Tahun Ajaran 2018/2019”. Tujuan penelitian tersebut untuk mengetahui pengaruh olahraga renang terhadap tingkat stres pada peserta didik kelas XI MIPA di SMA Negeri 3 Cilacap. Metode penelitian tersebut merupakan penelitian eksperimen kuasi dengan pola *pretest* dan *posttest* control group design. Dengan sampel berjumlah 62. Hasil dari penelitian tersebut menggunakan Teknik analisis regresi linier berganda menghasilkan data total nilai item stres mengalami penurunan yang signifikan sebesar $13,6247 = 64,401\%$ dari (21,156 menjadi 7,5313). Dari hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa olahraga berenang secara efektif dapat menurunkan stres pada peserta didik fullday school kelas XI MIPA SMA Negeri 3 Cilacap.

C. Kerangka Pikir

Gambar 1. Kerangka Pikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan dari penjelasan diatas, dapat diperoleh hipotesis bahwa olahraga futsal rekreasi berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah di Kabupaten Bantul Provinsi Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono dalam menyatakan bahwa metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel biasanya dilakukan secara acak, pengumpulan data menggunakan *instrumen* penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan oleh peneliti (Ummah, 2019). Menurut pendapat lain metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang memakai data berupa angka-angka yang ditambahkan penekanan terhadap pengukuran hasil yang objektif dan disertai analisis statistik (Balaka, 2022).

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan suatu jenis penelitian yang bertujuan untuk membuktikan pengaruh suatu perlakuan terhadap subjek akibat dari suatu perlakuan (Arib, Rahayu, Sidorj, & Afgani, 2024). Dalam penelitian ini menggunakan bentuk penelitian semu (*quasi* eksperimen). Penelitian semu merupakan penelitian dimana subjeknya sudah ditentukan dan tidak dipilih secara acak (Abraham & Supriyati, 2022). Penelitian ini menggunakan dua kelas yaitu kelas kontrol dan kelas eksperimen. Kelas kontrol merupakan kelas atau kelompok yang tidak diberikan perlakuan, dalam penelitian

ini yaitu olahraga futsal rekreasi. Sedangkan kelas eksperimen merupakan kelas atau kelompok yang diberikan perlakuan olahraga futsal rekreasi.

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *Nonequivalent Control Group Design*. Desain ini digunakan untuk melihat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Langkah awal dalam penelitian ini yaitu mengumpulkan data sebelum diberikan perlakuan dengan memberikan kuesioner sebagai *pretest* dan memberikan *posttest* setelah diberikan perlakuan (Muzria & Indrawati, 2020). Berikut merupakan desain pola penelitian.

Table 2. Desain Pola Penelitian

Keterangan	Kelompok	Pre- test	Treatment	Post-test
E	Eksperimen	Y	σ	X
K	Kontrol	Y	-	X

Keterangan:

Y: *Pretest*

X: post-test

-: perlakuan terhadap kelas kontrol

σ : perlakuan terhadap kelas eksperimen

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah di Kabupaten Bantul Provinsi Yogyakarta. Penelitian ini dimulai pada tanggal 20 Mei sampai dengan 13 November 2024. Selama rentang waktu tersebut, hasil data kedua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dikumpulkan yang diperoleh melalui kuesioner *Depression, Anxiety, and Stress Scale 42* (DASS-42) dan dianalisis untuk menjawab pertanyaan penelitian terkait pengaruh olahraga futsal rekreasi terhadap tingkat stres santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah di Kabupaten Bantul Provinsi Yogyakarta.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek yang diteliti, sedangkan sampel adalah bagian atau perwakilan yang memiliki karakteristik yang mencerminkan populasi (Amin, 2023). Dari total populasi yang berjumlah 47 diambil 20 orang yang memenuhi kriteria sebagai sampel penelitian. Hal ini ditentukan menggunakan metode *Cut Off Point* (COP). *Cut Off Point* merupakan metode yang digunakan untuk menentukan kriteria atau batasan dalam mempertimbangkan masalah pengambilan keputusan (Gulo & Murni, 2023).

Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti berjumlah 47 orang. Untuk menentukan sampel yang mengalami stres di atas normal, diberikan kuesioner kepada seluruh populasi. Penilaian didasarkan pada kriteria *cut off*, yaitu skor lebih dari 14 yang menunjukkan tingkat stres di atas normal. Hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa 20 orang memenuhi kriteria tersebut, sehingga mereka ditetapkan sebagai responden dalam penelitian ini. Dengan demikian, jumlah

sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, sesuai dengan hasil analisis kuesioner tingkat stres yang dilakukan.

Pengelompokan sampel ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan metode randomisasi (*random assignment*). Randomisasi merupakan pengacakan subjek untuk ke dalam kelompok eksperimen atau kelompok kontrol dengan tujuan supaya setiap subjek memiliki kesempatan yang sama untuk masuk ke dalam kelompok eksperimen atau kelompok kontrol (Aji et al., 2022).

Table 3. Pengelompokan Sampel

Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
25 sedang	19 sedang
19 sedang	20 sedang
23 sedang	19 sedang
24 sedang	25 sedang
20 sedang	22 sedang
22 sedang	22 sedang
16 ringan	18 ringan
15 ringan	16 ringan
39 sangat parah	15 ringan
30 parah	26 parah

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel *independent* adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan pada variabel dependen, sedangkan untuk variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel *independent* (Salim, Fadilla, & Purnamasari, 2021). Dalam penelitian ini, variabel *independent*-nya adalah futsal rekreasi, sementara variabel dependen yang diukur adalah tingkat stres.

1. Variabel Bebas (*Independent*)

Variabel bebas dalam penelitian ini ada 2. Pertama Futsal rekreasi, futsal rekreasi merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan kepuasan maupun ketenangan yang dilakukan didasari tanpa paksaan dan dilakukan pada waktu senggang. Kedua kegiatan sehari-hari, variabel ini berisikan sampel yang tidak mendapatkan *treatment* dengan menggunakan olahraga futsal rekreasi.

Dalam penelitian ini olahraga futsal rekreasi diberikan sebanyak dua sesi dalam satu minggu dengan durasi masing-masing sesi selama 60 menit dengan pembagian 10 menit pemanasan, 40 menit permainan futsal rekreasi yang dibagi menjadi dua babak dan 10 menit pendinginan.

2. Variabel Terikat (*Dependent*)

Stres dalam penelitian ini adalah suatu hal yang pasti akan dialami oleh manusia, baik secara sadar dirasakan maupun secara tidak sadar dirasakan. Stres merupakan suatu respon individu terhadap suatu peristiwa atau situasi yang mengancam individu, baik secara fisik maupun mental. Tingkat stres yang dialami diukur sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*)

diberi perlakuan olahraga futsal rekreasi. Skala tingkat stres dalam penelitian ini diukur menggunakan angket kuesioner DASS 42.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu teknik tes, tes yang digunakan yaitu dengan menggunakan kuesioner DASS 42. Tes diberikan sebelum dan sesudah perlakuan pada sampel. Tes sebelum perlakuan sebagai *pretest* sedangkan tes setelah perlakuan sebagai *posttest*.

2. Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk proses pengumpulan data. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan adalah kuisoner DASS 42 untuk memperoleh data atau informasi tingkat stres sampel (Ulfa, 2019). Kuesioner DASS 42 yang digunakan merupakan kuesioner yang telah dimodifikasi. Modifikasi diperlukan karena dalam penelitian ini hanya berfokus pada tingkat stres. Berikut merupakan kuesioner yang telah dimodifikasi:

Table 4. Instrumen Penelitian

NO	SOAL KUESIONER
1	Menjadi mudah marah karena hal-hal kecil/sepele
2	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi
3	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai
4	Menjadi mudah merasa kesal.
5	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas.
6	Menjadi Tidak sabaran karena hal sepele.
7	Mudah merasa tersinggung.
8	Sulit untuk beristirahat.
9	Mudah merasa marah.
10	Kesulitan untuk tenang setelah ada sesuatu yang mengganggu.
11	Sulit mentoleransi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan.
12	Berada pada keadaan tegang/gelisah.
13	Tidak dapat memaklumi hal yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan.
14	Mudah merasa gelisah.

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono dalam (Rahmanita 2022) menerangkan bahwa validitas merupakan instrumen yang bisa digunakan untuk mengukur antara data yang terjadi pada objek dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti. Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r tabel. Kelayakan suatu item ditentukan melalui uji signifikansi koefisien korelasi pada taraf signifikansi 0,1 yang berarti suatu item dapat dianggap valid apabila memiliki korelasi signifikan dengan skor total. Apabila r dihitung lebih besar dari r tabel dan memiliki nilai positif maka item tersebut dinyatakan valid. Namun, apabila r dihitung lebih kecil dari table, maka item tersebut dinyatakan tidak valid.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Sugiyono instrumen yang reliabel merupakan instrumen yang dapat digunakan berkali-kali untuk mengukur objek yang sama dan menghasilkan data yang sama menurut (Rahmanita 2022). Suatu variabel dapat dikatakan reliabel apabila tanggapan seseorang terhadap suatu pernyataan konsisten dan stabil dari waktu ke waktu. Kuesioner ini diuji dengan berbantuan *software* SPSS dengan melihat nilai signifikansi pada *Cronbach Alpha* dimana jika $Sig. > 0,6$ maka dapat diterima. Semakin mendekati 1, maka semakin tinggi reliabilitas konsistensi internal.

G. Teknik Analisis Data

Data yang sudah diperoleh, selanjutnya dilakukan uji melalui SPSS dengan tahapan sebagai berikut

1. Analisis Data Deskriptif

Analisis data deskriptif berisi terkait data subjek berupa jenis kelamin, profesi, dan tingkat stres. Serta sebaran data yang diperoleh.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan salah satu uji prasyarat dalam analisis data. Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data yang sudah didapat terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas penting dilakukan untuk menentukan proses perhitungan data selanjutnya.

Apabila dalam uji normalitas data berdistribusi normal maka perhitungan selanjutnya menggunakan uji parametrik t-test. Apabila data tidak berdistribusi dengan normal maka perhitungan selanjutnya

menggunakan perhitungan non parametrik. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Sig. > 0,05 dan apabila Sig. < 0,05 maka data dikatakan tidak berdistribusi dengan normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data homogen atau tidak. Data tingkat stres pada subjek kemudian dianalisis menggunakan *Levene Test* dengan berbantuan aplikasi SPSS. Apabila Sig. > 0,05 maka varian data dikatakan homogen. Apabila nilai Sig. < 0,05 varian data dikatakan tidak homogen.

4. Uji Hipotesis

Uji dalam penelitian ini menggunakan uji *independent sampel t-test* dimana uji ini bertujuan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok yang tidak berpasangan atau berkaitan dimana penelitian dilakukan untuk dua subjek sampel yang berbeda. Prinsip pengujian ini yaitu melihat perbedaan variasi kedua kelompok data, sehingga sebelum dilakukan pengujian harus diketahui apakah variannya sama (*equal variacece*) atau variannya berbeda (*unequal variance*) (Palupi, Yulianna, & Winarsih, 2021).

Data pertama yang diperoleh yaitu data awal tingkat stres santri saat dilakukan pengambilan data berupa *pretest* yang dibagi dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sedangkan data kedua yaitu data *posttest* tingkat stres santri setelah diberikan perlakuan olahraga futsal rekreasi dan data santri yang tidak diberikan perlakuan olahraga futsal rekreasi dan hanya melakukan aktivitas sehari-hari.. H0 yang diajukan yaitu

olahraga futsal rekreasi tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres santri. Sedangkan H1 yaitu olahraga futsal rekreasi berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres santri.

$H_0 : \mu = \mu_0$ lawan $H_1 : \mu \neq \mu_0$

H_0 merupakan hipotesis awal, sedangkan H_1 merupakan hipotesis alternatif.

Rumus *independent sampel* t-test

$$t_{hit} = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{SS_1 + SS_2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan :

M_1 = rata-rata skor kelompok 1

M_2 = rata-rata skor kelompok 2

SS_1 = sum of square kelompok 1

SS_2 = sum of square kelompok 2

n_1 = jumlah subjek/*sampel* kelompok 1

n_2 = jumlah subjek/*sampel* kelompok 2

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan 20 sampel kepada yang yang dibagi menjadi dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol dimana seluruh subjek terdiri dari santri putra di Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah yang berumur 19-25 tahun, dimana mayoritas santri berprofesi sebagai mahasiswa dari berbagai universitas yang ada di Yogyakarta.

Sebaran jumlah tingkat stres pada *pretest* kelompok eksperimen diperoleh hasil 2 orang mengalami stres ringan, 6 orang mengalami stres sedang, 1 orang mengalami stres parah dan 1 orang mengalami stres sangat parah. Sedangkan untuk kelompok kontrol diperoleh hasil 3 orang mengalami stres ringan, 6 orang mengalami stres sedang dan 1 orang mengalami stres parah. Sedangkan untuk sebaran tingkat stres pada *posttest* kelompok eksperimen 6 orang mengalami stres normal, 4 orang mengalami stres ringan. Dan untuk kelompok kontrol diperoleh hasil 6 orang mengalami stres ringan dan 4 orang mengalami stres sedang. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 5. Sebaran Tingkat Stres

Tingkat Stres	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Normal	-	6	-	-
Ringan	2	4	3	6
Sedang	6	-	6	4
Parah	1	-	1	-
Sangat Parah	1	-	-	-

Setelah dilakukan pengujian, peneliti memperoleh hasil dengan nilai sebagai berikut. Nilai kelompok eksperimen dengan rata-rata *pretest* sebesar 23,30 dan nilai *posttest* sebesar 14,1. Untuk nilai minimum *pretest* sebesar 15 dan nilai *posttest* sebesar 10. Sedangkan untuk nilai maksimum *pretest* sebesar 39 dan nilai *posttest* sebesar 18. Untuk nilai kelompok kontrol dengan rata-rata *pretest* sebesar 20,2 dan nilai *posttest* sebesar 17,7. Untuk nilai minimum *pretest* sebesar 15 dan *posttest* sebesar 15. Sedangkan untuk nilai maksimum *pretest* sebesar 26 dan nilai *posttest* sebesar 22. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 6. Data Hasil Analisis Deskriptif

Statistik	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Rata-rata	23,30	14,10	20,20	17,70
Minimum	15	10	15	15
Maksimum	39	18	26	22

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang dilakukan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hal ini perlu dilakukan karena nantinya akan digunakan untuk memilih uji statistik yang akan digunakan untuk uji hipotesis. Berikut hasil uji normalitas *pretest* dan *posttest* menggunakan bantuan aplikasi SPSS dengan uji *shapiro wilk* untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

a. Hasil Uji Normalitas *Pretest* Tingkat Stres Santri

Hipotesis yang digunakan pada uji normalitas sebagai berikut:

H0 = data tingkat stres berdistribusi normal

H1 = data tingkat stres tidak berdistribusi normal

Kriteria pengujiannya yaitu apabila nilai Sig. > 0,05 maka H0 diterima, apabila nilai Sig. < 0,05 maka H0 ditolak. Setelah dilakukan uji dengan bantuan aplikasi SPSS diperoleh nilai signifikansi *pretest* kelompok eksperimen yaitu 0,280. karena hasil Sig. > 0,05 maka H0

diterima. Sedangkan untuk nilai signifikansi *pretest* kelompok kontrol yaitu 0,792. karena hasil Sig. > 0,05 maka H0 diterima jadi data *pretest* tingkat stres kelompok eksperimen dan kelompok kontrol santri berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Table 7. Hasil Uji Normalitas Pretest

Kelompok	Sig.	α	Keterangan
Kelompok Eksperimen	0,280	0,05	Normal
Kelompok Kontrol	0,792	0,05	Normal

b. Hasil Uji Normalitas *Posttest* Tingkat Stres Santri

Hipotesis yang digunakan pada uji normalitas sebagai berikut:

H0 = data tingkat stres berdistribusi normal

H1 = data tingkat stres tidak berdistribusi normal

Kriteria pengujiannya yaitu apabila nilai Sig. > 0,05 maka H0 diterima, apabila nilai Sig. < 0,05 maka H0 ditolak.. setelah dilakukan uji menggunakan bantuan aplikasi SPSS diperoleh nilai signifikansi *posttest* kelompok eksperimen yaitu sebesar 0,984. Karena Sig. > 0,05 maka H0 diterima. Sedangkan untuk nilai signifikansi *posttest* kelompok kontrol yaitu sebesar 0,117. Karena Sig. > 0,05 maka H0 diterima jadi data *posttest* tingkat stres kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol santri berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

Table 8. Hasil Uji Normalitas Posttest

Kelas	Sig.	α	Keterangan
Kelas Eksperimen	0,984	0,05	Normal
Kelompok Kontrol	0,117	0,05	Normal

c. Uji Homogenitas *Pretest*

Hipotesis yang digunakan dalam uji homogenitas nilai pengaruh olahraga futsal rekreasi ini adalah:

H0 = data yang digunakan homogen

H1 = data yang digunakan tidak homogen

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas ini adalah apabila Sig. Lebih dari 0,05 maka H0 diterima, jika nilai Sig. Kurang dari 0,05 maka H0 ditolak. Berdasarkan hasil uji homogenitas data *pretest* menggunakan bantuan aplikasi SPSS diperoleh nilai sig sebesar 0,208. Karena nilai sig lebih dari 0,05 maka H0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kelompok eksperimen dan data kelompok kontrol homogen.

Table 9. Hasil Uji Homogenitas Pretest

Uji	Nilai
Homogenitas Data <i>Pretest</i>	0,208

d. Uji Homogenitas *Posttest*

Hipotesis yang digunakan dalam uji homogenitas nilai pengaruh olahraga futsal rekreasi ini adalah:

H0 = data yang digunakan homogen

H1 = data yang digunakan tidak homogen

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji homogenitas ini adalah apabila Sig. Lebih dari 0,05 maka H0 diterima, jika nilai Sig. Kurang dari 0,05 maka H0 ditolak. Berdasarkan hasil uji homogenitas data *posttest* menggunakan bantuan aplikasi SPSS diperoleh nilai sig sebesar 0,357. Karena nilai sig lebih dari 0,05 maka H0 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kelompok eksperimen dan data kelompok kontrol homogen.

Table 10. Hasil Uji Homogenitas *Posttest*

Uji	Nilai
Homogenitas Data <i>Posttest</i>	0,357

e. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk menguji kebenaran dari hipotesis yang diajukan, apakah ada perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan. Hipotesis yang diajukan peneliti yaitu bahwa olahraga futsal rekreasi dapat mempengaruhi penurunan tingkat stres santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah di Kabupaten Bantul

Provinsi Yogyakarta. Pengujian ini menggunakan *Independent Sample T-Test* yang membandingkan nilai rata-rata dari kedua kelompok.

Hipotesisnya sebagai berikut :

H0: futsal rekreasi tidak berpengaruh terhadap tingkat stres santri

H1: futsal rekreasi berpengaruh terhadap tingkat stres santri

Dari hasil perhitungan diatas diperoleh nilai uji *pretest Independent Samples T-Test* sebesar 0.231. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai sig lebih besar dari 0,05 apabila $p > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan.

Sedangkan untuk nilai *posttest Independent Samples T-Test* sebesar 0,004. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai sig lebih kecil dari 0,05 apabila $p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan hipotesis diatas dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak, hal ini menunjukkan bahwa olahraga futsal rekreasi berpengaruh terhadap tingkat stres santri. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam tabel berikut.

Table 11. Hasil Uji Hipotesis

Uji	Hasil
Uji <i>pretest</i> Independent Samples T-Test	0,231
Uji <i>posttest</i> Independent Samples T-Test	0,004

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga futsal rekreasi terhadap tingkat stres santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah di Kabupaten Bantul Provinsi Yogyakarta. Sampel yang digunakan yaitu 20 santri yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji Independent Samples T-Test dengan uji hipotesis dua arah untuk mengetahui pengaruh olahraga futsal rekreasi terhadap tingkat stres terhadap santri.

Penelitian ini menggunakan 42 soal kuesioner dari metode pengukuran stres DASS 42 yang terdiri dari 14 soal untuk mengukur skala tingkat stres, 14 soal untuk mengukur skala tingkat depresi dan 14 soal untuk mengukur skala tingkat kecemasan (Pertwi et al., 2021). Kuesioner yang dipakai sudah dimodifikasi dengan hanya menggunakan 14 soal untuk mengukur skala stres. Responden atau subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah yang mengalami stres diatas stres normal yaitu tingkat stres ringan sampai dengan stres sangat parah. Tes atau kuesioner dilakukan sebanyak dua kali

yaitu sebelum diberikan perlakuan futsal rekreasi (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*).

Sebelum melakukan uji hipotesis, ada berapa uji prasyarat yang harus dilakukan yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Hal ini dilakukan guna mengetahui alat uji yang akan digunakan dalam uji hipotesis. Jika data terdistribusi normal maka uji hipotesis yang digunakan yaitu uji parametrik. Apabila hasil uji sebaliknya dengan perkiraan maka uji yang digunakan adalah uji non-parametrik (P. D. Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini uji yang digunakan untuk mengukur tingkat normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 (Sintia, Pasarella, & Nohe, 2022). Kriteria pemilihan teknik analisis yaitu menggunakan nilai sig. Apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal. Setelah nilai *pretest* dan nilai *posttest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan analisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS didapatkan hasil *pretest* kelompok kontrol sebesar 0,792 dan untuk kelompok eksperimen sebesar 0,280. Sedangkan untuk nilai *posttest* kelompok kontrol sebesar 0,117 dan kelompok eksperimen sebesar 0,984. Dari data diatas dapat diambil kesimpulan data *pretest* dan data *posttest* baik dari kelompok kontrol maupun dari kelompok eksperimen berdistribusi dengan normal, karena hasil nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka uji yang digunakan yaitu uji parametrik.

Uji prasyarat yang selanjutnya yaitu uji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data sampel antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki varian yang sama atau homogen (Fitri et al., 2020).

Pengujian ini penting karena hasilnya akan menentukan pemilihan uji statistik yang tepat dalam analisis lebih lanjut dan dalam penelitian ini uji homogenitas dilakukan menggunakan *levene test* (Wirdayani, Kune, & Shaleh, 2023). Uji homogenitas dilakukan dengan hipotesis H0 data yang digunakan homogen sedangkan H1 data yang digunakan tidak homogen. Kriteria pengambilan keputusan jika nilai sig lebih dari 0,05 maka H0 diterima yang berarti data kedua kelompok bersifat homogen. Dari hasil analisis yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat homogen. Berdasarkan analisis yang sudah dilakukan peneliti dapat ditarik kesimpulan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal dan bersifat homogen. Maka analisis uji hipotesis yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan Independent Sample T-Test.

Setelah dilakukan pengujian menggunakan metode uji Independent Samples T-Test, nilai *pretest* mendapatkan hasil signifikansi sebesar 0,231. Karena p-value lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa nilai kedua kelompok data sebelum diberikan perlakuan dimulai atau berada kondisi yang serupa atau relatif seimbang. Sedangkan nilai *posttest* mendapatkan hasil signifikansi sebesar 0,004 yang lebih kecil dari 0,005. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antar kelompok yang menandakan adanya pengaruh dari perlakuan yang diberikan selama penelitian, yaitu olahraga futsal rekreasi.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak, dan Hipotesis alternatif (H_1) diterima. Hal tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa olahraga futsal rekreasi berpengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat stres santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah dengan perbedaan persentase sebesar 39.48% untuk kelompok eksperimen dan 12.38% untuk kelompok kontrol.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki banyak keterbatasan dan kekurangan meski sudah dilakukan secara optimal. Dari keterbatasan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pembelajaran untuk penelitian selanjutnya. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Jenis olahraga terbatas hanya olahraga futsal rekreasi sebagai bentuk aktivitas fisik, sehingga hasil penelitian mungkin tidak mencerminkan efek dari olahraga yang lain yang berbeda intensitas atau durasinya terhadap tingkat stres.
2. Lingkup populasi terbatas pada santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah, hal ini mungkin membuat hasil tidak dapat digeneralisasi terhadap populasi Pondok Pesantren lain atau untuk populasi diluar ruang lingkup Pondok Pesantren.
3. Waktu pengukuran terbatas pada mengukur tingkat stres sebelum dan sesudah penelitian dalam jangka waktu tertentu. Penelitian ini mungkin tidak mencerminkan pengaruh olahraga terhadap stres dalam jangka panjang.

4. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang bergantung pada persepsi subjek dari respon. Hal ini memungkinkan terjadinya bias atau ketidakakuratan dalam mengukur tingkat stress yang sebenarnya.
5. Variabel eksternal yang tidak dikontrol yang mungkin dapat mempengaruhi tingkat stres seperti lingkungan, kondisi kesehatan mental dan dukungan dari keluarga atau teman.
6. Keterbatasan durasi perlakuan mungkin belum cukup untuk menunjukkan hasil yang optimal dalam penurunan tingkat stress, sehingga pengaruh jangka panjang dari aktivitas ini belum dapat diamati sepenuhnya.
7. Keterbatasan peralatan yang dimiliki santri sehingga dalam hal keamanan dalam pelaksanaan treatment mungkin masih kurang diperhatikan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil analisis perhitungan dapat disimpulkan bahwa olahraga futsal rekreasi berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat stres santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah dengan perbedaan persentase sebesar 39.48% untuk kelompok eksperimen dan 12.38% untuk kelompok kontrol.

Pengaruh positif ini terjadi karena aktivitas fisik termasuk olahraga futsal rekreasi membantu tubuh melepaskan hormon endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi rasa cemas dan memberikan rasa relaksasi. Hormon endorfin merupakan zat kimia seperti morfin yang dihasilkan secara alami oleh tubuh dan memiliki peran untuk mengurangi rasa sakit dan memicu perasaan positif, hormon endorfin dihasilkan oleh kelenjar pituitari dan sistem saraf pusat manusia. Selain itu olahraga dapat meningkatkan kualitas tidur yang penting untuk pemulihan mental, memperbaiki suasana hati dan kepercayaan diri. Aktivitas fisik juga dapat mengalihkan pikiran dari kekhawatiran sehari-hari dan memberi pikiran untuk beristirahat. Selain itu aktivitas fisik dapat menciptakan rasa pencapaian dan interaksi sosial yang mendukung kesejahteraan emosional.

Oleh karena itu, olahraga futsal rekreasi yang dilakukan secara rutin dapat direkomendasikan sebagai sarana untuk manajemen stres yang efektif di lingkungan pesantren.

B. Implikasi

Berdasarkan Kesimpulan diatas, implikasi dari hasil penelitian adalah sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga futsal rekreasi berperan dalam menurunkan stres melalui pelepasan hormon endorfin. Hal ini diharapkan dapat menjadi literasi dan referensi dalam penelitian yang akan datang dengan kasus yang sama.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi Pondok Pesantren untuk mengimplementasikan olahraga futsal rekreasi secara rutin sebagai metode praktis dalam program manajemen stress bagi santri.

C. Saran

Berdasarkan hasil analisis dan kesimpulan pada penelitian ini, saran yang dapat penulis sampaikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi pesantren sebaiknya menambahkan olahraga futsal rekreasi ke dalam jadwal mingguan guna membantu santri dalam mengatasi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental santri.
2. Bagi kampus atau institusi pendidikan, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi kampus atau lembaga pendidikan lainnya untuk mempertimbangkan olahraga rutin sebagai bagian dari program dukungan kesehatan mental bagi mahasiswa atau siswa.

3. Bagi pembaca sebaiknya dapat memahami pentingnya olahraga sebagai metode dalam manajemen stres.
4. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar studi lebih lanjut tentang jenis aktivitas fisik lainnya yang dapat membantu mengurangi stres dengan mempertimbangkan variabel lain seperti durasi, frekuensi dan faktor lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Adib, A. (2021). Metode Pembelajaran Kitab Kuning Di Pondok Pesantren. *Jurnal Muftadiin*, 7(1), 2021.
- Aji, S. P., Silviana, M., Wijaya, Y., Farahdiba, I., Aprilyani, R., Arini, D. P., ... Sholichah, I. F. (2022). *Psikologi klinis*.
- Amin, N. F. (2023). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Annisa, A., & others. (2023). *Hubungan Stres Akademik Dengan Perilaku Merokok Pada Siswa SMA 8 Unggul Aceh Tengah*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. Retrieved from <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>
- Asih Gusti Yuli, Hardoni Widhiastuti, D. R. (2017). Stres Kerja. In *Jurnal Sains dan Seni ITS* (Vol. 6). Retrieved from <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf%0Ahttp://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1>
- Balaka, M. Y. (2022). Metode penelitian Kuantitatif. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif*, 1, 130.
- Budijanto, B., Firmansyah, G., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan Media Elektronik Book Sebagai Sarana Sosialisasi Olahraga Futsal Pada Siswa Tingkat Tsanawiyah. *Jendela Olahraga*, 5(2), 1–8. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5325>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Fadli, F. (2019). Bunga Rampai: Apa itu Psikopatologi? “Rangkaian Catatan Ringkas Tentang Gangguan Jiwa.” *Unimal Press*, 53(9), 1–158.
- Fitri, M., Sibuea, L., Sembiring, M. A., Agus, T. A., Tinggi, S., Informatika, M., & Royal, D. K. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring Berbasis Media Sosial Facebook Dalam Meningkatkan Hasil Belajar. *Journal of Science and Social Research*, 4307(1), 73–77. Retrieved from <http://jurnal.goretanpena.com/index.php/JSSR>
- Gulo, A. K., & Murni, D. (2023). Analisis Keputusan Menggunakan Metode Cut

- Off Point Dan Fuzzy Simple Additive Weighting Dalam Menentukan Jenis Lapterbaik Pada Mahasiswa Matematika Fmipa Universitas Negeri Padang. *Jurnal Lebesgue : Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika, Matematika Dan Statistika*, 4(3), 1577–1587. <https://doi.org/10.46306/lb.v4i3.451>
- Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2021). Pengembangan Alat Ukur Tes Fisik dan Keterampilan Cabang Olahraga Futsal berbasis Dekstop Program. *JOSSAE Journal of Sport Science and Education*, 6, 146–155. <https://doi.org/10.26740/jossae.v6n2.p146-155>
- Herawati, J. N., Nazhira, F., Agustiyawan, & Sirada, A. (2023). Gambaran Tingkat Volume Oxygen Maximal (Vo2Max) Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Fikes Upnvj. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Muhammadiyah*, 2(2).
- Kariyanto, H. (2019). *Peran pondok pesantren dalam masyarakat modern. 1*, 15–30.
- Kartika, R. (2020). *MAHASISWA AKIBAT PEMBELAJARAN JARAK JAUH DI MASA PANDEMI COVID-19*. 1–11.
- Kurniawan, R. D., & Waluyo. (2019). Pengaruh olahraga renang terhadap tingkat stres pada peserta didik fullday school Kelas IX MIPA SMA Negeri Cilacap Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Kepelatihan Olahraga SMART SPORT*, 14(1), 50–58.
- Kurtusi, A., Nasriyanto, E. N., & Idu, C. J. (2024). Hubungan Antara Intensitas Latihan Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Universitas Yatsi Madani the Relationship Between Physical Exercise Intensity and Stress Levels in Yatsi Madani University Students. *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(4), 81–90. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Muzria, W., & Indrawati, T. (2020). Pengaruh Model Project Based Learning terhadap Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Tematik Terpadu Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2232–2238.
- Palupi, R., Yulianna, D. A., & Winarsih, S. S. (2021). Analisa Perbandingan Rumus Haversine Dan Rumus Euclidean Berbasis Sistem Informasi Geografis Menggunakan Metode Independent Sample t-Test. *JITU : Journal Informatic Technology And Communication*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.36596/jitu.v5i1.494>
- Permatasari, D. I., & Oktaviani, Y. E. (2023). *MENGGUNAKAN METODE PEACE AND LOVE DI UPIK FUTSAL BANJARMASIN (Knowledge Description of Acute Injury Management Using the Peace and Love Method for Recreational Type Futsal Players at Upik Futsal Banjarmasin)*. 1(1), 67–74.
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). *Depresi, Kecemasan,*

- dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. 6(2), 72–77.
<https://doi.org/10.36722/sh.v>
- Putri, R. (2022). Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019. In *γ787*.
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *Buku Jago Futsal*. Ilmu Cemerlang Group.
- Safitri, K. N., Irdhillah, S., Deskia, M., Naufaldy, M. F., Rahayu, R., Kusumawicitra, N., ... Mulyana, A. (2024). Pembelajaran Penjasorkes Di Sekolah Dasar: Manfaat Olahraga Untuk Kesehatan Tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56.
- Salim, A., Fadilla, F., & Purnamasari, A. (2021). Pengaruh inflasi terhadap pertumbuhan ekonomi indonesia. *Ekonomica Sharia: Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Ekonomi Syariah*, 7(1), 17–28.
- Samosir, F. J. (2021). KESEHATAN MENTAL PADA USIA DEWASA DAN LANSIA (Gambaran Hasil Skrining Kesehatan Mental dengan Kuesioner DASS-42). *Publish Buku UNPRI Press ISBN*, 1(1).
- Sapto, A. (2019). *Penulis: Dr. Sapto Adi, M.Kes sosio antropologi olahraga*.
- Sarfika, R. (2019). Stress Pada Mahasiswa Keperawatan Dan Strategi Koping Yang Digunakan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 14(2), 81.
<https://doi.org/10.25077/njk.14.2.81-91.2018>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739.
- Sintia, I., Pasarella, M. D., & Nohe, D. A. (2022). Perbandingan Tingkat Konsistensi Uji Distribusi Normalitas Pada Kasus Tingkat Pengangguran di Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika, Statistika, Dan Aplikasinya*, 2(2), 322–333.
- Sumarni, E., Pratama, Y., & Intasir, M. P. (2022). Dampak Menstruasi terhadap Tingkat Stres dan Kelelahan pada Tim Futsal Putri. *Jurnal Edukasi Sebelas April (JESA)*, 6(2), 94–98. Retrieved from <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jesa>
- Ulfa, I. (2019). Skrining Masalah Kesehatan Jiwa dengan Kuesioner DASS-42 pada Civitas UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang Memiliki Riwayat Hipertensi. *UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 1–80.
- Ummah, M. S. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Kelas Dalam Pendidikan Olahraga. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11). Retrieved from <http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciu>

rbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484
_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI

- Wirawan, M. (2017). Motivasi masyarakat terhadap olahraga futsal. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 619.
- Wirdayani, A., Kune, S., & Shaleh, S. F. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Blended Learning Berbasis Literasi Digital Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Ipa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 7(1), 133. <https://doi.org/10.32529/glasser.v7i1.1844>
- Zidan, A. M. (2023). *Pengalaman Keagamaan dalam Membangun Ketenangan Jiwa Santri Pengamal Ijazah Manakib (Studi Fenomenologi di Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah Kecamatan Kedungbanteng Kabupaten Banyumas)*. UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Menjadi Responden

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(INFORMED CONSENT)

Setelah mendapat penjelasan dan saya memahami bahwa penelitian dengan judul *"Pengaruh Olahraga Futsal Rekreasi Terhadap Tingkat Stres Santri Pondok Pesantren Al-Masyhuriyyah Di Kabupaten Bantul Provinsi Yogyakarta"* ini tidak akan merugikan saya dan telah dijelaskan tentang tujuan penelitian dan kerahasiaan data. Saya tidak menuntut apabila terjadi hal-hal yang merugikan responden. Oleh karena itu, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Umur :

Alamat :

Pekerjaan :

No. Hp :

Menyatakan bersedia / tidak bersedia *) untuk berpartisipasi dalam penelitian tersebut yang akan dilakukan oleh Rido Sururi.

Demikian lembar persetujuan ini saya dengan sebenar-benarnya agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Oktober 2024

Peneliti

Responden

Rido Sururi

(.....)

Lampiran 2. Instrumen Penelitian

Soal tes
1. Menjadi mudah marah karena hal-hal kecil/sepele.
2. Saya merasa bibir saya sering kering.
3. Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian.
4. Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali Terengah-engah atau atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).
5. Merasa suatu kegiatan sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.
6. Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi
7. Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').
8. Kesulitan untuk relaksasi/bersantai
9. Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir.
10. Merasa pesimis.
11. Menjadi mudah merasa kesal.
12. Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas.
13. Saya merasa sedih dan tertekan.
14. Menjadi Tidak sabaran karena hal sepele.
15. Saya merasa lemas seperti mau pingsan.
16. Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.
17. Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.

18. Mudah merasa tersinggung.
19. Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.
20. Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.
21. Merasa hidup tidak berharga.
22. Sulit untuk beristirahat.
23. Saya mengalami kesulitan dalam menelan.
24. Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan.
25. Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).
26. Saya merasa putus asa dan sedih.
27. Mudah merasa marah.
28. Merasa mudah panik.
29. Kesulitan untuk tenang setelah ada sesuatu yang mengganggu.
30. Takut diri terhambat oleh tugas biasa dilakukan -tugas yang tidak bisa dilakukan.
31. Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.
32. Sulit mentoleransi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan.
33. Berada pada keadaan tegang/gelisah

34. Saya merasa bahwa saya tidak berharga.
35. Tidak dapat memaklumi hal yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan.
36. Saya merasa sangat ketakutan.
37. Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.
38. Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.
39. Mudah merasa gelisah.
40. Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.
41. Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).
42. Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.

Lampiran 3. Data Pengukuran Stres

No	Eksperimen		Kontrol	
	<i>Pretest</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Pretest</i>	<i>Post-Test</i>
1	25	16	19	17
2	19	14	20	16
3	23	15	19	16
4	24	14	25	22
5	20	13	22	20
6	22	13	22	19
7	16	12	18	16
8	15	10	16	15
9	39	18	15	15
10	30	16	26	21

Lampiran 4. Prosedur Pelaksanaan Treatment

Program Latihan Futsal Rekreasi untuk Kelompok Eksperimen

Tujuan Program:

Menurunkan tingkat stres melalui program olahraga futsal rekreasi yang terstruktur selama 1 minggu.

Prinsip FITT:

1. Frequency (Frekuensi) : Seberapa sering latihan dilakukan.
2. Intensity (Intensitas) : Tingkat kesulitan atau beban latihan.
3. Time (Durasi) : Lamanya waktu latihan dalam satu sesi.
4. Type (Jenis) : Jenis aktivitas fisik yang dilakukan.

Durasi Program:

1 minggu

Fokus Program:

Olahraga futsal rekreasi yang menyenangkan dan tidak terlalu kompetitif, untuk mengurangi tingkat stres tanpa tekanan kompetisi dan faktor lainnya diluar kegiatan rekreasi.

Program Latihan

1. Frequency (Frekuensi):

Latihan dilakukan setiap 1 minggu 2 kali dengan total 2 sesi latihan dalam 1 minggu dan dilakukan pengukuran atau pengecekan tingkat stres setelah selesai melakukan sesi ke 2. Jika dalam 1 minggu latihan (2 kali sesi latihan) belum terdapat perubahan maka dilanjutkan melakukan sesi latihan pada minggu ke 2.

2. Intensity (Intensitas):

A. Intensitas latihan sedang: Fokus pada aspek rekreasi dan kebugaran, bukan kompetisi.

B. Latihan mencakup pemanasan, permainan futsal yang santai, dan pendinginan.

3. Time (Durasi):

A. Durasi total per sesi: 60 menit.

B. Pembagian durasi setiap sesi:

- a. Pemanasan: 10 menit (peregangan dinamis dan latihan dasar futsal).
- b. Permainan Futsal: 40 menit (dibagi menjadi dua babak 20 menit dengan jeda).
- c. Pendinginan: 10 menit (peregangan statis dan latihan pernapasan).

4. Type (Jenis):

- A. Jenis latihan utama: Futsal rekreasi.
- B. Futsal dalam konteks ini dilakukan dengan fokus pada permainan yang santai, tanpa tekanan untuk menang dan tanpa paksaan, dengan tujuan menikmati aktivitas fisik dan bersosialisasi.
- C. Setiap sesi latihan melibatkan permainan futsal 5 lawan 5 atau variasi permainan yang melibatkan pergerakan ringan hingga sedang.

Detail Program Setiap Sesi:

1. Pemanasan (10 menit):

- A. Jogging ringan di sekitar lapangan selama 3-5 menit untuk meningkatkan denyut jantung.
- B. Latihan peregangan dinamis seperti high knees, butt kicks, dan leg swings untuk mengaktifkan otot utama (kaki, pinggul, dan punggung bawah).
- C. Latihan penguasaan bola: Menggiring bola dan mengoper antar pemain untuk melatih koordinasi, tanpa tekanan kompetisi.

2. Permainan Futsal (40 menit):

- A. Babak pertama (20 menit): Futsal dengan tempo sedang, fokus pada pergerakan santai dan komunikasi antar pemain.
- B. Istirahat (5 menit): Minum air dan peregangan ringan, hindari diskusi berlebihan terkait kompetisi.
- C. Babak kedua (20 menit): Melanjutkan permainan dengan fokus pada permainan tim dan kerjasama. Permainan diatur agar semua pemain aktif bergerak, tanpa terlalu fokus pada mencetak gol.

3. Pendinginan (10 menit):

- A. Peregangan statis: Fokus pada otot kaki, paha, dan punggung untuk mengurangi ketegangan otot.
- B. Latihan pernapasan: Menarik napas dalam-dalam dan melepaskannya dengan perlahan untuk menenangkan sistem saraf dan menurunkan stres.

Penilaian Kemajuan:

- A. Subjektif: Pemantauan tingkat stres dilakukan melalui kuesioner sebelum dan sesudah setiap minggu pada latihan untuk melihat perubahan pada setiap individu.
- B. Objektif: Pemantauan frekuensi detak jantung selama latihan untuk memastikan intensitas latihan sesuai target.

Orang dewasa harus lebih banyak bergerak dan lebih sedikit duduk. Beberapa aktivitas fisik lebih baik daripada tidak sama sekali. Untuk mendapatkan manfaat kesehatan yang signifikan, orang dewasa harus melakukan aktivitas aerobik dengan intensitas sedang paling tidak 150 menit (2 jam 30 menit) dalam satu minggu (WHO (World Health Organization), 2011)

Kelompok Kontrol

Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan berupa olahraga futsal rekreasi seperti kelompok eksperimen. Mereka tetap menjalani aktivitas sehari-hari tanpa tambahan program olahraga tertentu. Selama penelitian kelompok kontrol akan diamati secara pasif dengan tetap mengikuti pengukuran tingkat stress yang sama pada awal dan akhir periode penelitian guna memastikan bahwa perbedaan hasil dapat dikaitkan dengan perlakuan yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

Lampiran 5. Uji Normalitas

Tests of Normality							
kelas		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretst	kontrol	.131	10	.200 [*]	.961	10	.792
	eksperimen	.205	10	.200 [*]	.910	10	.280
posttest	kontrol	.245	10	.092	.876	10	.117
	eksperimen	.117	10	.200 [*]	.984	10	.984

Lampiran 6. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretst	Based on Mean	1.707	1	18	.208
	Based on Median	1.547	1	18	.229
	Based on Median and with adjusted df	1.547	1	12.403	.237
	Based on trimmed mean	1.569	1	18	.226
posttest	Based on Mean	.893	1	18	.357
	Based on Median	.297	1	18	.593
	Based on Median and with adjusted df	.297	1	16.912	.593
	Based on trimmed mean	.803	1	18	.382

Lampiran 7. Uji Hipotesis

Independent Samples Test		
t-test for Equality of Means		Sig. (2-tailed)
pretst	Equal variances assumed	.231
	Equal variances not assumed	.237
posttest	Equal variances assumed	.004
	Equal variances not assumed	.004

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian















