

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kecemasan

2.1.1.1 Pengertian Kecemasan

Menurut pendapat (Eysnack et al., 2007) “Kecemasan adalah keadaan emosional dan motivasi yang tidak menyenangkan yang terjadi dalam keadaan yang mengancam. Kecemasan keadaan (tingkat kecemasan yang dialami saat ini) ditentukan secara interaktif oleh sifat atau kecemasan ujian dan oleh stres situasional”. Hal ini sependapat dengan yang dijelaskan oleh (Martens, Vealey, & Burton, 1990) “Bahwa kecemasan olahraga adalah perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai suatu yang membahayakan”. Kecemasan akan selalu terjadi pada diri individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapat rintangan sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan menghantui pikirannya. Terkait dengan olahraga, kecemasan yang timbul saat pertandingan merupakan reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya dirasa terancam. Hal ini terjadi apabila atlet menganggap pertandingan sebagai tantangan berat untuk hasil, mengingat kemampuan penampilannya. “Kecemasan ini biasanya dipicu pula oleh karena atlet banyak memikirkan akibat dari kekalahannya” (Amir, 2013). Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan ketidakberdayaan. Kecemasan merupakan reaksi alami jika berada diposisi atau situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang.

Menurut Weinberg, R. S., & Gould (2014) “terdapat dua jenis *state anxiety* yaitu *cognitive state anxiety* dan *somatic state anxiety*. *Cognitive state anxiety* menyangkut ukuran kekhawatiran dan pemikiran negatif seseorang. Sedangkan *somatic state anxiety* menyangkut perubahan aktivitas fisiologis yang dirasakan dari waktu ke waktu, seperti gemetar, keringat dingin dan lain-lain” (Weinberg, R. S., & Gould, 2014). Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan dibagi menjadi dua bagian yaitu kecemasan kognitif dan somatik.

Kecemasan merupakan suatu perasaan terhadap sesuatu yang ditandai dengan gejala kognitif seperti kekhawatiran, perasaan tegang, yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti yang sangat menekan kehidupan seseorang, sedangkan gejala somatik yaitu gemetar, dan keingatan dingin.

2.1.1.2 Gejala Kecemasan

Kecemasan atlet dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat menunggu penampilan seorang atlet. Menurut Gunarsa (2008: 65) kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet bersangkutan (Gursa, 2008). Berikut ini merupakan perwujudan dari ketegangan atau kecemasan pada komponen fisik dan manual.

1. Pengaruh pada kondisi kefaalan

- 1) Denyut jantung meningkat.
- 2) Artinya, atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih keras atau lebu cepat, Telapak tangan berkeringat.
- 3) Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus.
- 4) Gangguan-gangguan pada perut atau lambung, baik yang benar-benar menimbulkan luka pada lambung maupun yang sifatnya semu seperti mual-mual.
- 5) Otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Kekakuan pada leher dan pundak merupakan ciri yang banyak ditemani pada penderita-penderita stress.

2. Pengaruh pada keadaan psikis

- 1) Atlet menjadi gelisan
- 2) Gejolak emosi naik turun. Artinya, atlet menjadi sangat peka sehingga cepat bereaksi, atau sebaliknya, reaksi emosionalnya menjadi tumpul.
- 3) Konsentrasi terhambat sehingga kemampuan berfikir menjadi kacau.
- 4) Kemampuan membaca permainan lawan menjadi tumpul.
- 5) Keragu-raguan dalam mengambil keputusan.

Jika seorang atlet berada dalam kondisi kefaalan dan psikis seperti tersebut di atas, tentu penampilannya pun ikut terganggu. Gangguan yang dialami oleh atlet adalah:

1. Irama permainan menjadi sulit dikendalikan

2. Pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.
3. Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki. Misalnya, sulit untuk mengatur kekerasan atau kehalusan dalam menggunakan kontraksi otot-otot.
4. Pemakaian energi menjadi boros. Oleh karena itu, dalam kondisi tegang atlet akan cepat merasa lelah.
5. Kemampuan dan kecermatan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.
6. Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesa-gesa dan tidak sesuai dengan apa yang seharusnya dilakukan.
7. Penampilan saat sedang bermain menjadi dikuasai oleh emosi sesaat. Gerakan pun akan dilakukan tanpa kendali pikiran.

Berdasarkan uraian di atas, ditrik kesimpulan bahwa gejala-gejala kecemasan sering dialami atlet khususnya sebelum pertandingan, atlet akan mengalami gelisah karena merasa takut tidak bisa memberikan yang terbaik dalam pertandingan, detak jantung semakin kencang ketika melihat penonton memenuhi gor tempat pertandingan bahkan sampai sering buang air besar maupun buang air kecil. Permainan bola voli adalah permainan olahraga dengan tekanan yang sangat tinggi baik dari diri atlet itu sendiri maupun dari luar diri atlet, jadi kemungkinan besar gejala-gejala kecemasan akan muncul kepada setiap atlet bola voli sebelum, saat bertanding maupun saat menjelang akhir pertandingan.

2.1.1.3 Sumber Kecemasan

Menurut Singgih D. Gunarsa (2008:) “sumber kecemasan yang di alami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta dapat pula berasal dari luar diri atlet atau lingkungan”. Berikut merupakan sumber-sumber kecemasan atlet.

1. Sumber dari dalam
 - 1) Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, pikiran seorang atlet didominasi oleh pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.

- 2) Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet harus mengantisipasi suatu kejadian negatif.
 - 3) Alam pikiran atlet akan sampai dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan dalam diri atlet. Padahal hal tersebut sering kali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada atlet akan muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.
2. Sumber dari luar
- 1) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan. Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit dipenuhi, keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan percaya diri.
 - 2) Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sehingga ketegangan yang ada pada atlet menjadi positif. Dalam keadaan yang demikian atlet akan baik. Ketegangan yang positif akibat pengaruh lingkungan dapat membangkitkan suatu upaya untuk mengalahkan lawan dengan gerakan atau pukulan yang luar biasa. Seakan-akan secara tiba-tiba muncul kekuatan baru. Sebaliknya, reaksi massa juga dapat berdampak negatif, yaitu jika penonton berada dalam suasana emosi yang meluap-luap dan menuntut sehingga mengeluarkan terakan yang negatif, sehingga penampilannya menjadi sangat buruk.
 - 3) Saingan-saingan lain yang bukan lawanandingannya. seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaannya menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam akan muncul berbagai pemikiran negatif, seperti “jika saya gagal dalam pertandingan ini, maka saingan saya nantinya

akan maju” atau “jika saya kalah dalam pertandingan ini, maka saya akan dicoret sebagai anggota tim inti dari regu ini, lalu saingan saya akan menggantikan posisi saya”.

- 4) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa atlet sudah berusaha sebaik-baiknya. Pelatih seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat mengguncangkan kepribadian atlet tersebut.

Hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai.

2.1.1.4 Jenis Kecemasan

Jenis-jenis gangguan kecemasan dapat digolongkan menjadi beberapa pendekatan menurut (Weinberg, R. S., & Gould, 2014) beberapa jenis gangguan kecemasan yang dijelaskan sebagai berikut:

1. *Panic disorder* yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya suatu atau dua serangan atau panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar biasa. Agrofobia yaitu suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak dapat atau sukar menjadi baik secara fisik maupun psikologis untuk melepas diri.
2. *Phobia* lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas atau takut atas suatu yang tidak jelas, tidak rasional, tidak realistis.
3. *Obsesive-compulsive* yaitu suatu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dari dalam diri seseorang, sedangkan kompulsif adalah tindakan yang didorong oleh impuls yang berulang kali dilakukan.
4. Gangguan kecemasan yang tergeneralisasikan yang ditandai adanya rasa khawatir yang ekpresif dan ironis dalam istilah lama disebut *free floating* kecemasan.
5. Kecemasan dapat dibedakan menjadi dua yaitu kecemasan yang dirasakan oleh atlet dalam waktu tertentu, misalkan menjelang pertandingan (*state* kecemasan) dan kecemasan yang dirasakan karena atlet tergolong pencemas (*trait* kecemasan).

Kecemasan adalah perasaan subjektif yang sulit dipahami penyebabnya oleh penderita: “istilah kecemasan (kecemasan) merupakan suatu perasaan subjektif berupa kekhawatiran dan meningkatkan ketegangan secara psikologis. Konsep ini hampir sama dengan rasa takut yang memiliki objek yang jelas, tetapi kecemasan atau kekhawatiran tidak memiliki objek yang jelas. Ada berbagai macam cara sederhana yang dapat digunakan untuk mencegah dan mengatasi kecemasan seseorang antara lain teknik pernafasan, meditasi, relaksasi, teknik olah fisik, dan yoga (Putri, 2013). Maka dari itu salah satu cara untuk menurunkan kecemasan yang di alami atlet yaitu dengan menggunakan senam yoga karena yoga memiliki berbagai teknik yang mencakup keseluruhan cara pencegahan dan penanganan kecemasan, yaitu dengan teknik olah tubuh, pernafasan, relaksasi, dan meditasi.

2.1.2 Senam Yoga

2.1.2.1 Pengertian Yoga

Yoga merupakan sistem kesehatan menyeluruh (holistik) yang terbentuk dari sistem kebudayaan india kuno sejak 3.000 SM yang lalu. Yoga atau yujdalam bahasa sansekerta kuno-berati union (penyaluran). Penyaluran antara alma atau diri dan brahma (yang maha kuasa). Sejalan dengan pendapat Yudha Wirawanda (2014) “jalan hidup yoga bertujuan untuk mencapai ketenangan dan kebahagiaan sejati. Ketenangan dan kebahagiaan secara spiritual merupakan jaminan seseorang untuk tidak khawatir dalam hidupnya. Rajin melatih diri lewat meditasi dan jalan hidup yang terkendali membuat seseorang memiliki umur yang relatif lebih panjang” (hlm.22).

2.1.2.2 Filosofi Yoga

Walaupun dipercaya sebagai sebuah aktivitas yang diturunkan langsung sang maha pencipta kepada manusia, yoga pertama kali dikenal luas berkat buku yang ditulis oleh Pantanjali seorang tokoh legenda yang hidup 500 atau 200 SM, yang berjudul yoga. Sebuah kombinasi dari 196 sutra (*literature religious*) yang memuat banyak aspek kehidupan, salah satunya dalam bentuk dimensi sistemasi prinsip dan cara berlatih seluruh varian standar yang harus dipenuhi para pelaku yoga. Pantanjali memaparkan secara luas bahwa lewat latihan yoga yang rutin dan benar manusia mampu merubah dirinya lebih baik dengan penguasaan pikiran,

emosi, dan masalah. Lewat yoga, pencerahan spiritual serta hubungan dari dengan sang maha pencipta dapat dicapai sepenuhnya (Lembang, 2010).

2.1.2.3 Macam-macam Yoga

Kata yoga diadopsi ke dalam bahasa Inggris sebagai *yoke*. Kata ini berarti mempersatukan dan melakukan disiplin dan latihan. Karena itu, yoga secara bahasa bisa diartikan sebagai metode latihan dan disiplin diri untuk mencapai kesatuan dan integritas diri.

Yoga pada praktik modern merupakan tentang cara menyelaraskan tubuh dengan alam. Tubuh kita sendiri merupakan bagian dari alam sehingga perlu selaras dengannya. Keselarasan ini akan menimbulkan energi sehingga tubuh menjadi lebih sehat.

Gaya hidup yoga, seperti telah di jelaskan di awal merupakan panduan dari jalan hidup spiritual. Jalan hidup ini ditempuh tidak untuk melarikan diri dari kehidupan dunia, namun menemukan cara untuk selaras dengan kehidupan. Penyakit yang sering diderita oleh manusia modern seringkali disebabkan oleh ketidak selarasan ini. Yoga berusaha menemukan kembali keselarasan tubuh dengan meditasi, gerakan, dan gaya hidup sehari-hari.

Menurut Yudha Wirawanda (2014) “semua pemikiran mengenai yoga ada dalam ruang lingkup besar filsafat yoga. Namun, klasik sendiri terbagi dalam empat pemahaman besar”. Berikut ini adalah empat pemahaman besar yoga klasik yang masih berlaku hingga saat ini:

1. Hatha Yoga

Hatha yoga cocok dilakukan apabila seseorang baru pertama kali mencoba yoga. Ragam gerakan dan pose dalam hatha yoga umumnya tidak terlalu sulit dan dilakukan secara perlahan. Hatha yoga juga bermanfaat untuk meredakan stress atau cemas sehingga sakit punggung.

Hatha yoga merupakan dasar dari semua jenis yoga. Melalui hatha yoga, kekuatan dan kelenturan tubuh akan dilatih dengan berbagai gerakan dan posisi tubuh tertentu. Hatha yoga juga melibatkan banyak teknik pernapasan dan meditasi sehingga dapat dilakukan sebagai metode relaksasi. Terdapat berbagai hal yang

diajarkan dalam hatha yoga, umumnya kelas hatha yoga berlangsung selama 45-90 menit.

2. Jnana Yoga

Seseorang mendekati diri kepada tuhan dan alam sekitar dengan menggunakan pengetahuan spiritual. Pengetahuan spiritual ini tersusun atas kecerdasan akal budi, moralitas yang tinggi, kepekaan terhadap lingkungan, dan lainnya. Orang yang memiliki pengetahuan spiritual akan memperoleh ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Pengetahuan ini akan diperoleh lewat pendidikan yang diterima.

Pengetahuan ini akan menjadikan seseorang bijaksana dan tidak ragu-ragu dalam berbuat. Apa yang dilakukan berdasarkan pertimbangan logis dan spiritual berdasarkan pengetahuan yang diperoleh. Kita melatih agar pengetahuan ini tidak lenyap dengan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bhakti Yoga

Seseorang diciptakan di dunia dengan kewajibannya. Tidak ada seorang pun di dunia ini yang dilahirkan tanpa tugas dan kewajiban apapun. Bhakti yoga merupakan sebuah jalan untuk mengabdikan diri untuk melaksanakan tugas dan kewajiban kehidupan ini.

Kita tidak boleh hanya merenung dan berfikir mengenai spiritual. Kita harus mengabdikan pengetahuan ini kepada lingkungan dan dalam masyarakat. Seringkali pengabdian yang sifatnya spiritual tidak bisa dijelaskan oleh kata-kata dan logika. Misalnya, prinsip kita untuk tidak memakan makanan yang diperoleh dengan mencuri. Secara logis, makanan itu bersih dan sehat. Namun, pemikiran spiritual kita menentang hal itu karena berlawanan dengan keselarasan alam. Makan-makanan yang kita peroleh dengan cara mencuri atau korupsi hanya akan menjadi penyakit dalam diri.

Selain itu, tindakannya yang menyantuni dan membebaskan orang lemah dan tertindas tidak logis. Yoga mengajarkan hal demikian karena menciptakan keselarasan dengan alam. Kita menyantuni dan membebaskan yang lemah karena diri kita membutuhkannya. Semua agama bahkan memerintahkan hal ini dalam ajarannya.

Karena itu, yoga sebagai jalan hidup sehat tidak hanya diperoleh lewat meditasi dan gerakan-gerakan. Jika kita melakukan kegiatan atau pekerjaan yang berlawanan dengan keselarasan alam, maka gerakan yoga dan meditasi akan percum.

Hati kita tidak akan pernah damai jika selalu berbuat berlawanan dengan alam. Tidak hanya sakit secara psikis, penyakit jasmani juga akan muncul akibat kita menyakiti alam. Karena itu, jika ingin memperoleh hasil maksimal dari gerakan yoga dan meditasi, lakukanlah jalan hidup damia.

4. Karma Yoga

Karma yoga memandang manusia harus imbang secara pengetahuan dan perbuatan untuk memperoleh pencerahan dan pembahasan. Sikap ini diwujudkan dengan melakukan kegiatan dan pekerjaan yang tidak hanya ditujukan untuk diri sendiri. Kita melakukan semuanya demi berbuat baik kepada sesama, alam, dan tuhan. Perbuatan baik ini akan membuat kita memperoleh hasil baik dalam diri kita. Sebaliknya, jika malas, menggantungkan diri pada orang banyak, merupakan kegiatan-kegiatan yang akan merusak diri kita. Mungkin sementara kita akan mengalami untung dengan perbuatan destruktif itu, namun dampak jangka panjangnya pastilah tidak baik.

Jiwa dan jasmani dalam tubuh manusia merupakan lambang dari kerja alam. Karena itu, jika kita mengajaknya untuk melakukan kegiatan yang bertentangan dengan alam, alam juga akan memberikan respons yang buruk dalam diri kita.

5. Raja Yoga

Yoga ini diwujudkan dengan melakukan semedi dan meditasi yang sebenarnya. Meditasi ini dilakukan untuk mencapai kedamaian dan keselarasan dengan tuhan dan alam. Semedi ini tidak hanya dilakukan di saat sendirian dan dalam posisi tertentu, namun juga dalam kehidupan sehari-hari. Yoga ini memulai langkahnya dari pengekangan daei (*yama*), pengamatan (*niyama*), sikap tubuh (*asana*), pengatur napas (*pranayama*), penarikan objek-objeknya (*pratahara*), pemusatan perhatian (*dharana*), perenungan atau meditasi (*dhyana*), dan pemusatan yang sempurna (*samadhi*).

Melakukan raja yoga dalam kehidupan sehari-hari merupakan puncak dan tujuan dari yoga. Batin sudah tenang dan tidak harus bergantung pada gerakan-gerakan yoga atau perbuatan baik dan gerakan yga demi keselarasan dengan tubuh dan alam.

Maka dari itu peneliliti mengambil Yoga Hatha sebagai upaya menurunkan kecemasan pada atlet bola voli. Karena Yoga Hatha dapat meredakan stress atau cemas pada atlet bola voli.

2.1.2.4 Praktik Dalam Yoga

Yoga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh dan pikiran. Lewat meditasinya, pikiran dapat menjadi lebih tenang. Selain itu meditasi juga dapat memaksimalkan kemampuan pikiran bawah sadar. Meditasi juga bisa mengeluarkan energi maksimal dari alam bawah sadar yang seringkali terabaikan dalam kehidupan sehari-hari.

Menenangkan dan memfokuskan pikiran bisa membuat seseorang menjadi tenang dan bahagia. Hal ini sesuai dengan prinsip zen. Zen merupakan guru filsafat hidup dari China. Dia mengajarkan bahwa rahasia kebahagiaan tidaklah sulit. Kita hanya perlu makan pada saat kita makan, dan tidur pada saat kita tidur. Maknanya adalah kita jangan memikirkan hal lain selain saat melakukan kegiatan tertentu. Terutama saat tidur, pikiran kita suka mengkhawatirkan masalah hidup yang belum selesai. Usahakan hanya fokus pada tidur dan tidak memikirkan hal lain. Praktik seperti ini didasari pada meditasi yang harus dilatih untuk bisa mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Selain bermanfaat secara psikis, yoga juga sangat bermanfaat bagi jasmani seseorang. Gerakan-gerakan yoga memiliki manfaat-manfaat tersembunyi yang tidak terkirakan sebelumnya. Banyak manfaat secara fisik yang bisa kita capai jika rutin melakukan yoga dengan benar.

Adapun macam-macam praktik dalam yoga menurut Yudha Wirawanda (2014) diantaranya.

- 1) Mengecilkan Perut dengan Yoga, 2) Yoga untuk Menghilangkan Stres atau Cemas, 3) Yoga untuk Mengatasi Susah Tidur, 4) Yoga untuk Meningkatkan Badan, 5) Yoga untuk Menyegarkan Tubuh, 6) Yoga untuk Diabetes, 7) Yoga untuk Nyeri Pinggang, 8) Sehat dengan Yoga Surya Namaskara, 9) Mengatasi

Pusing dengan Yoga, 10) Yoga untuk Vitalisasi Tubuh, 11) Merawat Wajah dengan Yoga, 12) Mengatasi Asam dengan Yoga, 13) Yoga untuk Nyeri Haid, 14) Mengatasi Menopause dengan Yoga, 15) Yoga dan Osteoporosis, 16) Yoga bagi Ibu Hamil, 17) Meditasi dan Yoga untuk Anak-Anak, 18) Asupan Makanan dalam Yoga, 19) Mengoptimalkan Yoga. (hlm 94-97)

Menurut Yudha Wirawanda (2014) “stres atau cemas merupakan salah satu gejala yang sering di alami oleh manusia modern. Dampak stres yang berlebihan dapat merugikan secara fisik maupun psikis. Latihan yoga, terutama relaksasi dan meditasi, akan sangat berguna untuk mengatasi munculnya gejala stres atau cemas” (hlm. 94).

Namun, ada gerakan-gerakan yang bisa dilakukan dalam yoga hatha untuk mengatasi stres atau cemas. Gerakan ini akan memperlancar metabolisme tubuh dan peredaran darah sehingga pikiran dan tubuh selalu segar. Adapun jenis dan praktik yoga yang akan penulis teliti yaitu jenis yoga hatha dan praktik yoga untuk menghilangkan stress atau cemas.

Berikut ini beberapa gerakan yoga yang bisa di praktikkan untuk mengatasi gejala stress atau cemas:

1. Salabhasana

Gerakan ini memfokuskan pada kekuatan otot di bagian bawah tubuh seperti kaki dan paha. Gerakan utama dari *salabhasana* adalah tidur dengan posisi terlentang kemudian tarik kedua kaki ke atas kemudian diikuti dengan kepala. Usahakan untuk mengatur napas agar tidak terburu-buru dan tetap dalam. Lakukan gerakan ini selama beberapa menit setiap harinya.



Gambar 2.1. Gerakan salabhasana
Sumber : Yudha wirawanda

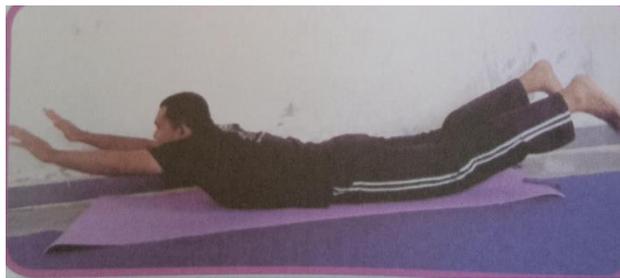
2. Utkatasana

Gerakan ini akan sangat berguna untuk memperlancar sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh. Organ dalam tubuh seperti jantung dan paru-paru akan terbantu dengan gerakan ini. Gerakan ini dilakukan dalam posisi duduk. Bungkukkan badan dan kepala sambil menyatukan kedua tangan di depan dada.

Tahan selama beberapa saat kemudian kembali ke posisi semula. Lakukan gerakan ini selama beberapa kali kemudian bisa diikuti dengan relaksasi.

3. Dhanurasana

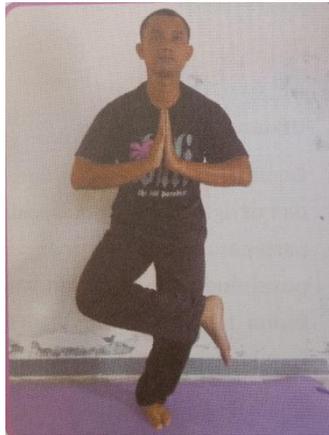
Gerakan ini dilakukan pada posisi tidur telungkup. Luruskan kedua tangan ke atas. Trik kedua kaki dan kedua tangan ke arah atas. Tarik juga kepala ke atas. Tahan posisi ini dalam beberapa saat dan atur pernapasan. Kembalikan posisi tubuh seperti semula dan ulangi gerakan ini selama beberapa kali.



Gambar 2.2. Gerakan Dhanurasana
Sumber : Yudha Wirawanda

4. Garudasana

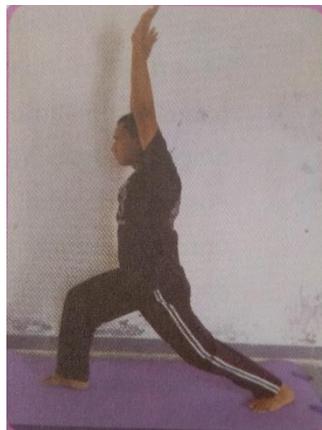
Gerakan ini dilakukan dalam posisi berdiri. Ikatkan kaki kiri pada kaki kanan. Kemudian turunkan badan seolah-olah sedang duduk di kursi bayangan. Tegakkan punggung, ikatkan tangan kiri pada tangan kanan kemudian bentuk sudut siku menghadap ke atas. Tahan posisi ini selama beberapa saat dan atur pernapasan. Kembalikan tubuh pada posisi semula dan ulangi gerakan ini selama beberapa kali. Gerakan ini akan membantu memperlancar sistem pencernaan pada tubuh.



Gambar 2.3. Gerakan garudasana
Sumber : Yudha Wirawanda

5. *Crescent Lunge Pose*

Gerakan ini akan berguna untuk mengatur detak jantung dalam memperlancar metabolisme tubuh. Hanya perlu membuka kedua kaki ke depan dan belakang kemudian tekuk kaki depan. Tegakan kedua tangan ke atas. Tahan posisi ini selama beberapa saat.



Gambar 2.4. *Crescent Lunge Pose*
Sumber : Yudha Wirawanda

6. Gerakan Vrikshasana (*Tree Pose*)

Tree pose bagus untuk meningkatkan keseimbangan, bila dilakukan secara rutin. Hanya mengabil pose berdiri kemudian pindahkan berat badan ke kaki kanan, angkat kaki kiri ke atas dan letakan perlahan di paha bagian dalam, setelah itu berfokus menjaga keseimbangan. Tahan posisi ini beberapa napas sebelum mengulang pada kaki yang satunya.



Gambar 2.5. Vrikshasana (Tree Pose)
Sumber : (nydia, 2021)

7. Gerakan Setu Bandhasana (*Bridge Pose*)

Pose hatha yoga yang satu ini bermanfaat untuk meregangkan otot-otot dada, leher, dan tulang belakang. Caranya berbaring telentang dengan lutut ditekuk, pastikan telapak kaki rata dengan lantai dan lengan berada di sisi tubuh. Gerakan tumit hingga sedekat mungkin dengan pantat. Tarik napas dan saat menghembuskannya, tekan kaki dan lengan ke matras, sambil dorong pinggu ke langit-langit. Kemudian angkat dagu dari dada dan turunkan bahu. Tahan posisi ini hingga 1 menit.



Gambar 2.6. Setu Bandhasana (*Bridge Pose*)
Sumber : (nydia, 2021)

8. Gerakan Adho Mukha Svanasana (*Downward Facing Dog Pose*)

Pose ini yang sangat bermanfaat untuk meregangkan otot tubuh. Khususnya otot paha belakang, lengan, dan betis. Ini juga bagus untuk melepas ketegangan dan memperkuat tubuh. Caranya fokuskan diri pada tangan dan lutut. Jaga agar tangan sejajar dengan bahu dan lutut sejajar dengan pinggul. Angkat lutut perlahan sampai

lurus. Pastikan agar sejajar dengan lengan. Tahan selama 20-30 detik dan ingatlah untuk bernafas dalam-dalam.



Gambar 2.7. Adho Mukha Svanasana (*Downward Facing Dog Pose*)
Sumber : (nydia, 2021)

9. Gerakan Trikonasana (*Tringle Pose*)

Pose ini dirancang untuk melibatkan seluruh tubuh asambil memperkuat dan mengencangkan paha, lutut, dan pergelangan kaki pada khususnya. Cara melakukannya yaitu berdiri dalam posisi kaki terbuka lebar. Tarik napas saat mengangkat kedua tangan ke atas. Buang napas dan perlahan-lahan turunkan tangan kanan ke kaki kanan. Tahan posisi ini selama beberapa tarikan napas (3 tarikan panas).



Gambar 2.8. Trikonasana (*Tringle Pose*)
Sumber : (nydia, 2021)

10. Gerakan Balasana (*Child Pose*)

Pose ini sering dipraktikan di antara pose yoga lainnya untuk pemula. Manfaatnya yaitu untuk meredakan ketegangan dan mungkinkan tubuh untuk beristirahat sejenak. Caranya yaitu berlutut di atas matras dan rentangkan kedua

tangan ke depan sejauh mungkin. Turunkan kepala ke matras secara perlahan. Tutup mata saat menikmati peregangan, sambil bernapas dalam-dalam.



Gambar 2.9. Balasana (*Child Pose*)
Sumber : (nydia, 2021)

2.1.2.5 Manfaat Yoga Hatha

Dalam disiplin meditasi dapat memberikan perasaan rileks, tenang, menjernihkan pikiran, ceria, percaya diri, dan mengembangkan intuisi. Semuanya dapat diraih melalui meditasi yoga hatha yang dilakukan dengan cara mengatur napas dan sikap yoga hatha sempurna. Manfaat berlatih yoga hatha yang paling diinginkan para praktisi yoga pemula adalah tubuh sehat. Walaupun sebenarnya tujuan yoga hatha adalah ananda, yaitu bahagia. Kebahagiaan tertinggi yang hendak diraih adalah penyatuan dengan Tuhan. Yoga hatha merupakan latihan fisik yang penuh nuansa spiritual (Ferry, 2011).

Senam yoga hatha memberikan sejumlah manfaat yang signifikan dalam meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tubuh. Praktik yoga hatha melibatkan gerakan dan peregangan yang lembut, secara bertahap meningkatkan fleksibilitas tubuh. Melalui serangkaian pose yang melibatkan peregangan otot-otot tubuh, yoga hatha membantu mengembangkan rentang gerak yang lebih luas.

Selain itu, meskipun senam yoga hatha terkenal karena peregangan, latihan hatha juga bermanfaat untuk menurunkan kecemasan dan stres juga melibatkan kekuatan dan kelenturan tubuh. Dalam banyak pose yoga hatha, seperti pose kucing-kerbau, pohon, atau peregangan tangan, otot-otot inti, lengan, kaki, dan punggung bawah diperkuat melalui kontraksi yang dijaga dengan pernapasan yang dalam.

Selama praktik yoga hatha, fokus pada perpanjangan tulang belakang, peregangan otot-otot dada, bahu, dan memperkuat otot-otot inti membantu memperbaiki postur tubuh. Ini sangat bermanfaat untuk mengatasi masalah postur yang mungkin disebabkan oleh kebiasaan duduk yang buruk atau posisi tubuh yang tidak seimbang (Misra, S. K., Singh, P. K., & Poudel, R. K. 2018).

2.1.3 Hubungan Yoga Hatha Untuk Kecemasan

“Setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan pada saat tertentu, dengan tingkat yang berbeda-beda” (Tysar, 2009). “Hal tersebut mungkin aja terjadi ketika individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi hal yang mungkin menyimpannya di kemudian hari” (Tysar, 2009). “Dalam dunia modern ini, individu sering mengalami kecemasan karena ancaman dari kemanan, kesejahteraan ekonomi, hubungan dengan orang lain, pretasi dalam ujian, karir, dan berbagai kondisi lingkungan yang mengancam” (Tysar, 2000).

“Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan yang tidak menyenangkan dan prasaan khawatir bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi” (Nevid, 2005). “Kecemasan lebih sering dialami oleh wanita dari pada pria. Menurut Smet” (dalam Nuralita & Hadjam, 2002) bahwa wanita seringkali merasa tertekan bila dibandingkan dengan pria.

Keadaan yang tidak menyenangkan dari kecemasan menyebabkan banyak atlet yang mencari cara untuk mencegah dan mengatasi kecemasan. Kecemasan dapat diatasi dengan berbagai terapi. Pada kehidupan *modern* ini ada sebuah terapi sederhana yang dikenal dengan nama yoga salahsatunya dengan hatha yoga.

“Yoga Hatha terdiri dari berbagai teknik, seperti *asanas*, *pranayaman*, *savasana*, dan meditasi” (Serber, 2008). Menurut Shindu (2007) “teknik-teknik dalam yoga dapat meredakan kecemasan, meningkatkan konsentrasi, serta menyeimbangkan emosi atlet”. Burgin (2007) “mengatakan bahwa penelitian medis terbaru telah menunjukkan bahwa latihan teratur yoga dan meditasi efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan”.

Kecemasan memiliki hubungan dengan performa pada atlet bola voli (Erdiyanti & Maulana, 2019). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi performa

atlet bola voli yaitu kepercayaan diri dan kecemasan kompetitif. Berbagai teknik dalam yoga hatha bermanfaat untuk menenangkan, mengurangi kegelisahan, memperbaiki kerusakan dan kegagalan kelenjar endoktrin, mengatur peredaran darah, menghapus emosi-emosi yang mengganggu, yang dapat mengakibatkan terganggunya konsentrasi dan kontrol diri, sehingga dapat mengontrol pikiran, perasaan yang tegang dan gelisah yang biasa terjadi pada atlet bola voli ketika mengalami kecemasan. Kondisi tersebut membuat atlet yang merasakan ketegangan akan menjadi lebih tenang dan rileks. Oleh karena itu, atlet bola voli dapat menghadapi berbagai kecemasan dalam melaksanakan pertandingan dengan baik. Dari pemahaman ini, peneliti memiliki asumsi bahwa adanya pengaruh senam yoga hatha terhadap penurunan kecemasan atlet bola voli.

2.1.4 Hakikat Latihan

2.1.4.1 Pengertian Latihan

Seseorang melakukan latihan dikarenakan latihan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan dari latihan itu sendiri adalah mencapai prestasi yang paling tinggi. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal, akan tetapi teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Menurut (Mylsidayu and Kurniawan 2015) latihan ini berlangsung selama 4-5 minggu dengan aktivitas fisik 3 x seminggu, hal ini dilakukan agar kondisi atlet setidaknya berada dalam kondisi fisik 50% agar atlet tidak dalam kondisi nol sehingga bisa meningkatnya prestasinya di tahun selanjutnya. (hlm. 85)

Dari kutipan di atas maka dalam penerapan latihan ini peneliti menerapkan *treatment* yoga hatha sebanyak 3 kali dalam satu minggu, agar latihan yang diterapkan dapat memberikan dampak yang positif bagi atlet yang akan ditingkatkan. Pengisian angket dilakukan di SMA Negeri 1 Kawali kemudian *treatment* yoga hatha dilakukan di lapangan GOR sekolah SMA Negeri 1 Kawali.

2.1.4.2 Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut Harsono (2015, hlm.51), “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada

peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principle*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba”.

Dalam penelitian ini, penulis hanya menguraikan prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, prinsip-prinsip latihan itu diantaranya:

1. Prinsip Individualisasi

Mylsidayu & Kurniawan, (2015) mengemukakan bahwa “Setiap siswa berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi”. (hlm. 57) Oleh sebab itu pelatih perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut dalam merespon beban latihan. Menurut Harsono (2015),

Seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kebugaran jasmaninya, ciri ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi siswa. (hlm.64)

Sejalan dengan pernyataan tersebut kenyataan pada saat di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung adanya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik.

Dengan memperhatikan keadaan individu siswa, pelatih akan mampu memberikan takaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seseorang, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

2. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) Harsono (2015, hlm.51), menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi siswa akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”. Perubahan-perubahan *Physiological* dan *Fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila siswa dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*. Harsono (2015) menjelaskan :

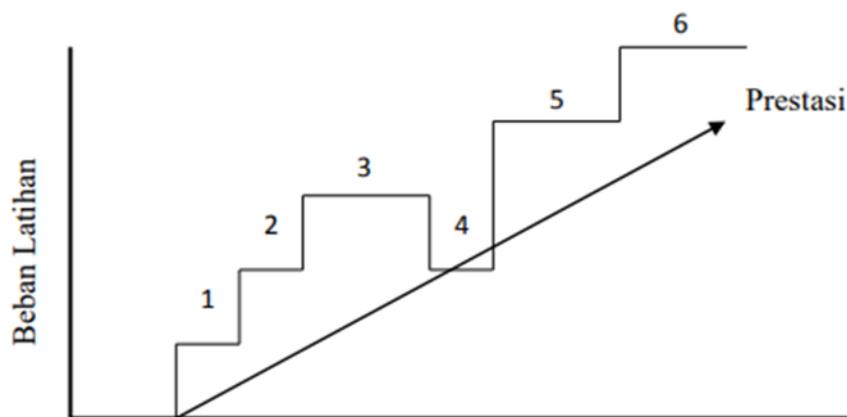
Kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringnya kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali. (hlm.52).

Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

1) Penambahan Beban

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat pasti akan menemukan kesulitan, karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang pasti akan mudah di atasi, bahkan terasa semakin ringan. Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan dan ulangan.

Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan Harsono (2015, hlm.54) dengan ilustrasi grafis seperti pada Gambar di bawah ini.



Gambar 2.10 Sistem Tangga
Sumber: Harsono (2015, hlm.54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, siswa mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

2) *Overtraining*

Ada siswa-siswa yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada di atas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi yang berlebihan atau menariknya hadiah-hadiah, sehingga siswa dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Siswa demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut Harsono (2015):

Latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan siswa untuk mampu menyesuaikan diri (*adapt*), apalagi tanpa ingat akan

pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya dan terlebih lagi psikologis siswa. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala-gejala *overtraining* dan *staleness*, kadang juga cedera.(hlm.54)

Latihan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, putus asa dan kehilangan kepercayaan pada siswa sehingga mungkin saja dapat menyebabkan siswa akan meninggalkan cabang olahraganya. Jika disimpulkan dari pernyataan di atas, latihan berat memang penting asalkan kita tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Metode yang akan diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu pada sistem tangga.

3. Prinsip Kualitas Latihan

Pada setiap latihan yang akan dilakukan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya agar siswa dapat mudah menangkap apa yang disampaikan oleh pelatih. Menurut Harsono (2015, hlm.75) Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah “Latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan siswa, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan”. Kemudian Harsono (2015, hlm.76), menjelaskan bahwa “Latihan yang bermutu adalah apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan siswa, apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun siswa”.

Hasil yang di dapat dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Latihan-latihan yang terkadang intensifnya kurang tetapi bermutu seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

4. Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu

pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pendapat Rushall dan Pyke (dalam Fauzi et al., 2019) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah “pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan” (hlm. 37). Kent (dalam Fauzi et al., 2019) menjelaskan bahwa “pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phosphagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai”. (hlm. 37)

2.1.5 Permainan Bola Voli

Bola voli merupakan salah satu jenis olahraga permainan yang di dalam permainannya banyak memiliki nilai-nilai positif, seperti nilai kerja sama, disiplin, tanggung jawab, saling menghargai, dan masih banyak lagi. Olahraga permainan ini memiliki tujuan yang kompleks baik itu dalam hal prestasi, pendidikan, kesehatan, maupun rekreasi. Manfaat permainan bola voli juga tidak hanya untuk perkembangan fisik saja, namun perkembangan psikis, emosional, dan sosialpun ada di dalam permainan ini.

Permainan bola voli adalah olahraga beregu atau berkelompok yang dimainkan oleh dua regu yang tiap regu terdiri dari enam pemain dalam lapangan yang di bagi menjadi dua bagian yang sama besar oleh sebuah garis dan di atasnya di bentangkan net. Setiap regu mencoba untuk membuat poin dengan cara menjatuhkan bola ke lapangan lawan yang diselenggarakan dibawah aturan dengan setiap tim dapat memainkan bola sampai tiga kali pantulan untuk dikembalikan

(kecuali perkenaan bola saat membendung). Sebagaimana dikemukakan Kurniawan Feri (2011,hlm.86) “Permainan ini dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 6 orang pemain dan berlomba-lomba mencapai angka 25 terlebih dahulu”.

Permainan bola voli merupakan permainan beregu yang tidak hanya membutuhkan teknik individu, namun permainan ini membutuhkan kerja sama yang baik dalam regu. Kerja sama merupakan hal yang paling penting dalam permainan bola voli, karena tanpa kerja sama yang baik, maka strategi apapun tidak akan berhasil dan tepat guna dalam mencapai tujuan permainan. Kerja sama dibutuhkan terutama dalam mengatur serangan dan pertahanan. Satu contoh kerja sama yang sederhana dalam pertandingan bola voli adalah seorang pemain menerima *service*, kemudian mengoperkan bola kepada *set-uper*, *set-uper* mengumpan bola kepada *spiker*, selanjutnya *spiker* melakukan tugas akhir dengan sebaik-baiknya yaitu memukul bola ke daerah lawan tanpa dapat diantisipasi dan diatasi oleh lawan sehingga menghasilkan angka atau skor.

Bola voli sebagai olahraga beregu memiliki karakteristik tersendiri terutama berkaitan dengan kondisi pemain yang beragam dalam satu tim. Masing-masing anggota memberikan peran yang relatif sama dalam tim. Masalah dan penanganan atlet olahraga beregu seperti bola voli relatif berbeda dengan olahraga perorangan. Dalam olahraga beregu, jika terdapat salah seorang pemain yang mengalami gangguan fisik dan psikologis seperti cedera dan rendahnya tingkat motivasi serta tingginya tingkat kecemasan, maka kondisi ini akan mempengaruhi kondisi tim. Oleh karena itu pemberdayaan dan pembinaan aspek fisik dan psikologis bagi kesiapan tim dalam menghadapi pertandingan adalah penting di samping penanganan secara individual.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli membutuhkan kolektivitas atau kebersamaan dalam tim dalam hal ini kerja sama yang baik, pembagian tugas yang jelas dan tepat agar setiap pemain merasa bertanggung jawab terhadap tugasnya, sehingga nantinya tidak ada pemain yang merasa paling berjasa dalam tim. Permainan ini mengajarkan pemainnya untuk saling bekerja sama.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Miftah Haryanto (2015) yang berjudul pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil III di praktek bidang mandiri kabupaten boyolali terhadap pengaruh senam yoga terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III di praktik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali pada kelompok perlakuan ($p < 0,05$); dan terdapat perbedaan tingkat kecemasan ibu hamil dengan imir kehamilan lebih dari 32 minggu sebelum dan sesudah senam yoga di Praktikan Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali ($p=0,002$). Berdasarkan penelitian di atas, maka peneliti melakukan penelitian mengenai Pengaruh Senam Yoga Hatha Terhadap Penurunan Kecemasan Atlet Bola Voli.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah sebuah titik tolak penelitian yang kebenarannya diterima oleh penyidik. Hal ini berarti penyidik dalam merumuskan postulat yang berbeda, seorang penyidik mungkin saja meragukan suatu anggapan dasar itu. Selanjutnya diartikan pula bahwa penyidik dapat merumuskan satu atau lebih dari hipotesis yang dianggapnya sesuai dengan penyidikan.

Berdasarkan penyidikan diatas penulis mengajukan kerangka konseptual sebagai berikut:

1. Latihan Senam Yoga: ini akan menjadi variabel bebas dalam penelitian ini dan akan meliputi jenis, frekuensi, durasi, dan intensitas latihan senam yoga yang diikuti oleh Atlet Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Kawali.
2. Kecemasan: ini akan menjadi variabel terikat dalam penelitian ini dan akan diukur menggunakan skala kecemasan yang valid dan reliabel. Kecemasan dapat diartikan sebagai perasaan tidak nyaman, ketakutan, atau khawatir yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental seseorang.
3. Atlet Bola Voli Putri: ini akan menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini. Mereka akan dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel acak sederhana dan harus memenuhi kriteria inklusi seperti memiliki kecenderungan kecemasan, memiliki ketertarikan untuk mengikuti latihan senam yoga, dan

tidak memiliki gangguan kesehatan yang membatasi mereka untuk berpartisipasi dalam latihan senam yoga.

4. SMA Negeri 1 Kawali: ini akan menjadi lokasi penelitian dan siswi ekstrakurikuler bola voli yang menjadi subjek penelitian berasal dari sekolah ini. Variabel latar belakang sekolah seperti kurikulum, kebijakan, dan kegiatan ekstrakurikuler yang tersedia juga akan dipertimbangkan.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Arikunto, Suharsimi (2008) adalah “Hipotesis dapat diartikan suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul”(hlm.63), Selanjutnya Marwan, Iis (2008) menjelaskan bahwa, “Hipotesis merupakan jawaban tentative terhadap masalah. Hipotesis semacam “bakal teori” atau “mini teori” yang ketat akan diuji kebenarannya dengan data” (hlm.20). Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis merupakan gambaran hasil penelitian dilapangan, melalui teori dan praktek yang akan di buktikan hasilnya.

Bertitik tolak pada anggapan dasar di atas maka dari itu penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini bahwa ” Latihan senam yoga hatha berpengaruh secara berarti terhadap penurunan kecemasan Pada Atlet Bola Voli Putri SMA Negeri 1 Kawali”.