

# MODUL TEKNIK RELAKSASI PERNAFASAN

## Hari ke-1

### Sesi I : Pembukaan dan Perkenalan

1. Nama kegiatan : Pembukaan dan Perkenalan
2. Tujuan : Agar peneliti dan peserta dapat saling mengenal satu sama lain
3. Metode : Pemberian informasi
4. Alat dan Bahan : Lembar *informed consent*, bolpoint
5. Tempat : Lapangan Bulutangkis, Gor Sudirman
6. Waktu : 16.00-16.15 WIB (5 menit)
7. Prosedur :
  - 1) Peneliti mengumpulkan peserta supaya membentuk barisan
  - 2) Peserta dikondisikan sehingga situasi menjadi lebih kondusif
  - 3) Peneliti memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama, asal institusi, dan tujuan.
  - 4) Tanya jawab antara peneliti dengan peserta, dengan tujuan untuk membangun *rapport* yang baik antara peneliti dengan peserta.
  - 5) Menjelaskan maksud dan tujuan dari peneliti
  - 6) Menjelaskan tentang gambaran kegiatan yang akan dilakukan : tujuan, materi, metode, manfaat, dan harapan kepada peserta
  - 7) Tanya jawab antara peneliti dengan peserta, dengan tujuan untuk memperjelas hal-hal yang belum dimengerti oleh peserta.
  - 8) Membagikan *informed consent*
  - 9) Membacakan daftar peserta yang akan tergabung dalam kelompok eksperimen atau kelompok kontrol.
8. Instruksi:

“*Selamat sore teman-teman. Pertama-tama saya hendak mengucapkan terima kasih atas kesediaan dan waktu yang kalian luangkan. Mungkin beberapa dari kalian sudah ada yang mengenal saya, dan sebagian masih belum.*”

*Perkenalkan nama saya Ervine Felicia, saya dari Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Saat ini saya sedang berada di semester 6, dan sedang mengadakan sebuah penelitian. Kali ini kebetulan saya ingin melibatkan anda sekalian dalam penelitian saya.*

*“Baik teman-teman, jadi maksud dan tujuan saya datang ke tempat ini adalah untuk mengajak teman-teman terlibat di dalam penelitian saya. Kali ini saya melakukan sebuah penelitian dengan judul Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Menurunkan Kecemasan Sebelum Bertanding pada Atlet Bulutangkis. Seperti yang saya rasakan pada saat dulu menjadi atlet, apakah teman-teman juga merasakan kecemasan sebelum bertanding? Kalau saya dulu sebelum bertanding pasti merasa cemas, bahkan tidak bisa tidur pada malam harinya. Kalau teman-teman sendiri bagaimana?*

*Sebenarnya semua atlet pasti akan merasa cemas sebelum pertandingan berlangsung, hal itu sudah merupakan hal yang wajar. Akan tetapi, perlu teman-teman ketahui bahwa kecemasan yang berlebih akan membuat teman-teman tidak dapat bermain dengan baik bukan? Ketika kita merasa cemas maka kita akan semakin cepat lelah, otot-otot menjadi tegang, tidak bisa berkonsentrasi, dan nafas menjadi pendek-pendek. Hal inilah yang menyebabkan pergerakan tubuh kita menjadi tidak maksimal dan membuat reflek tubuh kita menjadi jelek. Melihat hal itu sangat merugikan, maka saya mencari sebuah cara untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan sebelum bertanding. Hal itu dengan melakukan relaksasi pernafasan. Seperti yang sudah saya sampaikan di awal, jadi disini saya ingin meneliti apakah teknik relaksasi pernafasan yang akan saya berikan efektif untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh teman-teman atau tidak. Jadi disini saya membutuhkan bantuan dari teman-teman untuk berkenan diberikan teknik relaksasi pernafasan dan bersedia untuk mengisi kuesioner yang akan saya bagikan setelah ini.*

*Apakah teman-teman bersedia terlibat dalam penelitian yang akan saya lakukan? Jika memang teman-teman bersedia, sebentar lagi saya akan membagikan informed consent dan teman-teman wajib mengisi lembar tersebut sebagai bukti kesediaan teman-teman untuk terlibat dalam penelitian ini. Silahkan teman-teman membaca beberapa informasi yang ada di dalamnya terlebih dahulu, dan jika sudah silahkan teman-teman mengisi bagian identitas sesuai dengan identitas teman-teman masing-masing, dan diakhiri dengan tanda tangan dan nama terang pada bagian kolom yang terletak di pojok kanan bawah.*

## **Sesi 2 : Pemberian dan Pengisian Skala Kecemasan Olahraga**

1. Nama kegiatan : *Pretest*
2. Tujuan : *Memperoleh data tentang tingkat kecemasan peserta*
3. Metode : *Self Report*
4. Alat dan Baham : *Kuesioner Skala Kecemasan Olahraga, bolpoint*
5. Tempat : *Lapangan Bulutangkis, Gor Sudirman*
6. Waktu : *16.15-16.35 (20 menit)*
7. Prosedur :
  - 1) *Membagikan kuesioner dan bolpoint kepada para peserta*
  - 2) *Peneliti memberikan instruksi tentang bagaimana cara mengisi kuesioner*
  - 3) *Setelah selesai mengisi, skala dikumpulkan*
8. Instruksi :

*“Baiklah teman-teman, sebentar lagi saya akan membagikan sebuah kuesioner dimana di dalamnya terdapat beberapa pernyataan-pernyataan yang perlu teman-teman jawab. Dalam mengerjakan kuesioner, saya harap teman-teman akan menjawab dengan jujur sesuai dengan kondisi yang sedang dirasakan teman-teman saat ini. Hal ini supaya nantinya saya memperoleh data yang sesuai dengan keadaan yang memang benar-benar dirasakan oleh teman-teman saat ini. Dalam mengerjakan teman-teman tidak perlu meragukan apapun, karena data yang akan saya dapat akan tetap terjaga kerahasiannya dan hanya akan saya gunakan*

*untuk kepentingan penelitian. Untuk cara mengerjakan, silahkan teman-teman memberikan tanda silang pada kolom yang sudah disediakan, dan disesuaikan dengan kondisi yang sedang teman-teman rasakan saat ini”.*

### **Sesi 3 : Penutup**

1. Nama kegiatan : Penutup
2. Tujuan : Mengakhiri sesi pada hari pertama
3. Metode : Pemberian informasi
4. Alat dan Bahan : -
5. Tempat : Lapangan Bulutangkis, Gor Sudirman
6. Waktu : 16.35-16.40 (5 menit)
7. Prosedur :
  - 1) Berterima kasih atas keterlibatan dan kesediaan teman-teman mengikuti beberapa kegiatan pada hari pertama
  - 2) Memberikan informasi terkait dengan kegiatan yang akan dilaksanakan pada hari kedua
8. Instruksi :

*“Baiklah teman-teman kegiatan pada hari pertama ini sudah selesai. Selanjutnya saya akan memberikan kabar lagi kepada teman-teman terkait dengan kegiatan yang akan kita lakukan selanjutnya. Terima kasih atas waktu dan kesediaan teman-teman untuk tergabung dalam penelitian saya kali ini. Sampai jumpa di hari berikutnya, selamat sore dan tetap semangat!”.*

## **Hari ke-2**

### **Sesi 1 : Pembukaan & Pembagian Kelompok**

1. Nama kegiatan : Pembukaan dan Pembagian Kelompok
2. Tujuan : Mengetahui kondisi dari teman-teman saat itu, dan juga membagi peserta ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.
3. Metode: Pemberian informasi
4. Alat dan Bahan : Daftar nama kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
5. Tempat : Lapangan Bulutangkis, Gor Sudirman
6. Waktu : 16.00-16.10 (10 menit)
7. Prosedur :
  - 1) Mengucapkan salam

- 2) Menanyakan kabar dari para peserta
  - 3) Membacakan daftar peserta yang akan tergabung dalam kelompok eksperimen atau kelompok kontrol.
8. Instruksi :
- “Selamat sore teman-teman, bagaimana kabar teman-teman saat ini? Hari ini kita akan melakukan beberapa kegiatan. Jadi hari ini saya akan membagi teman-teman ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Diharapkan agar teman-teman mendengarkan dengan baik, nama-nama yang akan saya sebutkan. (Menyebutkan 15 nama). Bagi nama-nama yang saya sebutkan barusan silahkan untuk menempati kelompok eksperimen, dan berarti nama-nama yang tidak saya sebutkan akan menjadi kelompok kontrol. Silahkan bagi kelompok eksperimen untuk bergeser ke sebelah kiri saya, dan kelompok kontrol ke sebelah kanan saya. Bagi kelompok eksperimen dimohon untuk tetap tinggal di lapangan bulutangkis sebentar, sedangkan bagi kelompok kontrol dipersilahkan untuk meninggalkan lapangan, dan kita akan bertemu kembali lima hari lagi.*

## **Sesi 2 : Pemberian teknik relaksasi pernafasan pada kelompok eksperimen**

1. Nama kegiatan : Pemberian teknik relaksasi pernafasan
2. Tujuan : Mengurangi kecemasan para peserta yang hendak bertanding
3. Metode : Pelatihan
4. Alat dan bahan : Laptop, speaker
5. Waktu : 16.10-16.30 (20 menit)
6. Tempat : Lapangan bulutangkis, Gor Sudirman
7. Prosedur :
  - 1) Peserta diminta untuk duduk tegak dengan posisi kaki bersila, memejamkan mata, dan mengosongkan pikiran.
  - 2) Peserta diminta untuk mengatur irama pernafasan dengan perkiraan mengambil nafas selama 5 detik, menahan di perut sekitar selama 10 menit, dan

menghembuskannya. Hal ini dilakukan terus menerus mulai dari awal sesi hingga akhir sesi.

- 3) Peserta diminta untuk tetap mengabaikan pikiran yang datang silih berganti, dan tetap berfokus pada irama pernafasan.
- 4) Kemudian memfokuskan pikiran peserta ke dalam kekuatan-kekuatan yang dimiliki oleh para peserta.

8. Instruksi :

*“Baiklah teman-teman sebentar lagi kita akan melakukan latihan relaksasi. Silahkan teman-teman duduk bersila dengan membentuk posisi setengah lingkaran dan menghadap ke arah saya. Jika sudah, sekarang tutup mata anda, dan buat diri anda senyaman mungkin. Kosongkan pikiran anda, lalu fokuskan perhatian anda hanya pada apa yang saya katakan, hiraukan suara-suara lain yang bukan berasal dari saya. Sekarang atur nafas anda, tarik nafas dalam dalam, lakukan dengan perlahan (dilakukan kira-kira sekitar 5 detik). Lalu tahan di perut (kira-kira sekitar 10 detik), dan hembuskan perlahan melalui mulut perlahan (kira-kira sekitar 7 detik). Lakukan lagi, tarik nafas dalam-dalam, tahan sejenak, lalu buang perlahan. Lakukan terus menerus dan bayangkan setiap anda mengatur irama pernafasan secara perlahan-lahan anda akan merasa jauh lebih rileks dari sebelumnya. Bayangkan setiap anda membuang nafas tubuh anda menjadi jauh lebih rileks dari sebelumnya. Rasakan seluruh tubuh anda menjadi rileks dan semakin damai.. lakukan terus dan terus..*

*Anda tidak perlu khawatir, anda merasa aman dan tenang, tidak ada yang memperhatikan anda. Jika ada pikiran yang datang, sadari saja, sadari saja... lalu kembalikan fokus anda ke pernafasan. tarik nafas dalam-dalam kembali, tahan, lalu hembuskan secara perlahan-lahan. Rasakan tubuh anda menjadi jauh lebih nyaman dan rileks dari sebelumnya. Anda merasa jauh lebih tenang dan nyaman. Teruslah berfokus pada menarik dan menghembuskan nafas. Jika ada pikiran-pikiran yang datang mengahampiri, sadari saja, sadari saja, lalu kembali berfokus pada pernafasan saja.*

*Bagus, sambil terus melakukan pengaturan nafas sekarang bayangkan seiring dengan anda menarik nafas tubuh akan menjadi semakin rileks, dan semakin rileks. Bayangkan ketika anda membuang nafas, anda juga membuang semua energi negatif dalam diri anda, buang semua ketegangan, kecemasan, dan pikiran-pikiran negatif yang ada di dalam diri anda. Bagus, lakukan terus seperti itu.*

*Sekarang ambil nafas yang dalam dari hidung anda, rasakan udara masuk melalui hidung anda dan mengalir ke seluruh tubuh anda, hilangkan semua ketegangan yang ada di dalam diri anda, mulai dari kaki, naik ke paha, bahu, dan bahkan ke leher anda. Rasakan seiring anda menarik dan membuang nafas kaki anda terasa semakin rileks, segala ketegangan di kaki anda semakin rileks. Lakukan terus.. rilekskan semua otot dan persendian di kaki anda, dan sekarang kaki anda menjadi semakin rileks.*

*Ambil yang nafas yang panjang dari hidung, dan rasakan udara masuk melalui hidung anda dan mengalir ke tubuh anda, yaitu perut, dada, dan punggung anda. Rasakan seiring anda menarik dan membuang nafas tubuh anda terasa semakin rileks. Buang semua stres dan ketegangan yang ada di tubuh anda melalui hembusan nafas. Lakukan sekali lagi, perlahan ambil nafas panjang dari hidung, rasakan udara mengalir tubuh anda, lalu perlahan buang nafas anda dan buang semua ketegangan di tubuh anda melalui hembusan nafas. Rilekskan semua otot yang ada di tubuh anda.*

*Sekarang ambil nafas yang panjang dari hidung, rasakan udara mengalir ke kedua tangan anda, dan perlahan buang nafas anda. Buang semua stres dan ketegangan yang ada di tangan anda melalui hembusan nafas. Lakukan sekali lagi, perlahan ambil nafas yang panjang dari hidung, dan rasakan udara mengalir ke kedua tangan anda, lalu perlahan buang nafas dan buang semua ketegangan di kedua tangan anda melalui hembusan nafas. Rilekskan semua otot dan persendian di tangan anda, dan rasakan tangan anda semakin rileks.*

*Ambil nafas yang panjang dari hidung, rasakan nafas anda mengalir hingga ke leher anda, dan perlahan buang nafas anda. Buang semua stres dan ketegangan yang ada di leher anda melalui hembusan nafas. Lakukan sekali lagi, perlahan ambil nafas yang panjang dari hidung, dan rasakan udara mengalir ke leher anda, lalu perlahan buang nafas dan buang semua ketegangan di leher anda melalui hembusan nafas. Rilekskan semua otot dan persendian di tangan anda, dan rasakan leher anda semakin rileks.*

*Ambil nafas yang panjang dari hidung, dan sekarang sebariskan nafas anda ke seluruh bagian tubuh anda. Rasakan energinya mengalir di sekujur tubuh anda, dan perlahan buang nafas anda. Buang semua stres dan ketegangan yang tersisa di tubuh anda. Lakukan sekali lagi, perlahan ambil nafas panjang dari hidung, kirimkan nafas anda ke seluruh tubuh anda, lalu perlahan buang nafas anda dan buang semua stres dan ketegangan di seluruh tubuh anda. Rilekskan semua otot dan persendian yang ada di seluruh tubuh anda. Sekarang rasakanlah seluruh tubuh anda menjadi rileks jauh lebih rileks dari sebelumnya.*

### **Sesi 3 : Penutup**

1. Nama kegiatan : Penutup
2. Tujuan : Mengakhiri sesi pada hari kedua
3. Metode : Pemberian informasi
4. Alat dan Bahan : -
5. Tempat : Lapangan Bulutangkis, Gor Sudirman
6. Waktu : 16.30-16.35 (5 menit)
7. Prosedur :
  - 1) Berterima kasih atas keterlibatan dan kesediaan teman-teman mengikuti beberapa kegiatan pada hari kedua
  - 2) Memberikan informasi terkait dengan kegiatan yang akan dilaksanakan pada hari ketiga

Instruksi :

*“Baiklah teman-teman kegiatan pada hari kedua ini sudah selesai. Terima kasih atas waktu dan kesediaan*

*teman-teman untuk bergabung dalam penelitian saya kali ini. Sampai jumpa esok hari di tempat dan jam yang sama”.*

### **Hari ke 3 – Hari ke 6**

#### **Sesi 1 : Pemberian teknik relaksasi pernafasan pada kelompok eksperimen**

1. Nama kegiatan : Pemberian teknik relaksasi pernafasan
2. Tujuan : Mengurangi kecemasan para peserta yang hendak bertanding
3. Metode : Pelatihan
4. Alat dan bahan : Laptop, speaker
5. Waktu : 16.00-16.20 (20 menit)
6. Tempat : Lapangan bulutangkis, Gor Sudirman
7. Prosedur :
  - 1) Peserta diminta untuk duduk tegak dengan posisi kaki bersila, memejamkan mata, dan mengosongkan pikiran.
  - 2) Peserta diminta untuk mengatur irama pernafasan dengan perkiraan mengambil nafas selama 5 detik, menahan di perut sekitar selama 10 menit, dan menghembuskannya. Hal ini dilakukan terus menerus mulai dari awal sesi hingga akhir sesi.
  - 3) Peserta diminta untuk tetap mengabaikan pikiran yang datang silih berganti, dan tetap berfokus pada irama pernafasan.
  - 4) Kemudian memfokuskan pikiran peserta ke dalam kekuatan-kekuatan yang dimiliki oleh para peserta.
8. Instruksi :

*“Baiklah teman-teman sebentar lagi kita akan melakukan latihan relaksasi kembali. Silahkan teman-teman duduk bersila dengan membentuk posisi setengah lingkaran dan menghadap ke arah saya. Jika sudah, sekarang tutup mata anda, dan buat diri anda nyaman mungkin. Kosongkan pikiran anda, lalu fokuskan perhatian anda hanya pada apa yang saya katakan, hiraukan suara-suara lain yang bukan berasal dari saya. Sekarang atur nafas anda, tarik nafas dalam dalam, lakukan dengan perlahan (dilakukan kira-kira sekitar 5 detik). Lalu tahan di perut (kira-kira sekitar 10 detik), dan hembuskan perlahan melalui*

mulut perlahan (kira-kira sekitar 7 detik). Lakukan lagi, tarik nafas dalam-dalam, tahan sejenak, lalu buang perlahan. Lakukan terus menerus dan bayangkan setiap anda mengatur irama pernafasan secara perlahan-lahan anda akan merasa jauh lebih rileks dari sebelumnya. Bayangkan setiap anda membuang nafas tubuh anda menjadi jauh lebih rileks dari sebelumnya. Rasakan seluruh tubuh anda menjadi rileks dan semakin damai.. lakukan terus dan terus..

Anda tidak perlu khawatir, anda merasa aman dan tenang, tidak ada yang memperhatikan anda. Jika ada pikiran yang datang, sadari saja, sadari saja... lalu kembalikan fokus anda ke pernafasan. tarik nafas dalam-dalam kembali, tahan, lalu hembuskan secara perlahan-lahan. Rasakan tubuh anda menjadi jauh lebih nyaman dan rileks dari sebelumnya. Anda merasa jauh lebih tenang dan nyaman. Teruslah berfokus pada menarik dan menghembuskan nafas. Jika ada pikiran-pikiran yang datang mengahampiri, sadari saja, sadari saja, lalu kembali berfokus pada pernafasan saja.

Bagus, sambil terus melakukan pengaturan nafas sekarang bayangkan seiring dengan anda menarik nafas tubuh akan menjadi semakin rileks, dan semakin rileks. Bayangkan ketika anda membuang nafas, anda juga membuang semua energi negatif dalam diri anda, buang semua ketegangan, kecemasan, dan pikiran-pikiran negatif yang ada di dalam diri anda. Bagus, lakukan terus seperti itu.

Sekarang ambil nafas yang dalam dari hidung anda, rasakan udara masuk melalui hidung anda dan mengalir ke seluruh tubuh anda, hilangkan semua ketegangan yang ada di dalam diri anda, mulai dari kaki, naik ke paha, bahu, dan bahkan ke leher anda. Rasakan seiring anda menarik dan membuang nafas kaki anda terasa semakin rileks, segala ketegangan di kaki anda semakin rileks. Lakukan terus.. rilekskan semua otot dan persendian di kaki anda, dan sekarang kaki anda menjadi semakin rileks.

*Ambil yang nafas yang panjang dari hidung, dan rasakan udara masuk melalui hidung anda dan mengalir ke tubuh anda, yaitu perut, dada, dan punggung anda. Rasakan seiring anda menarik dan membuang nafas tubuh anda terasa semakin rileks. Buang semua stres dan ketegangan yang ada di tubuh anda melalui hembusan nafas. Lakukan sekali lagi, perlahan ambil nafas panjang dari hidung, rasakan udara mengalir tubuh anda, lalu perlahan buang nafas anda dan buang semua ketegangan di tubuh anda melalui hembusan nafas. Rilekskan semua otot yang ada di tubuh anda.*

*Sekarang ambil nafas yang panjang dari hidung, rasakan udara mengalir ke kedua tangan anda, dan perlahan buang nafas anda. Buang semua stres dan ketegangan yang ada di tangan anda melalui hembusan nafas. Lakukan sekali lagi, perlahan ambil nafas yang panjang dari hidung, dan rasakan udara mengalir ke kedua tangan anda, lalu perlahan buang nafas dan buang semua ketegangan di kedua tangan anda melalui hembusan nafas. Rilekskan semua otot dan persendian di tangan anda, dan rasakan tangan anda semakin rileks.*

*Ambil nafas yang panjang dari hidung, rasakan nafas anda mengalir hingga ke leher anda, dan perlahan buang nafas anda. Buang semua stres dan ketegangan yang ada di leher anda melalui hembusan nafas. Lakukan sekali lagi, perlahan ambil nafas yang panjang dari hidung, dan rasakan udara mengalir ke leher anda, lalu perlahan buang nafas dan buang semua ketegangan di leher anda melalui hembusan nafas. Rilekskan semua otot dan persendian di tangan anda, dan rasakan leher anda semakin rileks.*

*Sekarang ambil nafas yang panjang dari hidung, dan sekarang sebarlah nafas anda ke seluruh bagian tubuh anda. Rasakan energinya mengalir di seluruh tubuh anda, dan perlahan buang nafas anda. Buang semua stres dan ketegangan yang tersisa di tubuh anda. Lakukan sekali lagi, perlahan ambil nafas panjang dari hidung, kirimkan nafas anda ke seluruh tubuh anda, lalu perlahan buang nafas anda dan buang semua stres dan ketegangan di seluruh tubuh*

*anda. Rilekskan semua otot dan persendian yang ada di seluruh tubuh anda. Sekarang rasakanlah seluruh tubuh anda menjadi rileks jauh lebih rileks dari sebelumnya.”*

## **Hari ke 7**

### **Sesi 1 : Pembukaan**

1. Nama kegiatan : Pembukaan
2. Tujuan : Mengetahui kondisi dari teman-teman saat itu, dan melakukan percakapan awal dengan tujuan untuk semakin membangun kedekatan dengan para peserta.
3. Metode: Pemberian informasi
4. Alat dan Bahan : Daftar nama kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
5. Tempat : Lapangan Bulutangkis, Gor Sudirman
6. Waktu : 16.00-16.05 (5 menit)
7. Prosedur :
  - 1) Mengucapkan salam
  - 2) Menanyakan kondisi dari para peserta
8. Instruksi :

*“Selamat sore teman-teman, bagaimana kabar teman-teman saat ini? Senang sekali rasanya saya bisa kembali bertemu dengan anda semua. Sebentar lagi saya akan memberikan instruksi dan membagi ruangan sesuai dengan kelompok yang telah teman-teman tempati sebelumnya, jadi mohon agar mendengarkan instruksi dengan baik-baik”.*

### **Sesi 2 : Pemberian Instruksi dan Pembagian Ruangan Sesuai Kelompok**

1. Nama kegiatan : Pemberian Instruksi dan Pembagian Ruangan
2. Tujuan : Membagi ruangan sesuai dengan kelompok dan memberikan instruksi sesuai dengan kelompok.
3. Metode: Pemberian informasi
4. Alat dan Bahan : Daftar nama kelompok eksperimen & kelompok kontrol, dan daftar ruangan.
5. Tempat : Lapangan Bulutangkis, Gor Sudirman
6. Waktu : 16.05-16.15 (10 menit)
7. Prosedur :

- 1) Membacakan kembali daftar nama peserta yang akan tergabung dalam kelompok eksperimen dan kelompok eksperimen
  - 2) Memberikan arahan tentang ruangan sesuai dengan kelompok.
8. Instruksi :
- Jadi hari ini saya akan membacakan ulang pembagian nama-nama sesuai dengan kelompoknya. Diharapkan agar teman-teman mendengarkan dengan baik, nama-nama yang akan saya sebutkan. (Menyebutkan 15 nama). Bagi nama-nama yang saya sebutkan barusan silahkan untuk menempati kelompok eksperimen dan tetap tinggal di lapangan. Selanjutnya nama-nama yang tidak saya sebutkan dipersilahkan untuk menuju ke ruang meeting.*

### **Sesi 3 : Pemberian instruksi dan pengisian (*posttest*) kepada kelompok kontrol**

1. Nama kegiatan : Pemberian Instruksi dan pengisian (*posttest*)
2. Tujuan : Menjelaskan instruksi tentang cara pengisian skala kecemasan olahraga
3. Metode: Pemberian informasi
4. Alat dan Bahan : -
5. Tempat : Ruang Meeting, Gor Sudirman
6. Waktu : 16.15-16.35 (20 menit)
7. Prosedur :
  - 1) Membacakan instruksi untuk mengerjakan Skala Kecemasan Olahraga, dan cara menjawab.
  - 2) Memberikan waktu kepada peserta untuk melakukan tanya jawab terkait hal yang belum dimengerti.
8. Instruksi :

*“Baiklah teman-teman, saya akan kembali membagikan sebuah kuesioner dimana di dalamnya terdapat beberapa pernyataan-pernyataan yang perlu teman-teman jawab. Tugas teman-teman disini masih sama, yaitu untuk menjawab setiap pernyataan sesuai dengan kondisi yang sedang teman-teman rasakan saat ini. Hal ini supaya nantinya saya memperoleh data yang sesuai dengan keadaan*

*yang memang benar-benar dirasakan oleh teman-teman saat ini. Dalam mengerjakan teman-teman tidak perlu meragukan apapun, karena data yang akan saya dapat akan tetap terjaga kerahasiannya dan hanya akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian. Untuk cara mengerjakan, silahkan teman-teman memberikan tanda silang pada kolom yang sudah disediakan, dan disesuaikan dengan kondisi yang sedang teman-teman rasakan saat ini”.*

#### **Sesi 4 : Pemberian teknik relaksasi pernafasan pada kelompok eksperimen**

1. Nama kegiatan : Pemberian teknik relaksasi pernafasan
2. Tujuan : Mengurangi kecemasan para peserta yang hendak bertanding
3. Metode : Pelatihan
4. Alat dan bahan : Laptop, speaker
5. Waktu : 16.15-16.35 (20 menit)
6. Tempat : Lapangan bulutangkis, Gor Sudirman
7. Prosedur :
  - 1) Peserta diminta untuk duduk tegak dengan posisi kaki bersila, memejamkan mata, dan mengosongkan pikiran.
  - 2) Peserta diminta untuk mengatur irama pernafasan dengan perkiraan mengambil nafas selama 5 detik, menahan di perut sekitar selama 10 menit, dan menghembuskannya. Hal ini dilakukan terus menerus mulai dari awal sesi hingga akhir sesi.
  - 3) Peserta diminta untuk tetap mengabaikan pikiran yang datang silih berganti, dan tetap berfokus pada irama pernafasan.
  - 4) Kemudian memfokuskan pikiran peserta ke dalam kekuatan-kekuatan yang dimiliki oleh para peserta.
8. Instruksi :

*“Baiklah teman-teman sebentar lagi kita akan melakukan latihan relaksasi kembali. Silahkan teman-teman duduk bersila dengan membentuk posisi setengah lingkaran dan menghadap ke arah saya. Jika sudah, sekarang tutup mata anda, dan buat diri anda senyaman mungkin. Kosongkan pikiran anda, lalu fokuskan perhatian anda*

*hanya pada apa yang saya katakan, hiraukan suara-suara lain yang bukan berasal dari saya. Sekarang atur nafas anda, tarik nafas dalam dalam, lakukan dengan perlahan (dilakukan kira-kira sekitar 5 detik). Lalu tahan di perut (kira-kira sekitar 10 detik), dan hembuskan perlahan melalui mulut perlahan (kira-kira sekitar 7 detik). Lakukan lagi, tarik nafas dalam-dalam, tahan sejenak, lalu buang perlahan. Lakukan terus menerus dan bayangkan setiap anda mengatur irama pernafasan secara perlahan-lahan anda akan merasa jauh lebih rileks dari sebelumnya. Bayangkan setiap anda membuang nafas tubuh anda menjadi jauh lebih rileks dari sebelumnya. Rasakan seluruh tubuh anda menjadi rileks dan semakin damai.. lakukan terus dan terus.*

*Anda tidak perlu khawatir, anda merasa aman dan tenang, tidak ada yang memperhatikan anda. Jika ada pikiran yang datang, sadari saja, sadari saja... lalu kembalikan fokus anda ke pernafasan. tarik nafas dalam-dalam kembali, tahan, lalu hembuskan secara perlahan-lahan. Rasakan tubuh anda menjadi jauh lebih nyaman dan rileks dari sebelumnya. Anda merasa jauh lebih tenang dan nyaman. Teruslah berfokus pada menarik dan menghembuskan nafas. Jika ada pikiran-pikiran yang datang mengahampiri, sadari saja, sadari saja, lalu kembali berfokus pada pernafasan saja.*

*Bagus, sambil terus melakukan pengaturan nafas sekarang bayangkan seiring dengan anda menarik nafas tubuh akan menjadi semakin rileks, dan semakin rileks. Bayangkan ketika anda membuang nafas, anda juga membuang semua energi negatif dalam diri anda, buang semua ketegangan, kecemasan, dan pikiran-pikiran negatif yang ada di dalam diri anda. Bagus, lakukan terus seperti itu.*

*Sekarang ambil nafas yang dalam dari hidung anda, rasakan udara masuk melalui hidung anda dan mengalir ke seluruh tubuh anda, hilangkan semua ketegangan yang ada di dalam diri anda, mulai dari kaki, naik ke paha, bahu, dan bahkan ke leher anda. Rasakan seiring anda menarik dan*

*membuang nafas kaki anda terasa semakin rileks, segala ketegangan di kaki anda semakin rileks. Lakukan terus.. rilekskan semua otot dan persendian di kaki anda, dan sekarang kaki anda menjadi semakin rileks.*

*Ambil yang nafas yang panjang dari hidung, dan rasakan udara masuk melalui hidung anda dan mengalir ke tubuh anda, yaitu perut, dada, dan punggung anda. Rasakan seiring anda menarik dan membuang nafas tubuh anda terasa semakin rileks. Buang semua stres dan ketegangan yang ada di tubuh anda melalui hembusan nafas. Lakukan sekali lagi, perlahan ambil nafas panjang dari hidung, rasakan udara mengalir tubuh anda, lalu perlahan buang nafas anda dan buang semua ketegangan di tubuh anda melalui hembusan nafas. Rilekskan semua otot yang ada di tubuh anda.*

*Sekarang ambil nafas yang panjang dari hidung, rasakan udara mengalir ke kedua tangan anda, dan perlahan buang nafas anda. Buang semua stres dan ketegangan yang ada di tangan anda melalui hembusan nafas. Lakukan sekali lagi, perlahan ambil nafas yang panjang dari hidung, dan rasakan udara mengalir ke kedua tangan anda, lalu perlahan buang nafas dan buang semua ketegangan di kedua tangan anda melalui hembusan nafas. Rilekskan semua otot dan persendian di tangan anda, dan rasakan tangan anda semakin rileks.*

*Ambil nafas yang panjang dari hidung, rasakan nafas anda mengalir hingga ke leher anda, dan perlahan buang nafas anda. Buang semua stres dan ketegangan yang ada di leher anda melalui hembusan nafas. Lakukan sekali lagi, perlahan ambil nafas yang panjang dari hidung, dan rasakan udara mengalir ke leher anda, lalu perlahan buang nafas dan buang semua ketegangan di leher anda melalui hembusan nafas. Rilekskan semua otot dan persendian di tangan anda, dan rasakan leher anda semakin rileks.*

*Sekarang ambil nafas yang panjang dari hidung, dan sekarang sebarlah nafas anda ke seluruh bagian tubuh anda. Rasakan energinya mengalir di seujur tubuh anda, dan perlahan buang nafas anda. Buang semua stres dan*

*ketegangan yang tersisa di tubuh anda. Lakukan sekali lagi, perlahan ambil nafas panjang dari hidung, kirimkan nafas anda ke seluruh tubuh anda, lalu perlahan buang nafas anda dan buang semua stres dan ketegangan di seluruh tubuh anda. Rilekskan semua otot dan persendian yang ada di seluruh tubuh anda. Sekarang rasakanlah seluruh tubuh anda menjadi rileks jauh lebih rileks dari sebelumnya.*

### **Sesi 5 : Pemberian dan pengisian (*posttest*) pada kelompok eksperimen**

1. Nama kegiatan : *Posttest* kelompok eksperimen
2. Tujuan : Memperoleh data tentang tingkat kecemasan peserta
3. Metode : *Self Report* dan pemberian informasi
4. Alat dan Baham : Kuesioner Skala Kecemasan Olahraga, bolpoint
5. Tempat : Lapangan Bulutangkis, Gor Sudirman
6. Waktu : 16.35-16.55 (20 menit)
7. Prosedur :
  - 1) Membagikan kuesioner dan bolpoint kepada para peserta
  - 2) Peneliti memberikan instruksi tentang bagaimana cara mengisi kuesioner
  - 3) Setelah selesai mengisi, skala dikumpulkan
8. Instruksi :

*“Baiklah teman-teman, saya akan kembali membagikan sebuah kuesioner dimana di dalamnya terdapat beberapa pernyataan-pernyataan yang perlu teman-teman jawab. Tugas teman-teman disini masih sama, yaitu untuk menjawab setiap pernyataan sesuai dengan kondisi yang sedang teman-teman rasakan saat ini. Hal ini supaya nantinya saya memperoleh data yang sesuai dengan keadaan yang memang benar-benar dirasakan oleh teman-teman saat ini. Dalam mengerjakan teman-teman tidak perlu meragukan apapun, karena data yang akan saya dapat akan tetap terjaga kerahasiannya dan hanya akan saya gunakan untuk kepentingan penelitian. Untuk cara mengerjakan, silahkan teman-teman memberikan tanda silang pada kolom yang sudah disediakan, dan disesuaikan dengan kondisi yang sedang teman-teman rasakan saat ini”.*

## **Sesi 6 : Penutup**

1. Nama kegiatan : Penutup
2. Tujuan : Menutup kegiatan dan penelitian dengan beberapa kalimat penutup dan berdoa bersama-sama
3. Metode : Pemberian informasi
4. Alat dan Bahan : -
5. Tempat : Lapangan Bulutangkis, Gor Sudirman
6. Waktu : 16.55-17.05 (10 menit)
7. Prosedur :
  - 1) Berterima kasih kepada para peserta dan segenap pelatih atas kerjasama, kesediaan, dan waktu selama menjalani sesi pelatihan.
  - 2) Memberikan beberapa kalimat untuk memotivasi peserta
  - 3) Berdoa bersama-sama
  - 4) Mengucapkan salam
8. Instruksi :

*“Baiklah teman-teman, dengan berakhirnya pengisian kuesioner maka pelatihan ini sudah selesai. Saya sangat berterima kasih atas kerjasama teman-teman, karena tanpa teman-teman disini maka proses pelatihan ini tidak akan berhasil sampai seperti ini. Saya juga hendak mengucapkan terima kasih kepada (pelatih yang hadir pada hari itu) selaku pelatih dari Puslatcab dan Siap Grak Surabaya yang juga turut membantu kelancaran kegiatan pelatihan dan penelitian saya kali ini.*

*Sebelum mengakhiri kegiatan hari ini alangkah baiknya jika kita juga menutup dengan doa bersama-sama. Mari kita berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing demi kesuksesan teman-teman di pertandingan juga. Berdoa dimulai.*

*Baiklah teman-teman, sekian yang dapat saya berikan untuk teman-teman sekalian dan segenap pelatih Puslatcab dan Siap Grak Surabaya.*

## IDENTITAS

1. Nama :
2. Usia :
3. Alamat :
4. No Telepon :

## PETUNJUK PENGISIAN

1. Anda diminta untuk memilih **satu jawaban** dari pernyataan-pernyataan **yang benar-benar menggambarkan diri anda**.
2. Semua jawaban yang anda pilih merupakan benar.
3. Adapun cara menjawab pernyataan yang ada yaitu dengan memberikan tanda silang (X) pada kotak yang telah disediakan.
4. Mohon saat pengisian kuisioner dikerjakan secara lengkap dan pastikan bahwa tidak ada pernyataan yang tidak terjawab.
5. Pada pernyataan akan terdapat 4 pilihan jawaban yang tersedia yaitu:  
SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
AS : Agak Setuju  
TS : Tidak Setuju

Dibawah ini adalah contoh untuk pengerjaan angket tersebut :

NO.	PERNYATAAN	SS	S	AS	TS
1	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan				

## SKALA KECEMASAN OLAHRAGA

No	PERNYATAAN	SS	S	AS	TS
1.	Jantung saya berdebar-debar keras saat menghadapi pertandingan.				
2.	Tubuh saya kaku saat menghadapi pertandingan.				
3.	Pikiran-pikiran negatif mengganggu konsentrasi saya saat menghadapi pertandingan				
4.	Saya sukar tidur saat menghadapi pertandingan				
5.	Kaki saya berat saat menghadapi pertandingan				
6.	Saya gemetar saat menghadapi pertandingan.				
7.	Saya memikirkan tidak akan mampu berkonsentrasi saat pertandingan.				
8.	Saya sembrono saat akan menghadapi pertandingan.				
9.	Saya mengalami ketegangan saat menghadapi pertandingan.				
10	Saya berkeringat dingin saat menghadapi pertandingan.				
11.	Saya cepat putus asa saat pertandingan, apabila berada dalam keadaan tertekan.				
12.	Saya selalu ingin buang air kecil saat menghadapi pertandingan.				
13.	Saya mengalami ketegangan otot (kram) saat menghadapi pertandingan.				
14.	Saya memiliki keraguan diri saat menghadapi pertandingan.				

15.	Pernafasan saya tidak teratur saat menghadapi pertandingan.				
16.	Saya sering jalan mondar-mandir saat menghadapi pertandingan.				
17.	Saya sering menggaruk-garuk kepala saat menghadapi pertandingan.				
18.	Badan saya lesu saat menghadapi pertandingan.				
19.	Otot-otot saya sakit saat menghadapi pertandingan.				
20.	Saya sering minum air saat menghadapi pertandingan.				
21.	Saya menemukan diri saya berpikir tentang hal yang tidak berhubungan saat pertandingan.				
22.	Raut muka dan dahi saya berkerut saat menghadapi pertandingan.				

## DAFTAR PUSTAKA

- Bourne, E. J. (1995). *The anxiety and phobia workbook*. New York: MJF Books.
- Handoyo, A. (2002). *Panduan praktis aplikasi olah napas*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Satiadarma, M.P. (2000). *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.