

## ABSTRAK

GITA LARASATI. 2024. **Pengaruh Manipulasi *Efriction* Pada Bagian Tengkok Leher Dan Punggung Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Tarung Derajat Kabupaten Cirebon.** Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan . Universitas Siliwangi.

Atlet Tarung Derajat Kabupaten Cirebon seringkali merasa tegangan sebelum bertanding, dampak dari ketengangan terhadap penampilan keterampilan gerak pada atlet, antara lain menimbulkan kecemasan. Dengan demikian perlu pemberian *massage* sebelum bertanding agar atlet lebih tenang dan tidak tegang sehingga *massage* merupakan salah satu alternatif untuk membuat pemain merasa rileks, tenang, menurunkan kecemasan dan mempercepat aliran peredaran darah. Penulis memberikan perlakuan manipulasi *Efriction* (*eflurge dan friction*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh manipulasi *effriction* pada bagian tengkok leher dan punggung terhadap penurunan kecemasan pada atlet tarung derajat kabupaten Cirebon tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus. Penelitian ini menggunakan dua variabel yang terdiri dari satu variabel bebas (manipulasi *effriction*) dan satu variabel terikat yaitu kecemasan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tarung derajat kabupaten Cirebon 2024 sebanyak 6 orang. Teknik pengambilan data menggunakan metode perbuatan yaitu test dan pengukuran dengan instrument pemberian angket kecemasan olahraga. Teknik analisis data menggunakan analisis rata-rata, standar deviasi, dan uji normalitas dan uji t dengan taraf signifikan. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4,78 > 2,015$ ). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh manipulasi *effriction* pada bagian tengkok leher dan punggung terhadap penurunan kecemasan atlet tarung derajat kabupaten Cirebon.

**Kata Kunci : Manipulasi *Efferiction*, Penurunan Kecemasan**

## ABSTRACT

*GITA LARASATI. 2024. The Effect of Efriction Manipulation on the Nape of the Neck and Back on Reducing Anxiety in Derajat Fighting Athletes, Cirebon Regency. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education . Siliwangi University.*

*Tarung Derajat athletes in Cirebon Regency often feel tense before competing, the impact of tension on the performance of movement skills in athletes, among other things, causes anxiety. Thus, it is necessary to give massage before competing so that athletes are calmer and less tense, so massage is an alternative to make players feel relaxed, calm, reduce anxiety and speed up blood circulation. The author provides Efriction manipulation treatment (eflurge and friction). This research aims to determine whether or not there is an effect of efriction manipulation on the nape of the neck and back on reducing anxiety in Cirebon district level fighting athletes in 2024. This research is a case study research. This research uses two variables consisting of one independent variable (efriction manipulation) and one dependent variable, namely anxiety. The population used in this research was all 6 people in the 2024 Cirebon district level fighting athletes. The data collection technique uses the action method, namely tests and measurements using a sports anxiety questionnaire as an instrument. The data analysis technique uses average analysis, standard deviation, normality test and t test with a significant level. Because  $t \text{ count} > t \text{ table}$  ( $4.78 > 2.015$ ). The conclusion of this study shows that there is an effect of efriction manipulation on the nape of the neck and back on reducing anxiety in Cirebon district fighting athletes.*

***Keywords: Efficacy Manipulation, Anxiety Reduction***