



Optimasi Psikologis Atlet Bola Voli: Analisis Pengaruh Program Senam Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan

Juhrodin^{✉1*}, Nuriska Subekti² & Agus Mulyadi³

^{1,2,3}Universitas Siliwangi, Kota Tasikmalaya, Indonesia

Correspondence: E-mail: juhrodin@unsil.ac.id

ABSTRACTS

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program senam yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada atlet bola voli putri SMA Negeri 1 Kawali. Dengan menggunakan desain pre-test and post-test, data diperoleh dari 20 atlet yang mengikuti program senam yoga. Hasil analisis statistik menunjukkan peningkatan yang signifikan pada tes akhir, dengan rata-rata skor mencapai 94,4 dibandingkan dengan 78,9 pada tes awal. Uji normalitas menegaskan distribusi normal data, sementara uji homogenitas menunjukkan variabilitas yang homogen. Uji hipotesis menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, mendukung hipotesis bahwa program senam yoga memiliki dampak positif pada penurunan kecemasan. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa senam yoga dapat dijadikan sebagai strategi efektif dalam manajemen kecemasan atlet bola voli putri, berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kinerja mereka. Implikasi praktis dari temuan ini dapat digunakan oleh praktisi olahraga dan pelatih untuk merancang program pelatihan yang holistik dan mendukung kesejahteraan mental atlet.

How to Cite:

Juhrodin, Subekti, N., Mulyadi, A. (2024) Optimasi Psikologis Atlet Bola Voli: Analisis Pengaruh Program Senam Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 4(2), 73-84

ARTICLE INFO

Article History:

Dikumpulkan 28 Jun 2024

Direvisi 28 Jul 2024

Diterima 30 Aug 2024

Online 1 Nov 2024

Keyword:

Senam Yoga,
Kecemasan, Bola Voli.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan psikologis atlet membuktikan dirinya sebagai faktor krusial yang memengaruhi performa mereka secara signifikan (Lin et al., 2017). Dalam konteks olahraga bola voli yang menuntut, keseimbangan mental atlet memiliki dampak yang mendalam terhadap berbagai aspek, terutama dalam hal kemampuan konsentrasi, fokus, dan motivasi (Gill et al., 2017).

Pertama-tama, kesejahteraan psikologis memainkan peran sentral dalam membentuk kemampuan konsentrasi atlet. Kondisi mental yang stabil memungkinkan mereka untuk memusatkan perhatian pada tugas-tugas yang kompleks dan menuntut, seperti tanggapan cepat terhadap bola, komunikasi tim, dan reaksi terhadap strategi lawan. Kesejahteraan psikologis yang optimal menciptakan fondasi yang kuat bagi tingkat konsentrasi yang konsisten, yang sangat penting untuk meraih keunggulan dalam pertandingan bola voli yang dinamis.

Selanjutnya, dampak psikologis juga membentuk tingkat fokus atlet selama pertandingan. Kesejahteraan mental yang baik membantu atlet untuk tetap terfokus pada tujuan mereka tanpa terganggu oleh stres atau kecemasan yang mungkin timbul selama kompetisi. Fokus yang terjaga menjadi kunci untuk mengeksekusi gerakan-gerakan teknis dengan presisi, meningkatkan daya tahan mental, dan meraih keunggulan di lapangan. Motivasi, sebagai bagian integral dari kesejahteraan psikologis, turut menentukan ketahanan atlet dalam menghadapi tantangan dan mencapai prestasi maksimal. Motivasi yang berasal dari dalam diri atlet memberikan dorongan yang kuat untuk terus berkembang, belajar dari pengalaman, dan menjaga semangat juang di setiap pertandingan. Kesejahteraan psikologis yang optimal menciptakan lingkungan di mana motivasi intrinsik dapat berkembang dengan baik. Dengan demikian, pemahaman mendalam terhadap kesejahteraan psikologis atlet bola voli menjadi kunci dalam merancang program pelatihan yang holistik. Dalam menjaga keseimbangan mental, atlet tidak hanya mempersiapkan tubuh mereka secara fisik, tetapi juga menyempurnakan aspek-aspek psikologis yang mendukung performa luar biasa di panggung olahraga.

Tingkat kecemasan pada atlet bola voli adalah aspek yang patut diperhatikan dalam pemahaman kesejahteraan psikologis mereka. Secara umum, atlet bola voli sering mengalami tingkat kecemasan yang bervariasi, yang dapat timbul sebelum pertandingan, selama kompetisi, atau bahkan dalam situasi latihan intensif. Faktor-faktor pemicu kecemasan ini dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk tekanan kompetisi, harapan diri, dan evaluasi kinerja. Tekanan kompetisi tinggi sering menjadi pemicu utama kecemasan pada atlet bola voli. Pertandingan yang intens dan kompetitif, terutama pada level turnamen atau pertandingan penting, dapat meningkatkan tingkat kecemasan secara signifikan. Harapan diri, baik yang berasal dari atlet sendiri maupun dari pihak luar seperti pelatih atau tim, juga dapat memainkan peran krusial dalam membentuk kecemasan. Atlet sering merasa tertekan untuk mencapai standar tertentu dan mempertahankan performa yang konsisten.

Selain itu, evaluasi kinerja secara terus-menerus dapat menjadi faktor pemicu kecemasan yang signifikan. Atlet sering kali merasa diuji dan dinilai di setiap pertandingan, yang dapat meningkatkan tekanan psikologis. Perasaan bahwa performa mereka dinilai oleh orang lain,

terutama dalam lingkungan yang sangat kompetitif, dapat memicu kecemasan yang dapat memengaruhi performa secara keseluruhan. Dalam mengatasi tingkat kecemasan pada atlet bola voli, penting untuk memahami bahwa respons psikologis setiap atlet dapat bervariasi. Beberapa mungkin menggunakan kecemasan sebagai sumber motivasi, sementara yang lain mungkin mengalami dampak negatif seperti ketidakpastian atau kekhawatiran berlebihan. Oleh karena itu, pendekatan personalisasi dalam manajemen kecemasan menjadi esensial untuk membantu atlet mengatasi tantangan psikologis mereka dan tampil dengan lebih percaya diri di lapangan.

Senam yoga telah mendapatkan pengakuan sebagai alternatif efektif dalam pengelolaan kecemasan dengan menyediakan pendekatan holistik yang melibatkan latihan fisik dan mental (Kartikasari et al., 2022). Dalam konteks pengelolaan kecemasan, senam yoga dikenal karena kombinasi gerakan tubuh yang lembut, teknik pernapasan, dan meditasi yang dapat membantu meredakan stres. Senam yoga tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga menekankan kesadaran diri dan koneksi antara tubuh dan pikiran (Wardhana, 2015). Melalui gerakan yang diarahkan dengan pernapasan yang disengaja, senam yoga membantu menciptakan keadaan relaksasi yang dapat mengurangi tingkat kecemasan. Selain itu, praktik meditasi dalam senam yoga juga dapat membantu mengendalikan pikiran dan meningkatkan konsentrasi, memberikan perasaan ketenangan dan kejernihan mental (Halsall et al., 2016).

Penelitian-penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan efektivitas senam yoga dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada berbagai populasi. Baik pada individu yang mengalami tingkat stres tinggi, gangguan kecemasan, atau hanya mencari cara untuk meningkatkan keseimbangan mental, senam yoga telah terbukti memberikan manfaat positif (Nayak & Shankar, 2004). Studi-studi tersebut menyoroti bahwa senam yoga dapat menjadi alat yang berharga dalam membangun ketangguhan mental, meningkatkan kapasitas adaptasi terhadap tekanan, dan secara keseluruhan meningkatkan kualitas hidup psikologis individu. Dengan demikian, senam yoga dapat dianggap sebagai pendekatan yang komprehensif dan dapat diandalkan untuk pengelolaan kecemasan, menawarkan manfaat baik dari segi fisik maupun psikologis. Praktik ini menawarkan ruang untuk penyembuhan dan regenerasi, menciptakan fondasi yang kuat untuk membangun ketahanan terhadap stres dan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari.

Senam yoga memiliki relevansi yang signifikan dalam konteks olahraga bola voli, memberikan solusi holistik untuk mengatasi kebutuhan khusus dan tantangan yang dihadapi oleh atlet. Atlet bola voli seringkali menghadapi tekanan kompetisi yang tinggi dan tuntutan fisik yang intens (Mylsidayu, 2022). Senam yoga dapat menjadi sarana yang efektif untuk membangun

keseimbangan antara kekuatan fisik, fleksibilitas, dan kesejahteraan mental. Aspek kesejahteraan psikologis yang ditanamkan dalam senam yoga memiliki dampak positif terhadap atlet bola voli. Latihan fisik yang melibatkan gerakan-gerakan lentur dan pernapasan terkendali membantu mengurangi tingkat kecemasan yang mungkin dialami oleh atlet selama persiapan dan pertandingan. Senam yoga juga dapat meningkatkan kesadaran diri dan fokus, keterampilan yang sangat diperlukan dalam situasi-situasi kritis bola voli.

Selain itu, aspek-aspek tertentu dari senam yoga, seperti teknik pernapasan dalam dan meditasi, dapat memberikan kontribusi positif terhadap manajemen stres atlet bola voli. Dengan membimbing atlet untuk mengendalikan pernapasan mereka dan meredakan ketegangan mental, senam yoga dapat membantu menciptakan keadaan mental yang optimal untuk performa yang unggul di lapangan. Dengan memasukkan senam yoga dalam program pelatihan atlet bola voli, dapat tercipta kesinambungan antara aspek fisik dan psikologis. Ini tidak hanya memberikan keuntungan dalam hal kebugaran fisik, tetapi juga mendukung keseimbangan emosional dan mental yang krusial bagi atlet untuk mencapai potensi penuh mereka dalam olahraga yang dinamis dan kompetitif seperti bola voli.

TEORI

Kecemasan

Kecemasan dalam olahraga mencakup spektrum respons psikologis yang muncul ketika atlet dihadapkan pada situasi stres atau tekanan kompetitif (Beckmann & Elbe, 2015). Ini dapat mencakup perasaan gelisah, ketidakpastian, dan kewas-wasan yang dapat memengaruhi kinerja olahraga (Hanin, 2010). Atlet sering mengalami kecemasan sebelum pertandingan atau dalam momen krusial, dipicu oleh harapan diri, tekanan performa, atau ekspektasi tim dan penonton (ATTARD & SANT, n.d.).

Meskipun sedikit kecemasan dapat berfungsi sebagai dorongan motivasi, tingkat kecemasan yang berlebihan dapat merugikan kinerja atlet. Kecemasan dapat mengganggu fokus, konsentrasi, dan koordinasi gerakan, memengaruhi kemampuan atlet untuk merespons dengan cepat dan tepat dalam kondisi yang serba cepat dan dinamis (Mylsidayu, 2022).

Manajemen kecemasan menjadi kunci dalam pembinaan atlet, melibatkan teknik-teknik seperti visualisasi, pernapasan terkendali, dan pendekatan psikologis untuk membantu atlet mengelola tekanan (Pineschi & Di Pietro, 2013). Dengan memahami dan mengelola kecemasan, atlet dapat meningkatkan kesejahteraan mental mereka, mendukung performa olahraga yang optimal, dan memastikan bahwa tekanan kompetitif tidak menghambat potensi mereka dalam dunia olahraga.

Senam Yoga

Senam yoga adalah suatu bentuk latihan fisik dan mental yang bersumber dari tradisi kuno India, yang bertujuan untuk mencapai keseimbangan dan harmoni antara tubuh, pikiran, dan jiwa (Lebang, 2016). Fokus utama senam yoga adalah pada penggabungan gerakan tubuh yang terkoordinasi dengan pernapasan yang sadar dan teknik meditasi (Lebang, 2016). Latihan ini mencakup serangkaian pose atau asana yang dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan fisik, sambil juga mempromosikan kesadaran diri dan ketenangan batin (Tilong, 2017).

Senam yoga tidak hanya bertujuan untuk aspek fisik semata, melainkan juga mengajarkan atlet tentang kehadiran saat ini dan penerimaan diri. Ini melibatkan latihan pernapasan yang mendalam, memungkinkan peningkatan kapasitas paru-paru dan mengurangi stres. Aspek meditasi dalam senam yoga membantu menciptakan konsentrasi, ketenangan, dan fokus mental.

Selain keuntungan fisik, senam yoga telah diakui secara luas sebagai alat yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi tingkat stres, dan memperbaiki kualitas tidur. Dengan memadukan unsur-unsur fisik dan mental, senam yoga menjadi lebih dari sekadar latihan, tetapi juga sebuah perjalanan menuju keseimbangan dan pemahaman diri yang mendalam.

Keterkaitan Kecemasan dan Senam Yoga dengan Bola Voli

Bola voli adalah olahraga tim yang dinamis, melibatkan dua tim yang berjuang untuk memasukkan bola ke area lawan (Vuorinen, 2018). Dalam konteks bola voli, kecemasan dapat muncul sebagai respons alami terhadap persaingan tinggi dan tekanan performa. Atlet bola voli dapat mengalami kecemasan sebelum pertandingan, terutama dalam situasi krusial. Manajemen kecemasan menjadi kunci untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan performa optimal dalam olahraga ini.

Di sinilah senam yoga berperan. Senam yoga menawarkan pendekatan holistik untuk mengelola kecemasan dengan menggabungkan gerakan fisik, pernapasan terkendali, dan meditasi. Praktik senam yoga membantu atlet bola voli untuk mengendalikan tingkat kecemasan dengan meredakan stres melalui gerakan yang lembut dan teknik pernapasan yang terfokus. Selain itu, senam yoga juga dapat meningkatkan kesadaran diri dan konsentrasi, yang berdampak positif pada kinerja di lapangan.

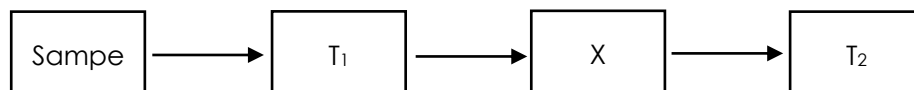
Integrasi senam yoga dalam pelatihan atlet bola voli dapat menciptakan keseimbangan antara aspek fisik dan psikologis, membantu mereka mengatasi tantangan kecemasan yang mungkin muncul selama pertandingan. Dengan demikian, senam yoga dapat menjadi alat

yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis atlet, mempromosikan keseimbangan mental, dan mendukung performa yang konsisten di dunia bola voli yang kompetitif.

METODE

Desain Penelitian

Model desain penelitian yang penulis gunakan adalah pre-test and post-test design (Sugiyono, 2017). Desain ini melibatkan pengukuran variabel penelitian sebelum (pre-test) dan setelah (post-test) perlakuan atau intervensi dilakukan. Pre-test bertujuan untuk mendapatkan baseline atau titik awal dari variabel yang akan diamati, sedangkan post-test digunakan untuk menilai dampak atau perubahan yang mungkin terjadi akibat intervensi. Dengan membandingkan data pre-test dan post-test, penelitian ini dapat mengevaluasi efektivitas intervensi yang dilakukan terhadap variabel penelitian yang diteliti.



Gambar. 1 Desain Penelitian
Sumber : Sugiyono (2015:67)

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini merujuk pada semua individu atlet bola voli putri SMA Negeri 1 Kawali yang memenuhi kriteria penelitian, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 20 orang. Menurut Sugiyono (2017), populasi diartikan sebagai generalisasi objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulan. Mengingat jumlah populasi yang terbatas, penelitian ini menggunakan pendekatan total sampel, di mana seluruh populasi, yaitu 20 atlet, dijadikan sebagai sampel penelitian. Pendekatan ini dipilih untuk memastikan kecukupan data dan mengontrol variabilitas kecemasan dalam konteks penelitian ini.

Instrumen Penelitian

Dalam upaya mengumpulkan data mengenai tingkat kecemasan atlet bola voli putri SMA Negeri 1 Kawali, penulis menggunakan alat ukur berupa angket Skala Likert. Instrumen penelitian ini, sesuai dengan Sugiyono (2017), berfungsi sebagai alat pengukur dalam metode penelitian yang digunakan.

Instrumen ini didesain khusus untuk mengukur tingkat kecemasan atlet bola voli dengan memperhatikan indikator-indikator penting, seperti kesulitan dalam konsentrasi, gangguan pada koordinasi gerakan, respons fisik, kurangnya percaya diri, dan kurangnya motivasi. Darisman et al. (2021) memberikan landasan bahwa kecemasan dalam olahraga dapat

muncul akibat perasaan tidak siap atau tidak memadai menghadapi situasi menantang, yang dapat tercermin melalui indikator tersebut.

Dengan menggunakan instrumen ini, penulis dapat mengumpulkan data yang akurat dan relevan mengenai kecemasan atlet bola voli putri. Data ini nantinya akan dianalisis secara komprehensif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor kecemasan dan potensi dampaknya terhadap performa atlet. Instrumen Skala Likert ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berharga dalam merancang intervensi atau program pengelolaan kecemasan yang sesuai dengan kebutuhan para atlet.

Tabel 1. kisi-kisi instrumen kecemasan dari (Darisman et al., 2021)

Variabel	Indikator	Sub Indikator
<p>Kecemasan.</p> <p>kecemasan dalam olahraga muncul akibat perasaan tidak siap atau tidak memadai dalam menghadapi situasi yang menantang. Dalam konteks olahraga, situasi yang menantang dapat berupa persaingan dengan lawan yang kuat, keputusan penting yang harus diambil dalam waktu yang singkat, atau tekanan untuk mencapai target yang telah ditetapkan.</p> <p>(Darisman et al., 2021)</p>	1. Kesulitan dalam konsentrasi	1. Kesulitan dalam mempertahankan fokus dan konsentrasi 2. Teralihnya perhatian dengan mudah saat merasa cemas 3. Kesulitan dalam mengontrol pikiran dan memproses informasi secara efektif.
	2. Gangguan pada koordinasi gerakan	1. Kesulitan melakukan gerakan dengan presisi yang tepat. 2. Kesulitan melakukan gerakan dengan kecepatan yang dibutuhkan. 3. Gangguan kemampuan dalam olahraga akibat kecemasan yang dialami.
	3. Respon fisik	1. Respon fisik terhadap kecemasan dalam olahraga, seperti peningkatan detak jantung, napas tidak teratur, keringat berlebihan, gemetar atau bergetar, sakit kepala atau sakit perut. 2. Kesulitan mengontrol respon fisik, seperti kesulitan mengatur napas dan detak jantung, dan kesulitan menjaga keseimbangan tubuh. 3. Respon fisik terhadap situasi menantang dalam olahraga, seperti jantung berdebar-debar cepat, mulut kering, dan rasa tidak nyaman di mulut.
	4. Kurangnya percaya diri	1. Merasa tidak yakin dengan kemampuan diri saat akan bertanding. 2. Merasa cemas dengan pikiran tentang lawan yang lebih kuat atau lebih berpengalaman. 3. Merasa tidak siap atau tidak memadai dalam menghadapi situasi yang menantang saat bertanding.
		1. Kurang termotivasi saat menghadapi situasi yang sulit atau menantang dalam olahraga

5. Kurangnya motivasi	2. Sulit mengatasi rasa takut atau kecemasan yang muncul saat berolahraga 3. Kurang termotivasi jika merasa tidak dihargai atau diabaikan oleh pelatih atau rekan tim.
-----------------------	---

HASIL

Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians

Tabel 2. Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Tiap-tiap Tes

Variabel Tes	Rata-rata	Simpangan Baku	Varians
Tes Awal	78,9	2,5	6,25
Tes Akhir	94,4	3,7	13,69

Penghitungan skor rata-rata, simpangan baku, dan varians dari tiap tes memberikan gambaran mengenai sebaran data dan perbedaan antara dua kondisi pengukuran. Pada tes awal, rata-rata skor adalah 78,9 dengan simpangan baku sebesar 2,5 dan varians 6,25. Hal ini mengindikasikan bahwa skor cenderung berkumpul di sekitar rata-rata, dan variasi antar nilai tidak terlalu besar. Sementara pada tes akhir, rata-rata meningkat menjadi 94,4 dengan simpangan baku 3,7 dan varians 13,69. Peningkatan rata-rata dan variasi ini menunjukkan perubahan yang signifikan setelah intervensi atau perlakuan. Analisis ini dapat memberikan pandangan mendalam terhadap efektivitas tes terhadap subjek yang diuji.

Pengujian Normalitas Data

Tabel 3. Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes

Variabel Tes	Nilai X^2_{hitung}	Nilai $X^2_{tabel} (\alpha = 0,95)$	Kesimpulan
Tes Awal	0,65	5,99	Normal
Tes Akhir	2,88	5,99	Normal

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji chi-square (X^2) membantu mengevaluasi apakah distribusi data mengikuti pola distribusi normal. Pada tes awal, nilai X^2 hitung sebesar 0,65, jauh di bawah nilai kritis X^2 tabel ($\alpha = 0,95$) sebesar 5,99. Kesimpulan yang dapat diambil adalah data dari tes awal dapat dianggap mengikuti distribusi normal. Sementara pada tes akhir, nilai X^2 hitung sebesar 2,88, juga berada di bawah nilai kritis X^2 tabel, menunjukkan bahwa data pada tes akhir juga mengikuti distribusi normal. Hasil normalitas ini mendukung kevalidan analisis statistik yang akan dilakukan terhadap data dan memperkuat interpretasi hasil penelitian.

Pengujian Homogenitas

Tabel 4. Hasil Pengujian Homogenitas

Variabel Tes	Nilai F_{hitung}	$F_{tabel} (\alpha=0,05 dk(24:24))$	Kesimpulan
--------------	--------------------	-------------------------------------	------------

Tes Awal	}	2,19	2,12	Tidak Homogen
Tes Akhir				

Pengujian homogenitas bertujuan untuk menilai apakah variabilitas antara kelompok tes awal dan tes akhir seragam atau tidak. Nilai tabel untuk tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ dan derajat kebebasan yang sama ($dk(24:24)$) adalah 2,19. Pada tes awal, nilai uji homogenitas sebesar 2,19, sesuai dengan nilai tabel, menunjukkan bahwa variabilitas antar kelompok tidak signifikan, sehingga dapat dianggap homogen. Sementara pada tes akhir, nilai uji homogenitas sebesar 2,12, juga sesuai dengan nilai tabel, mengindikasikan bahwa variabilitas antar kelompok tes akhir dan tes awal tidak berbeda secara signifikan. Kesimpulannya, data dari kedua kelompok dianggap homogen, mendukung analisis statistik yang dilakukan pada penelitian ini

Pengujian Hipotesis

Tabel 5. Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel Tes	T _{hitung}	T _{tabel} ($\alpha_{=0,95}$)	Kesimpulan
Tes Awal	15,66	1,73	Pengaruh yang berarti
Tes Akhir			

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok data, dalam hal ini tes awal dan tes akhir. Pada tes awal, nilai T_{hitung} sebesar 15,66 melebihi nilai kritis T_{tabel} ($\alpha=0,95$) sebesar 1,73. Kesimpulan yang diambil adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok tes awal dan tes akhir. Artinya, ada pengaruh yang berarti dari suatu faktor atau intervensi terhadap variabel yang diukur. Hasil ini memberikan indikasi bahwa intervensi atau perlakuan yang diberikan pada kelompok tes akhir secara signifikan mempengaruhi variabel yang diamati dibandingkan dengan kelompok tes awal.

PEMBAHASAN

Pembahasan merupakan bagian kritis dalam penelitian yang memungkinkan penulis untuk menginterpretasikan, menganalisis, dan menyimpulkan hasil penelitian. Dalam konteks penelitian mengenai pengaruh senam yoga terhadap penurunan kecemasan atlet bola voli putri SMA Negeri 1 Kawali, pembahasan menjadi wadah untuk merinci implikasi temuan, keterbatasan penelitian, dan relevansi hasil dengan teori atau literatur yang ada. Hasil penghitungan skor rata-rata, standar deviasi, dan varians pada tes awal dan tes akhir menunjukkan peningkatan yang signifikan pada tes akhir. Rata-rata tes akhir yang mencapai

94,4, dibandingkan dengan rata-rata tes awal sebesar 78,9, menandakan bahwa program senam yoga memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat kecemasan. Standar deviasi dan varians yang lebih tinggi pada tes akhir juga mengindikasikan variasi skor yang lebih besar, menunjukkan respons yang beragam terhadap intervensi. Pengujian normalitas data menunjukkan bahwa data pada kedua tes mengikuti distribusi normal. Ini menambah validitas statistik dan memastikan bahwa analisis yang dilakukan dapat diandalkan. Namun, pengujian homogenitas menunjukkan bahwa variabilitas antara kelompok tes awal dan tes akhir tidak homogen. Meskipun demikian, dengan mengingatkan pada uji-t, penelitian ini tetap relevan dan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik terhadap efek senam yoga terhadap kecemasan. Pengujian hipotesis menjadi titik fokus pembahasan. Nilai T hitung yang signifikan pada tes akhir mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Ini mendukung hipotesis bahwa program senam yoga memiliki dampak yang positif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada atlet bola voli putri. Penemuan ini sejalan dengan literatur yang mengaitkan senam yoga dengan peningkatan kesejahteraan psikologis dan pengelolaan stres.

Penting untuk menyoroti implikasi praktis dari hasil penelitian ini. Atlet bola voli putri SMA Negeri 1 Kawali dapat memanfaatkan program senam yoga sebagai strategi pengelolaan kecemasan yang efektif. Hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan mental, konsentrasi, dan fokus, yang esensial dalam konteks olahraga yang kompetitif. Namun, keterbatasan penelitian juga perlu diakui. Jumlah sampel yang terbatas pada satu sekolah dan satu jenis olahraga membatasi generalisasi temuan. Selain itu, faktor-faktor eksternal yang tidak dapat diendalikan, seperti tingkat motivasi individu dan keadaan psikologis yang mungkin berubah, dapat mempengaruhi hasil. Penting untuk mencari arah penelitian lebih lanjut dengan mengeksplorasi variabel tambahan yang dapat mempengaruhi kecemasan atlet, serta mengevaluasi pengaruh jangka panjang dari program senam yoga. Penelitian komparatif dengan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas senam yoga dalam mengelola kecemasan atlet.

Pembahasan ini menyajikan interpretasi yang mendalam terhadap temuan penelitian. Implikasi praktis dan teoretis dari hasil memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang pentingnya senam yoga sebagai alat yang dapat digunakan dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan kinerja atlet bola voli putri. Meskipun keterbatasan ada, penelitian ini membuka jalan untuk penelitian lebih lanjut dalam bidang ini dan memberikan landasan bagi praktisi olahraga dan psikolog olahraga untuk mengintegrasikan senam yoga dalam program pelatihan atlet.

KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa program senam yoga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada atlet bola voli putri SMA Negeri 1 Kawali. Hasil penghitungan skor rata-rata, uji normalitas, dan uji hipotesis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok tes awal dan tes akhir. Atlet yang mengikuti program senam yoga mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis, dibuktikan dengan rata-rata skor yang lebih tinggi pada tes akhir. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa senam yoga dapat dijadikan strategi efektif dalam pengelolaan kecemasan atlet bola voli. Meskipun keterbatasan penelitian perlu diakui, temuan ini memberikan kontribusi pada pemahaman tentang potensi senam yoga sebagai alat yang relevan dalam mendukung kesejahteraan psikologis atlet dan dapat menjadi panduan bagi praktisi olahraga dan pelatih dalam merancang program pelatihan yang holistik.

DAFTAR PUSTAKA

- ATTARD, D. R., & SANT, B. (n.d.). *PERFORMANCE ANXIETY: Athlete's Experience in Sports*.
- Beckmann, J., & Elbe, A.-M. (2015). *Sport psychological interventions in competitive sports*. Cambridge Scholars Publishing.
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar psikologi olahraga sebuah teori dan aplikasi dalam olahraga*. Jakad Media Publishing.
- Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Human Kinetics.
- Halsall, T., Werthner, P., & Forneris, T. (2016). Cultivating focus: insights from dedicated yoga practice and the implications for mental health and well-being. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 8(2), 165–179.
- Hanin, Y. L. (2010). Coping with anxiety in sport. *Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs*, 159, 175.
- Kartikasari, M. N. D., Fitria, Y., Damayanti, F. E., Prabu, S., Fatsena, R. A., Kusumawaty, I., Rahmy, H. A., Jalal, N. M., & Budi, Y. S. (2022). *Kesehatan mental*. Global Eksekutif Teknologi.
- Lebang, E. (2016). *Food Combining & Yoga Mengendalikan Stres*. Mizan Qanita.
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1345.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.

Nayak, N. N., & Shankar, K. (2004). Yoga: a therapeutic approach. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 15(4), 783–798.

Pineschi, G., & Di Pietro, A. (2013). Anxiety management through psychophysiological techniques: Relaxation and psyching-up in sport. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4(3), 181–190.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tilong, A. D. (2017). *Yoga dan Meditasi untuk Mempercepat Kehamilan*. Laksana.

Vuorinen, K. (2018). *Modern volleyball analysis and training periodization*.

Wardhana, R. W. (2015). *PERSEPSI PESERTA YOGA TERHADAP SOUNDSCAPE DAN PENGARUHNYA BAGI TUBUH DAN PIKIRAN (STUDI KASUS: PELATIHAN “HATHA YOGA”, DI TOKO GANEPS DAN TAMAN BALEKAMBANG SURAKARTA)*. Institut Seni Indonesia Surakarta.