

ABSTRAK

SRI NURANI 2026, **Pengaruh *Hatha* Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Atlet Bola Voli SMA Negeri 9 Garut**. Jurusan pendidikan jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh Latihan *Hatha* Yoga terhadap penurunan kecemasan pada atlet Bola Voli SMA Negeri 9 Garut. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif, populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti Bola Voli SMA Negeri 9 Garut. Sampel yang diambil dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, teknik pengambilan data yang digunakan yaitu menggunakan teknik *Total Sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen angket penelitian, analisis dan bersifat kuantitatif /statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan. Desain penelitian yang digunakan dalam peneliti adalah desain One-Group pre-test dan post-test design, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistika, ternyata secara empirik terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Hatha* Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Atlet Bola Voli SMA Negeri 9 Garut. Hasil hipotesis diterima dan hasil analisis data membuktikan adanya pengaruh yang berarti atau signifikan dari latihan *Hatha* Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Atlet Bola Voli SMA Negeri 9 Garut. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t_{hitung} sebesar 18,17 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,73. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan berada di daerah penolakan H_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Hatha* Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan pada atlet Bola Voli SMA Negeri 9 Garut.

Kata Kunci : Bola Voli, *Hatha* Yoga, Penurunan Kecemasan.

ABSTRACT

SRI NURANI 2026, **The Effect of Hatha Yoga on Reducing Anxiety in Volleyball Athletes of SMA Negeri 9 Garut**. Department of Physical Education. Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University.

The purpose of this research is to obtain information about the effect of Hatha Yoga on reducing anxiety in volleyball athletes at SMA Negeri 9 Garut. The method used is the Quantitative method, the population in this study were students who participated in volleyball at SMA Negeri 9 Garut. The sample taken in this study was 20 people, the data collection technique used was the Total Sampling technique. Data collection used research questionnaire instruments, analysis and was quantitative / statistical in nature with the aim of testing the established hypothesis. The research design used in the researcher was the One-Group pre-test and post-test design, thus it can be known more accurately, because it was compared with the one held before being given treatment. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that empirically there is a significant influence of the Effect of Hatha Yoga on Reducing Anxiety in Volleyball Athletes of SMA Negeri 9 Garut. The results of the hypothesis are accepted and the results of data analysis prove that there is a significant influence of Hatha Yoga exercises on reducing anxiety in volleyball athletes at SMA Negeri 9 Garut. This is indicated by the t-value of 18.17 which is greater than the t-table of 1.73. Thus, $t\text{-value} \geq t\text{-table}$ and are in the rejection area of H_0 . So it can be concluded that the influence of Hatha Yoga on reducing anxiety has a significant influence on reducing anxiety in volleyball athletes at SMA Negeri 9 Garut.

Keywords: Volleyball, *Hatha* Yoga, Anxiety Reduction