

ABSTRAK

ROSTIANI NURUL PITRI, 2023, PENGARUH SENAM YOGA HATHA TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA ATLET BOLA VOLI, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Senam Yoga Hatha Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Kawali”. Dalam Permainan Bola voli Kecemasan merupakan aspek psikologis yang normal di alami oleh seorang atlet. Pentingnya mengontrol rasa cemas untuk mempertahankan alur suatu pertandingan. Maka dari itu perlu adanya upaya untuk menurunkan kecemasan tersebut guna menyelesaikan suatu pertandingan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh senam yoga hatha terhadap penurunan kecemasan pada atlet bola voli. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet bola voli putri SMA Negeri 1 Kawali sebanyak 20 siswi. Sampel penelitian ini juga sebanyak 20 siswi yang dipilih dengan teknik total sampling. Penelitian ini menggunakan pre-test dan post-test design, dengan pengambilan data menggunakan kuesioner kecemasan sebelum dan sesudah latihan senam yoga. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan senam yoga berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada atlet bola voli putri SMA Negeri 1 Kawali. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan olahraga dan pendidikan di sekolah.

Kata Kunci: Bola Voli, Kecemasan, Senam Yoga.

ABSTRACT

ROSTIANI NURUL PITRI, 2023, THE EFFECT OF HATHA YOGA GYMNASTICS ON REDUCING ANXIETY IN VOLLEYBALL ATHLETES, Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine "The Effect of Hatha Yoga Exercises on Reducing Anxiety in Female Volleyball Athletes at SMA Negeri 1 Kawali". In Volleyball Game Anxiety is a normal psychological aspect experienced by an athlete. The importance of controlling anxiety to maintain the flow of a match. Therefore it is necessary to make efforts to reduce this anxiety in order to complete a match.

The purpose of this study was to obtain information about the effect of hatha yoga exercises on reducing anxiety in volleyball athletes. The population in this study were all female volleyball athletes at SMA Negeri 1 Kawali, consisting of 20 students. The sample of this study was also 20 female students who were selected by total sampling technique. This study used a pre-test and post-test design, with data collection using an anxiety questionnaire before and after practicing yoga. Data analysis was performed using the t test. Based on the results of the study, it showed that yoga exercise had a significant effect on reducing anxiety levels in female volleyball athletes at SMA Negeri 1 Kawali. It is hoped that the results of this research can provide benefits for the development of sports and education in schools.

Keywords: Volleyball, Anxiety, Yoga Exercise.