

## ABSTRAK

**Hilarion Erwin, S.Psi. "Relaksasi Progresif dan Imajeri dalam Mengatasi Kecemasan Atlet Gulat Menjelang Pertandingan"**

**(xiii + 121 halaman + P1-P5)**

**Pembimbing : Dr. Monty P. Satiadarma, MS/AT, MCP/MFCC, DCH., Psi.**

**M. Nisfianoor, M.Si, Psi.**

Kecemasan menjelang pertandingan pada dunia olahraga dapat ditandai kognitif maupun somatik. Kecemasan secara kognitif membuat atlet merasa gelisah dan tidak nyaman dengan dirinya sendiri. Kecemasan secara somatik dapat membuat atlet merasa jantung berdebar-debar, peningkatan tekanan darah dan denyut jantung, nafas tidak teratur, dan tangan berkeringat. Pada olahraga gulat, atlet yang mengalami kecemasan menjelang pertandingan dapat menyebabkan *performance* atlet menjadi tidak optimal. Relaksasi Progresif dan Imajeri merupakan terapi yang dapat membuat atlet mengurangi gejala-gejala kecemasan yang dialami saat menjelang pertandingan. Relaksasi Progresif dapat membuat atlet merasa lebih tenang dan imajeri dapat membuat mental atlet lebih kuat dalam menghadapi pertandingan. Subyek penelitian ini berjumlah tiga atlet gulat yang berasal dari kota Serang propinsi Banten. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Relaksasi Progresif dan Imajeri dapat mengurangi kecemasan atlet gulat menjelang pertandingan.

Kata kunci: Relaksasi progresif, imajeri, kecemasan, atlet gulat.

Daftar Pustaka: 42 (1980 - 2007)

## KATA PENGANTAR

Terima kasih Tuhan Yesus atas segala anugrah, kasih, dan ampunan yang telah Kau berikan, sehingga hamba-Mu ini dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan dengan penuh suka cita damai sejahtera.

Terima kasih juga penulis ucapkan pada dosen-dosen pembimbing dalam pengerjaan penulisan tugas akhir ini yaitu Bapak Monty Satiadarma MS/AT, MCP/MFCC, DCH., Psi., & Bapak Nisfianoor M.Si, Psi. Terima kasih atas bimbingan dan pengarahan yang sudah diberikan selama ini. Terimakasih juga penulis ucapkan pada Bapak Prof. Dr. Sinngih D. Gunarsa dan Ibu Prof. Dr. Jeanette Murad atas nasehat dan masukan yang diberikan pada saat sidang.

Terima kasih banyak penulis ucapkan atas segala dukungan, bantuan, dan doa yang sudah diberikan kepada seluruh keluargaku di rumah. Terimakasih juga atas segenap keluarga SMKN 2 Serang yang telah menerima penulis menjadi bagian dari anggota keluarga kalian selama penelitian berlangsung. Terimakasih juga saya ucapkan pada almarhum Supri yang selama ini telah berjasa dalam mengiringi langkah-langkah dalam hidup saya.

Penulis tidak dapat menyebutkan nama kalian semua, tetapi untuk semua manusia yang penulis kenal (termasuk Anda yang sekarang sedang membaca karya ini), terima kasih banyak.

Penulis bertanggung jawab atas isi dari tesis ini. Akhir kata penulis ucapkan selamat membaca dan diharapkan karya tulis bisa berguna bagi para pembaca. Tuhan memberkati kalian semua, sekarang dan selamanya. *Amen*.

Hormat penulis,

*Hilarion Erwin*

## DAFTAR ISI

ABSTRAKSI.....	i
Kata Pengantar.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Daftar Tabel.....	viii
Daftar Gambar.....	x
Daftar Lampiran.....	xi
Modul Intervensi.....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

1.1	Latar Belakang.....	1
1.2	Rumusan Masalah.....	8
1.3	Tujuan Penelitian.....	8
1.4	Manfaat Penelitian.....	8
	1.4.1 Manfaat Teoretis.....	8
	1.4.2 Manfaat Praktis.....	9
1.5	Sistematika Penulisan.....	9

### BAB II LANDASAN TEORI

2.1	Kecemasan.....	11
	2.1.1 Pengertian Kecemasan.....	11
	2.1.2 Bentuk-bentuk Kecemasan Di Bidang Olahraga.....	12
	2.1.3 Sumber-sumber Kecemasan.....	16

2.1.4	Pengaruh Kecemasan.....	18
2.1.5	Kecemasan Berdasarkan Denyut Nadi dan Tekanan Darah.....	21
2.2	Olahraga Gulat.....	27
2.2.1	Sejarah Olahraga Gulat.....	27
2.2.2	Perkembangan Olahraga Gulat Di Indonesia.....	28
2.2.3	Karakteristik Olahraga Gulat.....	30
2.3	Relaksasi Progresif.....	34
2.3.1	Pengertian Relaksasi Progresif.....	34
2.3.2	Penerapan Relaksasi Progresif.....	36
2.3.3	Manfaat Relaksasi Progresif.....	38
2.4	Imajeri.....	39
2.4.1	Pengertian Imajeri.....	39
2.4.2	Manfaat Imajeri.....	41
2.4.3	Teori Dasar Imajeri.....	42
2.4.4	Mekanisme Kerja Imajeri Dalam Otak.....	44
2.4.5	Penerapan Imajeri Dalam Olahraga.....	46
2.5	Kerangka Berpikir.....	47

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1	Subyek Penelitian.....	50
3.2	Lokasi dan Instrumen Penelitian.....	53
3.3	Jenis Penelitian.....	54
3.4	Prosedur Penelitian.....	55
3.5	Prosedur Intervensi.....	60

## BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1	Gambaran Umum Data Diri Subyek Penelitian.....	63
4.2	Hasil Pemeriksaan Psikologis Subyek 1.....	64
4.2.1	Observasi Umum.....	64
4.2.2	Observasi Perilaku.....	65
4.2.3	Riwayat Hidup.....	66
4.2.4	Latar Belakang Masalah.....	68
4.2.5	Alloanamnesis.....	69
4.3	Hasil Pemeriksaan Psikologis Subyek 2.....	71
4.3.1	Observasi Umum.....	71
4.3.2	Observasi Perilaku.....	72
4.3.3	Riwayat Hidup.....	73
4.3.4	Latar Belakang Masalah.....	74
4.3.5	Alloanamnesis.....	75
4.4	Hasil Pemeriksaan Psikologis Subyek 3.....	77
4.4.1	Observasi Umum.....	77
4.4.2	Observasi Perilaku.....	77
4.4.3	Riwayat Hidup.....	78
4.4.4	Latar Belakang Masalah.....	80
4.4.5	Alloanamnesis.....	81
4.5	<i>Pre-tes</i> Hasil Observasi & Wawancara Menjelang Pertandingan.....	83
4.5.1	Observasi dan Wawancara Gejala Kecemasan Subyek 1 Menjelang Pertandingan.....	83
4.5.2	Observasi dan Wawancara Gejala Kecemasan Subyek 2 Menjelang Pertandingan.....	85

4.5.3	Observasi dan Wawancara Gejala Kecemasan Subyek 3 Menjelang Pertandingan.....	87
4.5.4	Perbandingan Kecemasan Subyek Berdasarkan Hasil Observasi, Wawancara, dan Tes Kepribadian.....	90
4.6	Prestasi Para Subyek Saat Pre-tes.....	93

## BAB V INTERVENSI

5.1	Pelaksanaan Intervensi.....	94
5.2	Hasil Pelaksanaan Intervensi.....	94
5.2.1	Hasil Pelaksanaan Intervensi Subyek 1.....	94
5.2.2	Hasil Pelaksanaan Intervensi Subyek 2.....	97
5.2.3	Hasil Pelaksanaan Intervensi Subyek 3.....	100
5.3	Pengukuran Tekanan Darah, Detak Jantung, dan Denyut Nadi Menjelang Pertandingan.....	102
5.3.1	Perbandingan Pengukuran <i>Pre-tes</i> dan <i>Pos-tes</i> Menjelang Pertandingan Subyek 1.....	102
5.3.2	Perbandingan Pengukuran <i>Pre-tes</i> dan <i>Pos-tes</i> Menjelang Pertandingan Subyek 2.....	104
5.3.3	Perbandingan Pengukuran <i>Pre-tes</i> dan <i>Pos-tes</i> Menjelang Pertandingan Subyek 3.....	106
5.4	<i>Pos-tes</i> Hasil Observasi dan Wawancara Sebelum Menghadapi Pertandingan.....	108
5.4.1	Observasi dan Wawancara Gejala Kecemasan Subyek 1 Menjelang Pertandingan.....	108

5.4.2	Observasi dan Wawancara Gejala Kecemasan Subyek 2 Menjelang Pertandingan.....	109
5.4.3	Observasi dan Wawancara Gejala Kecemasan Subyek 3 Menjelang Pertandingan.....	111
5.5	Perbandingan Prestasi Subyek Saat <i>Pre-tes</i> Maupun <i>Pos-tes</i> .....	113
5.6	Diskusi Hasil Pelaksanaan Intervensi.....	113
5.7	Revisi Intervensi.....	116

## BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

6.1	Kesimpulan.....	118
6.2	Saran.....	119
6.2.1	Saran Untuk Subyek.....	119
6.2.2	Saran Untuk Pelatih.....	119
6.2.3	Saran Untuk PGSI Serang.....	120
6.2.4	Saran Untuk Penelitian Selanjutnya.....	120

ABSTRACT.....	138
---------------	-----

DAFTAR PUSTAKA.....	P1
---------------------	----

Lampiran-lampiran.....	L1
------------------------	----

Modul Intervensi.....	M1
-----------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Respon Fisiologis Terhadap Kecemasan.....	19
Tabel 2	Respon Perilaku, Kognitif, dan Afektif terhadap Kecemasan.....	21
Tabel 3	Ukuran Denyut Nadi (denyut per menit) .....	23
Tabel 4	Gambaran Kondisi Tekanan Darah Normal (mm hg).....	25
Tabel 5	Jadwal Rancangan Prosedur Penelitian.....	58
Tabel 6	Perbandingan Data Demografis Subyek Penelitian.....	64
Tabel 7	Gambaran Data Diri Subyek 1.....	65
Tabel 8	Gambaran Data Diri Subyek 2.....	72
Tabel 9	Gambaran Data Diri Subyek 3.....	77
Tabel 10	Gambaran Perbandingan Kecemasan Para Subyek.....	92
Tabel 11	Jadwal Intervensi Yang Dijalani Subyek 1.....	95
Tabel 12	Jadwal Intervensi Yang Dijalani Subyek 2.....	97
Tabel 13	Jadwal Intervensi Yang Dijalani Subyek 3.....	100
Tabel 14	Pengukuran Pre-tes Tekanan Darah, Detak Jantung, dan Denyut Nadi Subyek 1.....	103
Tabel 15	Pengukuran Pos-tes Tekanan Darah, Detak Jantung, dan Denyut Nadi Subyek 1.....	104
Tabel 16	Pengukuran Pre-tes Tekanan Darah, Detak Jantung, dan Denyut Nadi Subyek 2.....	105
Tabel 17	Pengukuran Pos-tes Tekanan Darah, Detak Jantung, dan Denyut Nadi Subyek 2.....	106
Tabel 18	Pengukuran Pre-tes Tekanan Darah, Detak Jantung, dan Denyut Nadi Subyek 3.....	107



Tabel 19	Pengukuran Pos-tes Tekanan Darah, Detak Jantung, dan Denyut Nadi Subyek 3.....	108
Tabel 20	Perbandingan Prestasi Yang Diraih Saat Pre-tes maupun Pos-tes.....	.113

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Proses Terjadinya Kecemasan.....	14
Gambar 2	Kecemasan Dalam Dunia Olahraga.....	15
Gambar 3	Cara Pengukuran Denyut Nadi.....	24
Gambar 4	<i>Wrestlingsuit</i> Warna Merah Biru Sesuai Aturan Internasional.....	30
Gambar 5	Contoh Gerakan Pada Olahraga Gulat.....	31
Gambar 6	Contoh Gerakan Pegulat Menahan Bahu Lawan.....	32
Gambar 7	Contoh Posisi " <i>Bridge</i> " Pada Olahraga Gulat.....	33
Gambar 8	Bentuk Pertandingan Olahraga Gulat.....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Informed Consent.....	L1
Lampiran 2	Daftar Pertanyaan Sebelum Intervensi.....	L2
Lampiran 3	Daftar Pertanyaan Sesudah Intervensi.....	L3
Lampiran 4	Status Pemeriksaan Psikologik Subyek 1.....	L4
Lampiran 5	Status Pemeriksaan Psikologik Subyek 2.....	L7
Lampiran 6	Status Pemeriksaan Psikologik Subyek 3.....	L9
Lampiran 7	Gambaran Tes Inteligensi Subyek 1.....	L12
Lampiran 8	Gambaran Tes Kepribadian Subyek 1.....	L16
Lampiran 9	Gambaran Tes Inteligensi Subyek 2.....	L20
Lampiran 10	Gambaran Tes Kepribadian Subyek 2.....	L24
Lampiran 11	Gambaran Tes Inteligensi Subyek 3.....	L28
Lampiran 12	Gambaran Tes Kepribadian Subyek 3.....	L32
Lampiran 13	Observasi Checklist Gejala Kecemasan Atlet Menjelang Pertandingan.....	L35
Lampiran 14A	Observasi (peneliti) <i>pre-tes</i> menjelang pertandingan putaran pertama terhadap Subyek 1.....	L36
Lampiran 14B	Observasi (asisten pelatih) <i>pre-tes</i> menjelang pertandingan putaran pertama terhadap Subyek 1.....	L38
Lampiran 15A	Observasi (peneliti) <i>pre-tes</i> menjelang pertandingan putaran kedua terhadap Subyek 1 .....	L40
Lampiran 15B	Observasi (asisten pelatih) <i>pre-tes</i> menjelang pertandingan putaran kedua terhadap Subyek 1 .....	L42

Lampiran 16A Observasi (peneliti) <i>pre-tes</i> menjelang pertandingan terhadap Subyek 2.....	L44
Lampiran 16B Observasi (asisten pelatih) <i>pre-tes</i> menjelang pertandingan terhadap Subyek 2.....	L46
Lampiran 17A Observasi (peneliti) <i>pre-tes</i> menjelang pertandingan putaran pertama terhadap Subyek 3.....	L48
Lampiran 17B Observasi (asisten pelatih) <i>pre-tes</i> menjelang pertandingan putaran pertama terhadap Subyek 3.....	L50
Lampiran 18A Observasi (peneliti) <i>pre-tes</i> menjelang pertandingan putaran kedua terhadap Subyek 3.....	L52
Lampiran 18B Observasi (asisten pelatih) <i>pre-tes</i> menjelang pertandingan putaran kedua terhadap Subyek 3.....	L54
Lampiran 19A Observasi (peneliti) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran pertama terhadap Subyek 1.....	L56
Lampiran 19B Observasi (asisten pelatih) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran pertama terhadap Subyek 1.....	L58
Lampiran 20A Observasi (peneliti) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran kedua terhadap Subyek 1.....	L60
Lampiran 20B Observasi (asisten pelatih) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran kedua terhadap Subyek 1.....	L62
Lampiran 21A Observasi (peneliti) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran ketiga pada Subyek 1.....	L64
Lampiran 21B Observasi (asisten pelatih) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran ketiga pada Subyek 1.....	L66

Lampiran 22A Observasi (peneliti) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran pertama pada Subyek 2.....	L68
Lampiran 22B Observasi (asisten pelatih) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran pertama pada Subyek 2.....	L70
Lampiran 23A Observasi (peneliti) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran kedua pada Subyek 2.....	L72
Lampiran 23B Observasi (asisten pelatih) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran kedua pada Subyek 2.....	L74
Lampiran 24A Observasi (peneliti) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran ketiga pada Subyek 2.....	L76
Lampiran 24B Observasi (asisten pelatih) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran ketiga pada Subyek 2.....	L78
Lampiran 25A Observasi (peneliti) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran pertama pada Subyek 3.....	L80
Lampiran 25B Observasi (asisten pelatih) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran pertama pada Subyek 3.....	L82
Lampiran 26A Observasi (peneliti) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran kedua pada Subyek 3.....	L84
Lampiran 26B Observasi (asisten pelatih) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran kedua pada Subyek 3.....	L86
Lampiran 27A Observasi (peneliti) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran ketiga pada Subyek 3.....	L88
Lampiran 27B Observasi (asisten pelatih) <i>pos-tes</i> menjelang pertandingan putaran ketiga pada Subyek 3.....	L90

## MODUL INTERVENSI

Modul 1	Modul Rancangan Intervensi.....	M1
Modul 2	Manual Relaksasi Progresif.....	M4
Modul 3	Manual Imajeri Pertama Sebagai Pendamping Relaksasi Progresif.....	M7
Modul 4	Manual Imajeri Kedua Untuk Persiapan Menghadapi Pertandingan.....	M10