



**Perbandingan Metode Relaksasi Dan Mental *Imagery* Terhadap Kecemasan  
Atlet Futsal Klub Bina Remaja Muda Jakarta**

***Comparison Of Relaxation Methods And Mental Imagery On Futsal Athletes' Anxiety  
Jakarta Youth Development Club***

Ferry Yohannes Wattimena

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

[wattimenaarchery82@gmail.com](mailto:wattimenaarchery82@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Perbandingan Metode Relaksasi Dan Mental *Imagery* Terhadap Kecemasan Atlet Futsal Bina Remaja Muda Jakarta. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif komparatif. Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan metode *purposive sampling*. Data diperoleh menggunakan kuesioner dan instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan menggunakan zsas yang terdiri atas 20 butir pernyataan. Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan statistika deskriptif dan statistika inferensial, yaitu uji t *two* sampel dan t *paired sample*. Hasil uji normalitas menyatakan bahwa empat kelompok data berdistribusi normal. Lhitung < Ltabel. *Pretest* relaksasi  $0,165 < 0,258$ , *Pre Test Mental Imaginary*  $0,225 < 0,258$ , *Post Test* Relaksasi  $0,174 < 0,258$ , *Post Test Mental Imaginary*  $0,122 < 0,258$ . Hasil uji homogenitas Fhitung < Ftabel  $2,252 < 3,179$  hal ini menyatakan bahwa data bersifat homogen. Dilakukan uji T, *two-sample* untuk melihat perbedaan kelompok relaksasi dengan kelompok *imagery*. berdasarkan uji tersebut diketahui perbedaan yang dilihat dari nilai rata rata kelompok relaksasi sebesar 42,2 dan kelompok *imagery* sebesar 36,4. Hal ini berarti terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan ujidata tersebut diperoleh kesimpulan bahwa metode relaksasi dan metode *imagery* dapat menurunkan kecemasan atlet. Dibandingkan metode relaksasi, metode *imagery* lebih efektif dalam menurunkan kecemasan atlet.

**Kata Kunci: Kecemasan, Mental *Imagery*, Relaksasi**

**ABSTRACT**

*This study aims to analyze the Comparison of Relaxation Methods and Mental Imagery Against the Anxiety of Young Futsal Athletes in Jakarta. This research method uses comparative quantitative. The samples were selected using purposive sampling. The data was obtained using questionnaires and instruments used to measure the level of anxiety using zsas consisting of 20 statements. Data is processed and analyzed using descriptive statistics*

*and inferential statistics, i.e. t two sample and t paired sample tests. The results of the normality test showed that four groups of data were distributed normally. Calculate the table. Pretest relaxation  $0.165 < 0.258$ , Pre Test Mental Imaginary  $0.225 < 0.0258$ , Post Test Relaxation  $0.174 < 0.258$ . The results of the homogeneity test Calculation  $< F_{table} 2,252 < 3,179$  this indicates that the data is homogenous. Tested T, two-sample to see the difference between the relaxation group and the imagery group. based on the test, the difference was seen from the average value of the relaxing group of 42,2 and the image group of 36,4. This means there is a difference between before and after treatment. Based on the data, it was concluded that relaxation methods and imaging methods can reduce anxiety in athletes. Compared to relaxation methods, imaging methods are more effective in reducing anxiety in athletes.*

**Keywords: Anxiety, Mental Imagery, Relaxation**

## **PENDAHULUAN**

Futsal adalah cabang olahraga sepakbola didalam ruangan dengan kompetensi kemampuan teknik tinggi dengan tempo bermain cepat. Futsal adalah olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan lapangan rumput, perbedaan yang paling mendasar dalam futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola. Futsal adalah singkatan dari *futbol* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *futebol* (Portugal/Brasil) dan *salon* (Prancis). Olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan pemain lawan. Dengan ukuran lapangan yang relative sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola yang tinggi, kondisi fisik yang mumpuni, kekompakan tim, dan kerja sama antar pemain.

Selain faktor-faktor diatas faktor psikis atau faktor mental juga sangat penting di olahraga futsal. Menurut Gunarsa dalam Hastria (2016:67) mengemukakan bahwa “penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya”. Faktor psikis ini dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Secara langsung, misalnya karena ada ketegangan emosi yang berlebihan sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet. Sedangkan secara tidak langsung berkaitan dengan penampilan atlet, (faktor non- teknis), contohnya, sebelum masuk ke arena pertandingan, terjadi pertarungan yang menegangkan sehingga memicu emosinya.

Faktor psikologi meliputi motif-motif berprestasi, intelegensi, aktualisasi diri, kemandirian, agresivitas, emosi, percaya diri, motivasi, semangat, rasa tanggung jawab, rasa

sosial, hasrat ingin menang dan sebagainya. Psikologi olahraga sangat penting di dalam pembinaan olahraga prestasi. Beberapa manfaat psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet yaitu dapat menjelaskan dan memahami tingkah laku atlet dan gejala-gejala psikologik yang terjadi dalam olahraga pada umumnya, dapat meramalkan atau membuat prediksi dengan tepat kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi pada atlet berkaitan dengan permasalahan psikologis. Manfaat lainnya adalah untuk mengontrol dan mengendalikan gejala tingkah laku yang terjadi dalam situasi Latihan maupun pertandingan.

Sumber-sumber kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan dapat berasal dari dalam diri atlet maupun dari luar diri atlet. Namun dari mana pun sumbernya, tetap pada akhirnya respon yang dipilih atlet sendirilah yang menentukan apakah dia akan cemas atau tidak. Gejala yang timbul akibat kecemasan dapat berupa gejala psikis dan gejala fisik, hal ini disebabkan oleh meningkatnya kerja otak akibat pikiran-pikiran yang terlalu banyak dan tidak pasti sehingga menjadikan kerja otot-otot pernapasan yang dikendalikan oleh otak tidak stabil yang kemudian menjadikan nafas terengah-engah sehingga penyerapan oksigen dari luar dan pembentukan karbondioksida dalam tubuh tidak maksimal.

Hal ini menyebabkan otak dan darah kekurangan suplai oksigen sehingga sistem metabolisme tubuh menjadi terganggu. Hal inilah yang mengakibatkan berbagai gejala-gejala fisik yang beriringan dengan munculnya gejala psikis seperti otot menjadi tegang, tubuh serasa lemas, mudah lelah, sulit berkonsentrasi dan sebagainya. Nideffer (dalam Monty, 2000:195) “mengemukakan bahwa dengan melakukan latihan gerakan nafas diaphragma, seseorang akan mengalami perasaan lebih stabil, lebih terpusat dan lebih rileks”. Benson (dalam Monty, 2000:198) bahwa relaksasi tidak sekedar meredakan ketegangan secara psikis tetapi juga memperbaiki kondisi isik seseorang. Hal ini disebabkan karena di dalam proses relaksasi, metabolisme individu menjadi lebih baik dan hal ini memberikan dampak positif bagi kondisi psikofisik seseorang.

Selain teknik pernafasan dibutuhkan juga metode latihan *imagery* untuk penanganan atlet yang mengalami gangguan konsentrasi yang diakibatkan oleh kecemasan yang berlebih. *Imagery* juga dapat digunakan dalam merencanakan strategi-strategi bertanding dalam latihan-latihan rutin serta keterampilan untuk mempertahankan perasaan tenang di bawah tekanan, sehingga kondisi emosi dapat dikendalikan secara konstruktif. “Ditekankan lebih lanjut bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk mempergunakan *imagery*, sama dengan lainnya. Ini adalah keterampilan yang harus dikembangkan dan dilatih” (Gunarsa, 2008:103-104). Pendapat lain menurut Monty (2000:188) “*Imagery* merupakan salah satu teknik khusus yang terkait dengan keterampilan psikologis dengan melibatkan imajinasi dalam pengertian yang luas dan masing-masing hal yang tercakup di dalamnya memiliki pengertian sendiri-sendiri”.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif komparatif. Penelitian kuantitatif komparatif adalah sebuah metode penelitian yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian berupa suatu data angka dan program statistik yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random dan pengumpulan menggunakan instrumen penelitian serta analisis data yang bersifat kuantitatif

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan desain Two Group Pretest Posttest yakni rancangan eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok berbeda yang mendapatkan latihan yang berbeda. “Model ini lebih sempurna jika dibandingkan dengan model pertama, karena sudah menggunakan tes awal (pretest) kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran (posttest) lagi untuk mengetahui akibat dari perlakuan itu, sehingga besarnya efek dari eksperimen dapat diketahui dengan pasti” (Brink, 2003;619-622). Kelompok pertama responden memperoleh latihan menggunakan Relaksasi dan kelompok kedua latihan Mental Imagery. Hasil yang diperoleh adalah untuk mengidentifikasi adanya perbandingan dari metode Relaksasi dan Mental imagery terhadap Kecemasan Atlet futsal Bina Remaja Muda Jakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tim klub futsal Bina Remaja Muda Jakarta dengan jumlah 20 orang.

Penelitian ini menggunakan instrumen berupa angket (kuesioner) yang akan digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan yang terjadi pada Atlet Futsal Bina Remaja Muda Jakarta. Dimana instrument ini akan diberikan kepada para target peneliti dengan melalui dua tahap, yaitu tahap tes awal sebelum pemberian perlakuan (treatment) dan kemudian tahap tes akhir sesudah pemberian perlakuan (treatment) yang telah disusun berdasarkan indikator penilaian kecemasan yang telah ditetapkan oleh Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS).

Kuesioner ZSAS terdiri dari 15 pertanyaan favourable dan 5 pertanyaan unfavourable. Setiap jawaban dari pertanyaan favourable dan unfavourable memiliki penilaian dan penskoran yang berbeda. Adapun kisi-kisi instrument tes kuesioner setiap butir pertanyaan dinilai berdasarkan frekuensi dan durasi gejala yang timbul: (1) jarang atau tidak pernah sama sekali, (2) kadang-kadang, (3) sering, dan (4) hampir selalu mengalami gejala tersebut.

Penelitian ini mengkaji data hasil tes akhir yang terjadi pada kedua perlakuan (treatment) yaitu pada metode relaksasi (X1) dan mental imagery (X2) terhadap kecemasan atlet futsal bina remaja muda Jakarta, dimana para atlet futsal akan diberikan tes awal dan akhir melalui angket untuk mengetahui apakah terdapat perbandingan yang signifikan dari kedua variabel tersebut. Pengujian normalitas data dilakukan untuk memenuhi asumsi kenormalan dalam analisis data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Perumusan uji normalitas yang digunakan adalah uji Lilifors pada Excel.

**Tabel 1. Deskripsi Data Pre Test dan Post Test Metode Relaksasi**

Relaksasi	
Pre test	Post Test

Perbandingan Metode Relaksasi Dan Mental *Imagery* Terhadap Kecemasan

Mean	67,5	42,2
Standard Error	1,621042	1,3399834
Median	67	42,5
Mode	62	45
Standard Deviation	5,126185	4,2373996
Sample Variance	26,27778	17,9555555
Kurtosis	-0,88475	-0,71291264
Skewness	0,627916	0,407001668
Range	14	13
Minimum	62	37
Maximum	76	50
Sum	675	422
Count	10	10
Confidence Level(95,0%)	3,66705	3,03125

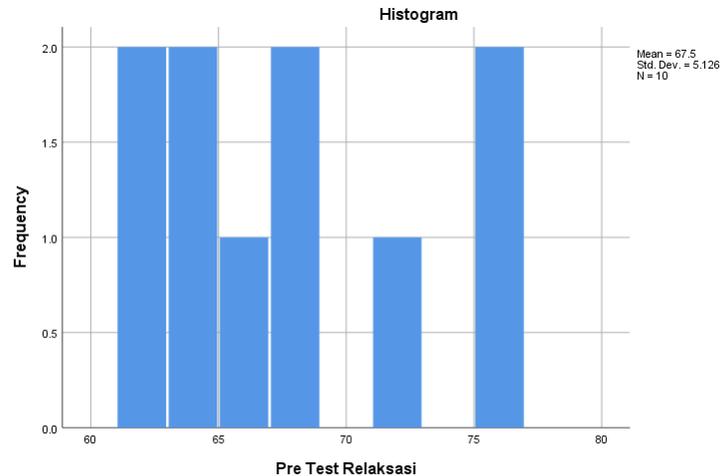
Hasil pre test (X1) diperoleh rentang skor dari 62 hingga 76 sedangkan hasil post test (X2) memiliki rentang skor 37 hingga 50. Nilai mean pre test (X1) sebesar 67,50 dan mean post test (X2) sebesar 42,20 dengan mean difference sebesar 25,3. Sedangkan, nilai standar deviation pre test sebesar 5,126 dan post test sebesar 4,237 dengan nilai selisih sebesar 889. Nilai standar error pada pre test sebesar 1,621 dan post test sebesar 1,340 dengan nilai selisih sebesar 281.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Pre Test Metode Relaksasi**

NO	SKOR	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF (%)
1	62	2	20
2	63	1	10
3	64	1	10
4	66	1	10
5	68	2	20
6	71	1	10
7	75	1	10
8	76	1	10
	Total	10	100

## Perbandingan Metode Relaksasi Dan Mental *Imagery* Terhadap Kecemasan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil pre test metode relaksasi diketahui rentang skor dari 62 hingga 76, memiliki 2 modus data yaitu pada skor 62 dan skor 68 dengan banyak kelas sebanyak 8 kelas dan median data pada skor 67,5. Atlet dengan skor 62 sebanyak 2 orang (20%), skor 63 sebanyak 1 orang (10%), skor 64 sebanyak 1 orang (10%), skor 66 sebanyak 1 orang (10%), skor 68 sebanyak 2 orang (20%), skor 71 sebanyak 1 orang (10%), skor 75 sebanyak 1 orang (10%), skor 76 sebanyak 1 orang (10%). Total frekuensi kumulatif data diatas adalah 10 responden (100%).



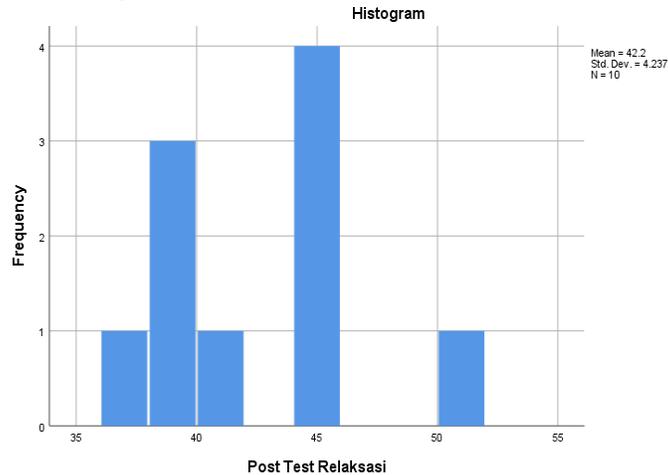
**Gambar 1. Histogram Pre Test Metode Relaksasi**

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hasil Post Test Metode Relaksasi**

NO	SKOR	FREKUENSI ABSOLUT	FREKUENSI RELATIF (%)
1	37	1	10
2	38	2	20
3	39	1	10
4	41	1	10
5	44	1	10
6	45	3	30
7	50	1	10
Total		10	100

## Perbandingan Metode Relaksasi Dan Mental *Imagery* Terhadap Kecemasan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil post test metode relaksasi diketahui rentang skor dari 37 hingga 44, modus data pada skor 45 dengan banyak kelas sebanyak 7 kelas dan median data pada skor 42,50. Atlet dengan skor 37 sebanyak 1 orang (10%), skor 38 sebanyak 2 orang (20%), skor 39 sebanyak 1 orang (10%), skor 41 sebanyak 1 orang (10%), skor 44 sebanyak 1 orang (10%), skor 45 sebanyak 3 orang (30%) dan skor 50 sebanyak 1 orang (10%). Total frekuensi kumulatif data diatas adalah 10 responden (100%). Data tersebut juga disajikan dalam bentuk histogram berikut.



**Gambar 2. Histogram Post Test Metode Relaksasi**

**Tabel 4. Hasil Pre Tes dan Post Tes Metode Relaksasi**

No	Nama	Skor <i>Pre Test</i>	Skor <i>Post Test</i>	Selisih Skor
1	M.H	62	45	17
2	A.i	71	39	32
3	Izy	62	45	17
4	R.V	68	37	31
5	A.R	68	41	27
6	D.R	63	50	13
7	J.A.C	66	38	28
8	R.R	75	44	31
9	B.K	64	45	19
10	D.S	76	38	38
Jumlah		675	422	253

Berdasarkan hasil pre test pada tabel diatas dapat diketahui bahwa atlet memiliki tingkat kecemasan sedang dengan total skor keseluruhan sebesar 675 dan nilai tertinggi 76. Untuk menekan tingkat kecemasan atlet diberikan treatment Relaksasi dan berdasarkan hasil post test diketahui tingkat kecemasan atlet menurun dengan dan skor keseluruhan sebesar 253 dan skor terendah sebesar 37. Maka dapat di artikan bahwa treatment relaksasi dapat membantu atlet dalam mengatasi tingkat kecemasan.

**Tabel 5. Deskripsi Data Pre Test dan Post Test Metode Mental Imaginary**

	Relaksasi	
	Pre test	Post Test
Mean	67,3	36,4
Standard Error	1,53514	0,81921
Median	67	36,5
Mode	63	39
Standard Deviation	4,85455	2,59058
Sample Variance	23,56667	6,711111
Kurtosis	-0,16581	-1,57542
Skewness	0,97343	-0,07286
Range	13	7
Minimum	63	33
Maximum	76	40
Sum	673	364
Count	10	10
Confidence Level(95,0%)	3,47273	1,85319

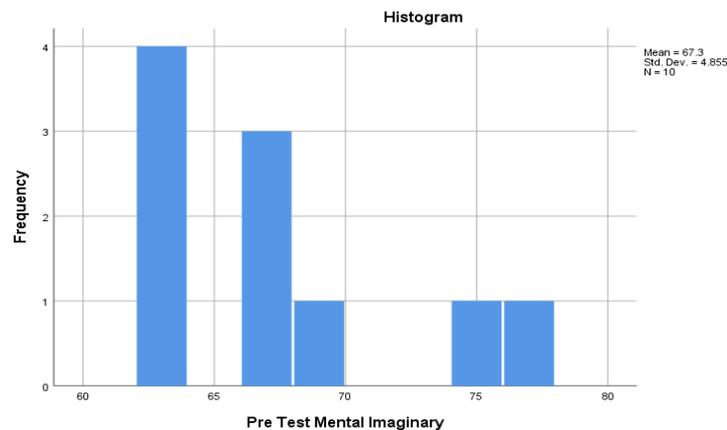
Hasil pre test (Y1) diperoleh rentang skor dari 63 hingga 76 sedangkan hasil post test (Y2) memiliki rentang skor 33 hingga 40. Nilai mean pre test (Y1) sebesar 67,30 dan mean post test (Y2) sebesar 36,40 dengan mean difference sebesar 30,9. Sedangkan, nilai standar deviation pre test sebesar 4,855 dan post test sebesar 2,591 dengan nilai selisih sebesar 2,264. Nilai standar error pre test sebesar 1,535 dan post test sebesar 0,819.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi hasil Pre Tes Metode Mental Imaginary**

No.	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	63	4	40
2	67	3	30
3	69	1	10
4	75	1	10
5	76	1	10
	Total	10	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil pre test metode mental imaginary diketahui rentang skor dari 63 hingga 76, modus data yaitu pada skor 63 dengan banyak kelas sebanyak 5 kelas dan median data pada skor 67. Atlet dengan skor 63 sebanyak 4 orang (40%), skor 67 sebanyak 1 orang (30%), skor 69 sebanyak 1 orang (10%), skor 75 sebanyak 1 orang (10%), dan skor 76 sebanyak 1 orang (10%). Total frekuensi kumulatif data diatas adalah 10 responden (100%). Data tersebut juga disajikan dalam bentuk histogram berikut.

## Perbandingan Metode Relaksasi Dan Mental *Imagery* Terhadap Kecemasan



**Gambar 3. Histogram Pre Test Metode Mental Imaginary**

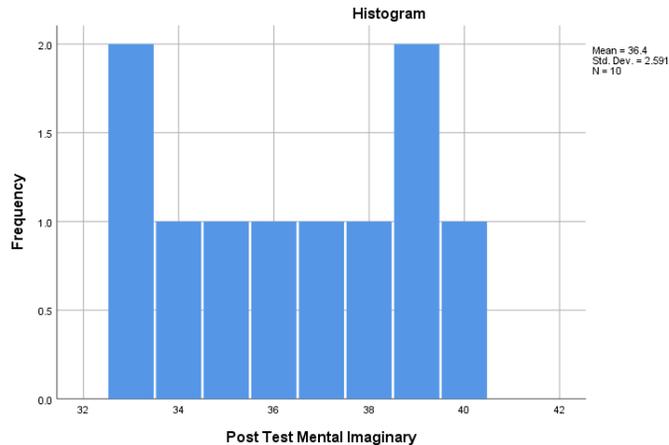
**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Post Test Metode Mental Imaginary**

No.	Skor	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	33	2	20
2	34	1	10
3	35	1	10
4	36	1	10
5	37	1	10
6	38	1	10
7	39	2	20
8	40	1	10
	Total	10	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi hasil post test metode mental imaginary diketahui rentang skor dari 33 hingga 40, terdapat 2 modus data yaitu pada skor 33 dan skor 39 dengan banyak kelas sebanyak 8 kelas dan median data pada skor 36,50. Atlet dengan skor 33 sebanyak 2 orang (20%), skor 34 sebanyak 1 orang (10%),

## Perbandingan Metode Relaksasi Dan Mental *Imagery* Terhadap Kecemasan

skor 34 sebanyak 1 orang (10%), skor 36 sebanyak 1 orang (10%), skor 37 sebanyak 1 orang (10%), skor 38 sebanyak 3 orang (30%), skor 39 sebanyak 1 orang (10%) dan skor 40 sebanyak 1 orang (10%). Total frekuensi kumulatif data diatas adalah 10 responden (100%). Data tersebut juga disajikan dalam bentuk histogram berikut.



**Gambar 4. Histogram Post Test Metode Mental Imaginary**

**Tabel 8. Hasil Pre Test dan Post Test Metode Mental Imaginary**

No.	Nama	Skor <i>Pre Test</i>	Skor <i>Post Test</i>	Selisih Skor
1	K.A	69	40	29
2	R.A	67	35	32
3	Y.A	75	39	36
4	M.F	76	34	42
5	F.K	67	33	34
6	A.R	63	39	24
7	J.R	63	33	30
8	T.H	63	38	25
9	Z.K	67	36	31
10	A.D	63	37	26
Jumlah		673	364	309

Berdasarkan hasil pre test pada tabel diatas dapat diketahui bahwa atlet memiliki tingkat kecemasan sedang dengan total skor keseluruhan sebesar 673 dan nilai tertinggi 76. Untuk menekan tingkat kecemasan atlet diberikan treatment mental imaginary dan berdasarkan hasil post test diketahui tingkat kecemasan atlet menurun dengan dan skor keseluruhan sebesar 364 dan skor terendah sebesar 33. Maka dapat di artikan bahwa treatment mental imaginary dapat membantu atlet dalam mengatasi tingkat kecemasan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dengan menggunakan metode relaksasi pada atlet futsal bina remaja muda Jakarta.
2. Terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan dengan menggunakan mental imaginary pada atlet futsal bina remaja muda Jakarta.
3. Metode mental imaginary lebih baik dibandingkan metode relaksasi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada atlet futsal bina remaja muda Jakarta.

### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini peneliti ingin memberikan hasil saran sebagai berikut:

1. Pelatih dapat memberikan pedoman, panduan dan wawasan kepada pelatih dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam menurunkan tingkat kecemasan menggunakan metode relaksasi dan metode mental imaginary.
2. Atlet dan siswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang metode relaksasi dan metode mental imaginary untuk melatih kemampuan individu dalam mengelola kecemasan.
3. Sebagai bahan evaluasi guru/pelatih untuk memahami metode untuk menurunkan tingkat kecemasan atlet.

## **REFERENSI**

- Asha, F. (2011). Tinjauan umum futsal. Universitas Atma Jaya Yogyakarta, 1–25.
- Astuti, A. W. (2016). Pengaruh latihan relaksasi terhadap penurunan kecemasan dan tekanan darah atlet pencak silat kabupaten Tangerang.
- Azwar. (2013). Metode penelitian. Pustaka pelajar.
- Effendi. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. Feltz, D. L.-E. (2007). Self-confidence and sport performance.
- Ganong, W. F. (2001). Review of medical physiology. McGraw Hill.
- Ghazalba, F. A. (2009). Pengaruh pelatihan relaksasi terhadap kecemasan pada atlet karate. Univerversitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gunarsa, D. S. (2008). Psikologi Olahraga Prestasi. Gunung Mulia. Handoyo, A. (2002). Panduan praktis aplikasi olah napas. PT Elex Media Komputindo.
- Harsono. (2011). Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching. CV. Tambak Kusuma.
- Hays, K. M. (2007). Sources and types of confidence identified.