

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Permainan bola voli adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan di dalam sebuah lapangan dan dibatasi oleh net antara tim. Permainan ini dimainkan oleh semua masyarakat yaitu dari mulai anak-anak, orang dewasa, pria, maupun wanita. Awal permainan ini yaitu dimulai dengan bola diservice ke arah lapang lawan dengan bola melewati arah atas net dan bola jatuh ke arah tim lawan, bola diambil dengan menggunakan kedua tangan kemudian bola tersebut diberikan kearah pengumpan dan kemudian pengumpan melambungkan bola keatas net kemudian bola tersebut langsung di smash kearah lapangan lawan agar menjadi poin, secara bersamaan tim lawan melakukan bendungan agar bola tersebut tidak melewati lapangannya.

Cabang olahraga bola voli menuntut atlet untuk dapat memusatkan perhatian, penuh percaya diri, tenang, memiliki koordinasi gerak yang baik, serta dapat berkonsentrasi penuh meski ada gangguan di tempat perlombaan seperti suara angin atau yang lainnya. menurut pendapat (Winda & Miftakhul, 2015) “Atlet dituntut untuk memiliki prestasi yang tinggi, hal ini tentu saja memerlukan aspek fisik dan psikis yang harus diperhatikan”. Menurut (Irwanto & Romas, 2019) “Pencapaian prestasi dalam olahraga tidak lepas dari aspek utama yang saling mendukung dan saling berkontribusi. Aspek yang dominan ialah atlet itu sendiri, meliputi bakat, motorik, kemampuan fisik, dan psikologis”. Beberapa hal tersebut dapat mengganggu atlet mengalami gangguan emosional. (Mulyana, 2013; Pratama, 2019) “Banyak faktor yang dapat memengaruhi untuk mendapatkan prestasi pada cabang olahraga bola voli ini. Salah satu faktornya, seperti faktor psikologi kecemasan”.

Kecemasan menjadi salah satu faktor yang berpartisipasi di berbagai tingkat olahraga. “Kecemasan merupakan aspek psikologis yang normal dialami oleh seseorang” (Jannah, 2017). “Kecemasan tidak selalu buruk tetapi dapat membantu atlet untuk fokus dan waspada dalam melakukan performa gerakan. Dalam

pertandingan atlet terlihat merasa cemas. sebagian besar atlet muda atau tidak berpengalaman menjadi cemas dan akibatnya mempengaruhi performa mereka “(Khan, 2017).

Dari uraian di atas maka atlet perlu mengatasi dan menghindari situasi seperti itu yang terjadi dalam kegiatan olahraga. (Winda & Miftakhul, 2015) “Banyak atlet yang mengalami kegagalan pada situasi kompetisi disebabkan keadaan dimana seorang atlet mengalami perasaan khawatir ketika akan bertanding”.

Sekolah SMA Negeri 1 Kawali adalah salah satu sekolah yang berada di daerah kawali Kabupaten Ciamis, yang di dalamnya terdapat ekstrakurikuler Bola Voli. Beberapa turnamen atau event sering diikutinya. Setiap pertandingan sebelum di mulai masalah yang sering di jumpai para pemain SMA Negeri 1 Kawali, pemain merasa takut gagal dalam bertanding, pada saat pertandingan awal dimulai pemain akan merasa gerogi dan mengakibatkan pemain tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimilikinya. Terlebih ketika mendekati akhir pertandingan dan mendapatkan skor imbang, kecemasan pemain akan meningkat sehingga pemain merasa tidak akan mampu menyelesaikan pertandingannya dengan baik.

Dari uraian permasalahan diatas jelas bahwa mental berpengaruh besar dalam suatu pertandingan. Menurut Tseng dan Streltzer (2001) “ada berbagai macam terapi untuk mencegah dan mengatasi kecemasan. Salah satunya terapi sederhana yang dapat mengurangi kecemasan atlet. Terapi ini tidak hanya terdiri dari satu teknik, tetapi terdiri dari gabungan berbagai teknik sederhana”.

Untuk mengatasi masalah tersebut penulis mengujicobakan dengan penerapan senam yoga pada pemain. Senam yoga menurut Djwa, Mas (2018 :39) “senam pernafasan tradisi yoga, berintikan metode fisik dan pembangkitan tenaga dalam/prana melalui senam pernafasan dan meditasi pasif”.

Yoga atau *Yuj* dalam bahasa Sansekerta kuno berarti *union* atau penyatuan. Intinya melalui senam ini seseorang akan lebih baik mengenal tubuh, pikiran dan jiwanya. Semakin ia mengenal seluruh aspek dirinya semakin dekat pula ia dengan Sang Pencipta. “Banyak penyakit dan gangguan tubuh yang dapat dilepaskan melalui berbagai posisi tubuh tertentu. Yoga dapat dilakukan oleh semua kalangan

tanpa memandang usia, ukuran, kelenturan ataupun kesehatan” (Lalvani, 2010 dalam Chrisnina, 2014).

Adapun manfaat yoga menurut Yudha Wirawanda (2014)

Seperti olahraga pada umumnya, yoga juga memiliki manfaat dalam segi fisik. Namun berbeda dengan olahraga konvensional, ada manfaat psikis yang bisa diperoleh dari melakukan yoga. Hal ini dikarenakan, yoga tidak sebatas pada gerakan-gerakan saja. Ada meditasi dan filsafat hidup yang mesti ditempuh dalam yoga. Karena itu, yoga tidak hanya menyehatkan dalam segi fisik, namun juga dalam hal mentalitas. Jika dirinci, berikut ini beberapa manfaat yang bisa diperoleh jika menjalani jalan hidup yoga, yakni : 1) Meningkatkan kekuatan, 2) Meningkatkan kelenturan, 3) Melatih keseimbangan, 4) Mengurangi nyeri, 5) Melatih pernapasan, 6) Melancarkan fungsi Organ, 7) Ketenangan batin, 8) Mengurangi depresi dan stres, 9) Menyiagakan tubuh, 10) Meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan (hlm.23).

Yoga merupakan suatu teknik untuk mengenal dirinya lebih dalam, sehingga dapat menganalisis lebih lanjut tentang pikiran dan tindakan yang sudah dilakukan. Latihan dilakukan melalui sikap tubuh (asana), pernafasan (pranayama) dan teknik relaksasi sehingga dapat mengembangkan kecerdasan intuisi alamiah dan membantu pikiran agar dapat terpusat dan pada akhirnya dapat membuat perubahan berupa ketenangan pikiran dan terpusatnya perhatian (Worby, 2007 dalam Sari et al, 2017).

Menurut Shindu (2007) teknik teknik tersebut memiliki gerakan yang beraneka ragam dan memiliki manfaat yang berbeda-beda. Gerakan terapi hatha yoga salah satunya yang di praktekkan dapat disesuaikan dengan tujuan terapi, sehingga gerakan yang dipilih dari teknik-teknik tersebut memiliki manfaat yang sesuai dan memperoleh hasil yang efektif.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas melalui analisis sintesis maka dapat disimpulkan bahwa manfaat yoga memiliki gerakan yang beraneka ragam dan memiliki manfaat yang berbeda-beda salah dalam segi fisik maupun psikis. Oleh karena itu, menurut Shindu (2007) “yoga merupakan suatu sistem lengkap yang dapat memberikan ketenangan dan ketentraman secara menyeluruh. Tidak hanya ketenangan dan rasa rileks pada fisik, namun pikiran dan mental juga berada dalam kondisi rileks”.

Menurut Burgin (2007) penelitian medis terbaru dunia barat telah menunjukkan bahwa latihan teratur yoga dan meditasi efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan. Pada atlet yang mengalami kecemasan berlebih dapat dikurangi dengan latihan yoga yang lambat, lembut dan

berfokus pada postur tubuh yang dapat menenangkan hati, pikiran, menyeimbangkan emosi, dan melepaskan ketegangan tubuh.

Menurut Sani (2003) yoga dalam kajian psikologi merupakan suatu aktifitas yang secara nyata mampu menggabungkan unsur psikologis-fisiologis, sementara aktifitas lainnya mayoritas lebih memiliki efek pada unsur fisik, sehingga yoga dapat dipandang sebagai salahsatu filsafat hidup yang dilatar belakangi ilmu pengetahuan universal, yaitu pengetahuan tentang seni pernafasan, anatomi tubuh, pengetahuan tentang cara mengatur nafas yang disertai senam atau gerak anggota badan, bagaimana melatih konsentrasi, dan menyatukan pikiran (Atmaja, 2012).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas melalui analisis sintesis maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan berlebih dapat dikurangi dengan melakukan yoga salah satunya yang di ambil yaitu jenis yoga hatha. Yoga Hatha adalah gaya yoga yang fokus pada postur tubuh (asana) dan pernapasan (pranayama) untuk mencapai keseimbangan dan harmoni dalam tubuh dan pikiran. Dalam Hatha Yoga, gerakan dilakukan dengan lambat dan terkontrol, sambil menjaga pernapasan yang dalam dan sadar. Hal ini membantu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan fisik, serta menciptakan ketenangan dalam pikiran.

Praktik Yoga Hatha melibatkan berbagai posisi tubuh atau asana, yang mencakup peregangan, penguatan, dan pemulihan. Setiap asana diiringi dengan pernapasan yang diperhatikan untuk meningkatkan kesadaran tubuh dan meningkatkan fokus.

Yoga Hatha juga melibatkan teknik pernapasan khusus atau pranayama, yang membantu mengatur energi dalam tubuh dan meningkatkan kualitas pernapasan. Latihan pernapasan yang tepat dapat menenangkan pikiran, meningkatkan konsentrasi, dan mengurangi stres.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan dan fenomena juga teori yang menjelaskan permasalahan tersebut, peneliti menyadari bahwa pada suatu pertandingan banyak atlet yang mengalami kecemasan, serta adanya akibat dari kecemasan yang sangat serius bagi atlet. Hal ini mengakibatkan pentingnya untuk mencari tahu cara pencegahan dan penanganan kecemasan. Salah satu caranya adalah dengan senam yoga hatha karena ditemukan adanya berbagai manfaat yoga hatha untuk kecemasan.

Dari paparan di atas penulis laporkan dalam bentuk karya ilmiah dengan judul: "Pengaruh Senam Yoga Hatha Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Atlet Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Kawali".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas penulis mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: "Apakah terdapat Pengaruh Senam Yoga Hatha Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Atlet Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Kawali?"

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah arti terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis jelaskan istilah yang digunakan dalam penelitian ini agar lebih oprasional. Istilah tersebut adalah:

1. Pengaruh menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah "daya yang ada dan timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk waktu, kepercayaan atau perbuatan seseorang". Yang dimaksud pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul dari latihan Senam Yoga Hatha Pada Atlet Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Kawali.
2. Senam yoga, menurut Riadi (April 24,2018) "semua penyatuan antara jiwa spiritul dengan jiwa universal atau pembatasan pikiran-pikiran yang selalu bergerak atau suatu sistem yang sistematis dalam melakukan latihan rohani unuk mencapai ketenangan batin dan melakukan latihan fisik untuk mencapai kesehatan jasmani dan rohani". Senam yoga yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu senam yoga hatha dan diartikan sebagai salah satu bentuk latihan sebagai jembatan mencapai turunnya kecemasan Atlet Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Kawali yang awalnya sangat cemas menjdi normal.
3. Kecemasan, menurut Rochman (2010:104) "kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman". Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai bentuk rasa cemas *behavier*/kenyataan dilapangan yang di alami oleh Atlet Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Kawali pada saat melakukan pertandingan.

4. Permainan bola voli menurut Kurniawan, Feri (2011) “Permainan bola voli dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu”(hlm. 86). Yang dimaksud permainan bola voli mendapatkan poin dengan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan “untuk mengetahui Pengaruh Senam Yoga Hatha Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Atlet Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Kawali”.

1.5 Kegunaan Penelitian

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung dan mengembangkan teori yang sudah ada serta memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, khususnya teori kepelatihan permainan bola voli.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau acuan bagi para guru, pelatih, dan pembina olahraga permainan bola voli dalam hal menyusun dan melaksanakan program pelatihan dengan baik sesuai dengan karakteristik permainan bola voli itu sendiri terutama dalam psikologis atlet khususnya penurunan kecemasan.