

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan yang bisa di lakukan secara mandiri ataupun berkelompok yang tujuannya untuk memelihara kesehatan bahkan untuk meningkatkan keterampilan pada bidang tertentu. Olahraga bisa membuat hidup sehat bahkan olahraga bisa menghilangkan kejenuhan, dengan olahraga kita bisa terhindar dari penyakit. Jika seseorang mempunyai suatu masalah atau beban pikiran dengan berolahraga bisa menghilangkan beban masalah tersebut. Saat ini banyak masyarakat Indonesia yang menjadikan olahraga sebagai cita-cita untuk meraih prestasi dan menjadi atlet demi masa depan mereka, seperti cabang olahraga bola voli. Bisa kita lihat bola voli pada zaman sekarang berkembang dengan pesat dikalangan masyarakat khususnya di Indonesia. Banyak sekali yang suka dengan olahraga bola voli baik itu perempuan ataupun laki-laki.

Permainan bola voli merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang paling banyak diminanti oleh pelajar di indonesia. Bola voli adalah permainan olahraga antara dua grup yang berbeda. Setiap grup memiliki enam pemain. Permainan ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan enam pemain, dan berkompetisi hingga mencapai angka 25 terlebih dahulu. Menurut (Muharram et al., 2019, p. 50) bahwa permainan bola voli pada dasarnya adalah permainan memantul- mantulkan bola oleh tangan, lengan dari dua regu yang bermain di atas lapangan yang mempunyai ukuran-ukuran tertentu, lapangan di bagi dua sama besar di pisahkan oleh net yang memiliki ketinggian tertentu, Satu regu dapat memainkan bola maksimal tiga kali sentuhan. Permainan bola voli dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari enam pemain, dan kuncinya adalah kerja sama, koordinasi gerak, ketepatan teknik, dan fokus selama pertandingan. (Mulyono & Irsyada, 2019) Secara prinsip, permainan bola voli menuntut atlet untuk mampu melakukan berbagai teknik dasar seperti *passing*, *servis*, *smash*, dan *block* dengan baik serta mempertahankan konsentrasi dalam situasi pertandingan yang dinamis (Sistiasih et al., 2022, p. 87).

Dalam sebuah tim, terdapat 4 peran penting, yaitu *tosser* (atau *setter*), *spiker* (*smash*), *libero* (pemain bertahan). *Tosser* atau pengumpan adalah orang yang bertugas untuk mengumpankan bola kepada rekan-rekannya dan mengatur jalannya permainan.

Spiker bertugas untuk memukul bola agar jatuh di daerah pertahanan lawan. *Libero* adalah pemain bertahan yang bisa bebas keluar dan masuk tetapi tidak boleh melakukan *smash* bola ke seberang net. Permainan voli membutuhkan kemampuan otak yang sangat baik, terutama *tosser*. *Tosser* harus dapat mengatur jalan permainan dan memutuskan apa yang harus dia lakukan dengan bola yang dia dapatkan dalam beberapa detik sebelum bola jatuh ke lapangan sepanjang permainan. Dalam permainan ini pemain diharapkan memiliki kondisi fisik yang prima. Hal itu dapat terwujud jika terdapat program pelatihan fisik yang tersusun secara sistematis dan dilakukan secara berkelanjutan. Akan tetapi permainan bola voli tidak hanya komponen jasmani saja yang berpengaruh tetapi psikis (mental) pemain juga dapat berpengaruh dalam perform pertandingan.

Menurut (Harahap et al., 2024, p. 338). Mengatakan bahwa aspek dasar keterampilan latihan yaitu meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikologi). Pertama Kondisi fisik merupakan proses pentahapan latihan, ini berlaku bagi proses latihan yang apabila kondisi fisik belum memenuhi tuntutan cabang olahraganya atau awal tahap latihan, sehingga kondisi fisik sebagai faktor penggerak, karena akan mendukung pada proses latihan teknik, taktik. Sedangkan (Adhithia et al., 2023, p. 93). Menjelaskan bahwa kondisi fisik pemain bola voli meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, *power*, dan *fleksibilitas*. Kedua Teknik, teknik dasar merupakan kemampuan awal yang wajib dikuasai atlet untuk dapat bermain dengan efektif. Teknik dasar bola voli terdiri atas *passing*, *servis*, *smash*, dan *block* yang harus dikuasai pemain untuk bermain secara efektif. Ketiga Taktik, penting untuk strategi penyerangan maupun pertahanan. Taktik permainan bola voli mencakup pola serangan, pola pertahanan, penempatan posisi, dan sistem rotasi. Keempat Aspek mental berperan pada saat tahap akan pertandingan, atlet yang memiliki mental bagus akan mampu menghadapi pertandingan, dan akan mampu menampilkan secara total kemampuannya sehingga porsi yang diberikan pun tidak sebanyak latihan fisik, teknik, dan taktik (Falaahudin et al., 2021, pp. 14–19). Mental sangat berpengaruh terhadap performa, termasuk kecemasan, fokus, dan kontrol diri.

Sedangkan mental berperan pada saat tahap akan pertandingan, atlet yang memiliki mental bagus akan mampu menghadapi pertandingan, dan akan mampu menampilkan secara total kemampuannya sehingga porsi yang diberikan pun tidak sebanyak latihan fisik, teknik, dan taktik (Falaahudin et al., 2021, pp. 14–19). Tetapi

fungsinya sangat menentukan keberhasilan atlet dalam bertanding. Sedangkan Weinberg dan Gould (2015) menegaskan bahwa faktor mental seperti motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, dan kecemasan merupakan komponen kunci dalam performa atlet. Atlet yang mampu mengendalikan kecemasan kompetitif akan lebih stabil dalam melakukan teknik-teknik dasar seperti servis, passing, atau smash, sehingga performa pertandingan menjadi lebih konsisten. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa, meskipun latihan mental tidak sebanyak latihan fisik, teknik, dan taktik, kesiapan mental sangat penting untuk mempersiapkan atlet untuk pertandingan. Kesiapan mental membantu atlet tetap tenang, fokus, dan tidak cemas, dan memastikan bahwa kemampuan yang telah mereka latih dapat dimaksimalkan selama pertandingan. Oleh karena itu, aspek mental harus dikelola dengan terencana, sistematis, dan hati-hati. Perkembangan mental atlet tidak kurang penting dari perkembangan kemampuan lainnya. Karena, meskipun perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet sangat baik, prestasi yang luar biasa tidak dapat dicapai jika mental atlet tidak terus berkembang. Ini berarti bahwa, meskipun seorang atlet memiliki tubuh yang kuat, kemampuan teknik yang baik, dan strategi yang dipikirkan dengan baik, semuanya dapat gagal jika aspek mentalnya tidak dilatih dengan baik (Qory jumrotul 'Aqobah & Dicky Rhamadian, 2022, pp. 33–39). Dengan kata lain, ketangguhan mental sangat penting untuk keberhasilan seorang atlet dalam menghadapi tekanan yang ada dalam pertandingan.

Aspek mental merupakan salah satu komponen penting yang tidak dapat dipisahkan dari proses latihan dan pertandingan olahraga, termasuk bola voli. Mental dalam konteks olahraga mengacu pada kondisi psikologis atlet yang meliputi kemampuan mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku dalam situasi yang penuh tekanan. Menurut Weinberg dan Gould (2015), kondisi mental yang baik akan membantu atlet untuk tetap fokus, termotivasi, dan tampil optimal meskipun berada di bawah tekanan pertandingan.

Dalam olahraga bola voli, aspek mental memegang peran yang sangat krusial karena permainan ini berlangsung secara cepat dan dinamis, sehingga setiap pemain dituntut untuk mengambil keputusan dalam waktu singkat. Atlet yang memiliki kondisi mental yang stabil akan mampu mempertahankan konsentrasi, berkomunikasi dengan baik bersama tim, serta tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari lawan maupun

penonton. Sebaliknya, atlet yang kondisi mentalnya terganggu cenderung membuat kesalahan teknis yang sebenarnya tidak perlu terjadi.

Berbagai faktor psikologis yang paling sering memengaruhi performa atlet bola voli antara lain adalah motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, dan kecemasan. Dari keempat komponen tersebut, salah satu yang paling umum dialami dan paling berdampak langsung terhadap performa adalah kecemasan (*anxiety*). Kecemasan dapat muncul sebelum, selama, maupun setelah pertandingan, dan apabila tidak dikelola dengan baik, dapat mengganggu seluruh aspek permainan atlet secara signifikan.

Kecemasan (*Anxiety*) merupakan salah satu aspek psikologis yang pasti dialami oleh setiap atlet, termasuk pemain bola voli. Menurut (Tangkudung & Haqiyah, 2018) Kecemasan (*Anxiety*) merupakan reaksi emosi negatif seseorang dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan kehilangan kendali, khawatir, was-was sehingga seseorang merasa tidak berdaya dan cepat merasa kelelahan karena senantiasa merasa dalam keadaan stres atau mengancam. Sedangkan Menurut (Raibowo et al., 2023, pp. 1–8). Kecemasan adalah hal yang normal dan dapat meningkatkan performa jika dikelola dengan baik. Jika kecemasan berada pada tingkat sedang, kondisi ini justru dapat mendukung performa atlet dan disebut sebagai *optimal zone of arousal*. Pada bola voli, kecemasan dalam kadar optimal mampu meningkatkan kewaspadaan pemain ketika melakukan servis, menerima bola, hingga membangun strategi serangan bersama tim. Artinya, kecemasan tidak selalu merugikan, melainkan dapat menjadi energi positif jika dikelola dengan tepat.

Menurut (James Tangkudung & Mylsidayu, 2017) kecemasan atlet dalam olahraga memiliki dua indikator utama yang muncul sebelum dan selama pertandingan. Pertama adalah perubahan tingkah laku secara dramatis, di mana dalam konteks bola voli, atlet yang mengalami kecemasan menunjukkan perubahan perilaku yang mencolok seperti pemain yang biasanya komunikatif menjadi pendiam atau sebaliknya menjadi sangat gelisah. *Setter* yang biasanya tenang dalam mengatur serangan mungkin menjadi tergesa-gesa dalam memberikan umpan, atau *spike* yang biasanya agresif menjadi ragu-ragu saat melakukan *spike*. Indikator kedua adalah perubahan fisik dan psikologi secara dramatis. Secara fisik, atlet bola voli yang cemas mengalami gejala seperti jantung berdebar, berkeringat berlebihan, *tremor* pada tangan, atau otot menjadi tegang, yang sangat mengganggu dalam bola voli karena membutuhkan koordinasi motorik halus

untuk *passing*, *service*, dan *spike* yang akurat. Secara psikologis, muncul pikiran negatif, keraguan terhadap kemampuan diri, dan kesulitan berkonsentrasi pada strategi permainan yang dapat mempengaruhi pengambilan keputusan cepat yang dibutuhkan dalam permainan. Selanjutnya *state anxiety* atau kecemasan adalah situasional yang muncul spesifik saat menghadapi pertandingan. Dalam bola voli, *state anxiety* dapat meningkat drastis saat menghadapi tim kuat, saat set penentu, atau pada poin-poin *krusial* dimana *libero* mungkin menjadi gugup saat menerima *service* keras, atau *blocker* kehilangan timing karena *overthinking*. Kedua indikator ini saling berinteraksi dan dapat menurunkan performa tim secara keseluruhan dalam bola voli, mengingat olahraga ini sangat bergantung pada kerjasama tim, *timing*, dan presisi teknik yang membutuhkan kondisi mental yang stabil.

Pandangan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Amir, 2012) yang menyatakan bahwa setiap atlet memiliki zona kecemasan optimal berbeda. Kecemasan dalam psikologis olahraga dipahami sebagai tingkat kesiapan fisiologis dan psikologis seorang atlet ketika menghadapi aktivitas kompetitif. Pada tingkat kecemasan yang terlalu rendah seorang atlet cenderung kurang termotivasi, lambat merespon, serta kehilangan fokus sehingga performa yang dihasilkan tidak maksimal. Sebaliknya ketika kecemasan berada pada tingkat yang terlalu tinggi, hal ini dapat menimbulkan ketegangan berlebihan, rasa cemas, serta kesalahan dalam pengambilan keputusan. Kondisi ini justru seringkali menghambat penampilan atlet meskipun ia memiliki kemampuan yang sangat baik. Sementara itu, (Karisiddaiah, 2025, p. 16) menyebutkan bahwa kecemasan dapat mempersempit fokus perhatian, sehingga pemain bola voli lebih konsentrasi terhadap arah bola, posisi lawan, dan strategi tim.

Dengan demikian, kecemasan dalam permainan bola voli tidak selalu harus dipandang sebagai hambatan. Pada tingkat yang sedang, kecemasan justru menjadi kekuatan yang mendorong peningkatan performa, konsentrasi, dan motivasi. Baik sebelum pertandingan maupun selama pertandingan, kecemasan yang dikelola dengan baik akan membantu atlet bola voli mengubah tekanan menjadi peluang untuk meraih kemenangan.

Atlet bola voli SMA Negeri 9 Garut tidak terlepas dari kondisi kecemasan saat menghadapi pertandingan. Sebagai siswa yang masih berada pada usia remaja, mereka berada dalam fase perkembangan emosi yang belum stabil sepenuhnya. Kondisi ini

membuat mereka lebih rentan mengalami kecemasan, baik sebelum pertandingan maupun selama pertandingan. Kecemasan tersebut dapat timbul dari berbagai faktor, mulai dari tekanan untuk meraih kemenangan, tuntutan pelatih, sorakan penonton, hingga rasa takut membuat kesalahan yang bisa merugikan tim. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih bola voli SMAN 9 Garut, Bapak Heri, diperoleh gambaran bahwa masalah kecemasan pada atlet cukup sering terjadi, terutama ketika mereka akan menghadapi pertandingan penting, baik di tingkat sekolah maupun antar sekolah. Beberapa atlet menunjukkan gejala-gejala cemas seperti jantung berdebar, sulit tidur menjelang pertandingan, tangan berkeringat, hingga pikiran yang dipenuhi rasa takut gagal. Saat pertandingan berlangsung, kecemasan tersebut sering mengganggu konsentrasi mereka. Misalnya, *Setter* terlihat kurang tenang dalam mengatur serangan, pemain bertahan menjadi gugup dalam menerima smash lawan, atau *servic* gagal melakukan *service* akibat rasa tegang. Kondisi ini tentu berdampak pada penurunan performa tim secara keseluruhan.

Selain itu, kecemasan semakin tinggi ketika pertandingan memasuki set penentuan (*rubber set*). Pada momen krusial ini, banyak atlet merasa terbebani karena hasil pertandingan ditentukan oleh performa mereka di saat itu. Jika kecemasan tidak dikelola dengan baik, maka kesalahan teknis akan semakin sering terjadi. Hal ini sejalan dengan pendapat Tangkudung (2018), kecemasan atlet dalam olahraga memiliki dua indikator utama yang muncul sebelum dan selama pertandingan. Atlet SMAN 9 Garut menunjukkan pola yang sama, di mana kecemasan berlebihan justru mengganggu kepercayaan diri dan fokus mereka.

Masalah lainnya adalah kurangnya bekal latihan mental. Menurut Bapak Heri, selama ini latihan bola voli di sekolah lebih terfokus pada aspek fisik dan teknik, sementara aspek psikologis belum mendapat perhatian serius. Menurut (Ferdiansyah et al., 2024, p. 834). Penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental ini dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental ini harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana. Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan kemampuan lainnya, sebab betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak terus berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat tercapai. Dengan demikian, kecemasan yang dialami oleh atlet bola voli SMA Negri 9 Garut perlu mendapatkan perhatian khusus.

Apabila tidak ditangani, kondisi ini dapat menghambat pencapaian prestasi mereka, meskipun kemampuan fisik dan teknik sudah baik. Oleh karena itu, penting dilakukan upaya pengelolaan kecemasan melalui pendekatan psikologi olahraga, agar atlet mampu mengubah tekanan menjadi motivasi serta meningkatkan performa secara optimal.

Dari permasalahan kecemasan yang dialami oleh atlet bola voli SMAN 9 Garut, maka peneliti memberikan solusi berupa latihan senam yoga dengan jenis *Hatha Yoga*. Hal ini didasarkan pada fakta bahwa kecemasan yang muncul pada atlet, baik sebelum, saat, maupun setelah pertandingan, telah terbukti mengganggu fokus, konsentrasi, dan performa mereka. Jika dibiarkan, kecemasan yang berlebihan dapat menurunkan kualitas permainan, meskipun kemampuan fisik dan teknik sudah cukup baik. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang tidak hanya melatih tubuh, tetapi juga menenangkan pikiran dan menstabilkan emosi.

Hatha Yoga merupakan salah satu jenis yoga yang paling banyak digunakan untuk mengatasi kecemasan karena menekankan pada keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan pernapasan. Latihan *Hatha Yoga* terdiri atas tiga komponen utama, yaitu pernapasan (*pranayama*), gerakan tubuh (*asana*), dan meditasi sederhana. Menurut (Fishman et al., 2019, p. 834). kombinasi ketiga aspek tersebut terbukti dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan fokus. Menunjukkan bahwa praktik hatta yoga yang teratur dapat menurunkan baik *trait anxiety* maupun *state anxiety* melalui gerakan tubuh dan pikiran. Selain itu, (Bucea-Manea-Toniș & Păun, 2024, pp. 1–9). Menekankan bahwa *hatha* yoga sebagai jenis terapi sadar diri yang dapat membantuk orang mengatasi gangguan stres pascatrauma (ptsd) dan meningkatkan kinerja atlet. Hatha yoga menggabungkan latihan pernapasan, postur tubuh (*asana*) dan meditasi sederhana untuk membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kontrol emosi, yang keduanya sangat penting dalam menghadapi tekanan yang ditimbulkan oleh perasingan. Peneliti ini menunjukkan bahwa yoga bukan hanya metode kebugaran fisik tetapi juga tekanan yang membantu atlet meningkat mental dan menjaga keseimbangan psikologis. Akibatnya hatta yoga membantu atlet menjadi lebih baik dalam olahraga.

Melalui latihan pernapasan, atlet diajarkan untuk mengatur ritme napas secara teratur dan dalam. Teknik ini berfungsi untuk menurunkan gejala fisiologis kecemasan seperti jantung berdebar, napas terengah-engah, atau rasa tegang berlebihan. Dengan

pernapasan yang lebih terkontrol, sistem saraf parasimpatik akan bekerja sehingga tubuh merasa lebih *rileks*. Sementara itu, *asana* atau gerakan tubuh dalam *Hatha* Yoga, seperti *tadasana* (pose gunung), *balasana* (pose anak), dan *savasana* (pose relaksasi), berfungsi untuk merilekskan otot-otot yang tegang akibat stres, sekaligus meningkatkan kesadaran tubuh (*body awareness*). Ketika tubuh merasa lebih nyaman, atlet dapat lebih fokus menjalankan peran masing-masing di lapangan.

Selain pernapasan dan gerakan, *Hatha* Yoga juga menekankan pada meditasi sederhana. Bagi atlet bola voli, meditasi dapat membantu melatih konsentrasi dan mengurangi distraksi yang muncul dari lingkungan sekitar, seperti sorakan penonton atau tekanan skor pertandingan. Dengan kebiasaan bermeditasi, atlet terbiasa menenangkan pikiran dan mengarahkan fokus pada tugas utama. Hal ini sangat penting terutama bagi *Setter* yang harus mengatur pola serangan, *server* yang membutuhkan ketenangan untuk melakukan *servis*, maupun pemain bertahan yang dituntut sigap menghadapi *smash* lawan.

Penerapan *Hatha* Yoga bagi atlet bola voli SMAN 9 Garut diharapkan dapat membantu mereka menghadapi kecemasan pada setiap fase pertandingan. Sebelum pertandingan, latihan yoga dapat menurunkan rasa tegang dan meningkatkan rasa percaya diri. Saat pertandingan berlangsung, yoga menjaga agar atlet tetap fokus dan tidak mudah panik ketika menghadapi tekanan lawan. Sedangkan pada fase set penentuan, latihan yoga memberi ketenangan mental sehingga atlet tidak terlalu terbebani oleh hasil akhir pertandingan. Lebih lanjut lagi (Ferdiansyah et al., 2024, p. 834) Menegaskan Penampilan puncak seorang atlet 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan hanya 20% oleh aspek yang lainnya, sehingga aspek mental ini harus dikelola dengan sengaja, sistematis dan berencana. Dengan demikian, jelas bahwa keberhasilan atlet bola voli tidak hanya ditentukan oleh keterampilan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kemampuan mereka dalam mengelola kecemasan.

Melalui beberapa gerakan teknik pernapasan, gerakan, dan meditasi, *Hatha* Yoga mampu membantu atlet mengelola kecemasan dengan cara mengubahnya menjadi motivasi, mempertahankan konsentrasi, serta meningkatkan performa optimal dalam pertandingan. Oleh karena itu, penerapan *Hatha* Yoga dalam program latihan rutin menjadi solusi yang efektif untuk mengatasi kecemasan yang dialami atlet bola voli SMA Negeri 9 Garut.

Berdasarkan uraian di atas yang telah penulis paparkan bahwa tingkat kecemasan siswa Ektrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 9 Garut sangat tinggi untuk hal itu penulis berencana melaksanaka penelitian dengan penerapan model *hatha* yoga untuk menurunkan tingkat kecemasan sehingga dapat berdampak terhadap prestasi bola voli.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas penulis mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan *Hatha* Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Atlet Bola Voli SMA Negeri 9 Garut ?

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:

- a. Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang dilakukan secara sistematis, terencana, dan berulang-ulang sebagai upaya untuk mempersiapkan diri guna mencapai kemampuan atau prestasi yang diharapkan (Tirtaria et al., 2024, pp. 181–183). Keberhasilan latihan sangat bergantung pada program yang diterapkan secara benar dan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Lebih dari sekadar aktivitas fisik, latihan juga merupakan proses adaptasi tubuh terhadap rangsangan yang diberikan secara terus-menerus. Dalam konteks penelitian ini, latihan yang dimaksud adalah latihan *Hatha* Yoga yang dilaksanakan berdasarkan prinsip-prinsip latihan, meliputi: (1) keteraturan (*regularity*), yaitu latihan dilakukan secara rutin 2–3 kali per minggu; (2) progresivitas (*progressive overload*), yaitu intensitas dan durasi ditingkatkan secara bertahap sesuai kemampuan atlet; (3) kesinambungan (*continuity*), yaitu latihan dilakukan secara berkesinambungan selama 14 pertemuan agar tubuh mengalami adaptasi fisiologis dan psikologis yang optimal; serta (4) spesifikasi (*specificity*), yaitu latihan difokuskan pada komponen *pranayama*, *asana*, dan meditasi yang terbukti efektif menurunkan kecemasan (Weinberg & Gould, 2023). Dengan melakukan gerakan-gerakan sebgai berikut:

- a) *Asana* (gerakan) Komponen asana dalam penelitian ini meliputi tiga gerakan dasar yaitu *tadasana* (pose gunung), *basana* (pose anak), dan *savasana* (pose relaksasi). ketiga gerakan tersebut berfungsi dalam mengurangi ketegangan otot-otot yang muncul akibat kecemasan. Dengan melalui gerakan *tadasana* (posisi gunung), *balasana* (pose anak), dan *savasana* (pose relaksasi) terjadi proses peregangan (*stretching*) dan pelepasan otot secara bertahap. Proses ini membantu meningkatkan sirkulasi darah serta oksigen keseluruh jaringan tubuh, sehingga ketegangan otot-otot yang di alami oleh atlet akan berkurang.
 - b) *Pranayama* (Penapasan) Komponen pranayama ini meliputi tiga teknik pernapasan yaitu, *Deep breathing*, *Nadi shodana*, *Ujjayi breathing*. Dri ketiga komponen teknik pernapasan tersebut, memiliki peran dominan dalam menurunkan kecemasan karena secara langsung mempengaruhi sistem saraf *ototnom*.
 - c) *Meditasi* merupakan latihan pemusatan perhatian yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri serta membantuk mengontrol pikiran negatif.
- b. *Hatha yoga*, *hatha yoga* adalah jenis latihan mental tubuh yang menggabungkan postur tubuh (*asana*), pengaturan napas (*pranayama*), dan meditasi untuk mencapai keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental. *Hatha yoga* bekerja melalui sistem saraf parasimatis, yang bertanggung jawab untuk mengurangi aktivitas fisiologis yang berlebihan yang disebabkan oleh stres dan kecemasan. Selain meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas tubuh, latihan ini membantu untuk menenangkan pikiran melalui pengaturan napas yang terkontrol dan fokus pada kesadaran diri. (Szaszko et al., 2023). Senam hatta yoga yang dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai salah satu bentuk latihan sebagai jembatan mencapai turunny kecemasan pada atlet bola voli SMA Negeri 9 Garut yang awalnya sangat cemas menjdi nomal. Dengan pemberian *treatmen Hatha Yoga*, dengan melakukan gerakan yaitu, pertama *asana* (gerakan), *Tadasana* (pose gunung), *balasana* (pose anak), *savasana* (pose relaksasi). Kedua *Pranayama* (penapasan) latihan penapasana ini ada tiga teknik pernapasan, *depp breathing*, *nadi shodana*, *ujjayi breathing*. Ketiga ada *meditasi*.
- c. Kecemasan Menurunkan mosi yang tidak menyenangkan, seperti perasaan tidak enak, perasaan kacau was-was, dan tidak dengan kata-akata kekhawatiran, keprihatinan, dan rasa takut yang kadang-kadang dialami dalam tingkat dan situasi yang berbeda beda, disebut kecemasan (Kumbarayogi, 2018, p. 28). Kecemasan yang

dimaksud dalam penelitian ini diartikan sebagai bentuk rasa cemas kenyataan dilapangan yang di alami oleh atlet bola voli SMA Negeri 9 Garut pada saat akan melakukan pertandingan.

- d. Permainan Bola Voli, adalah jenis olahraga dua tim bertanding melewati net. Prinsipnya adalah memukul bola hingga jatuh di area lawan untuk mendapatkan poin. Bola voli adalah jenis olahraga beregu di mana enam orang bermain per tim dan membutuhkan kemampuan untuk menguasai teknik dasar seperti *passing*, *smash*, *servis*, dan *umpan* (yolanda, 2022). Di jenis olahraga ini, pemain voli tidak bermain secara langsung, jadi pemain harus selalu fokus pada pertandingan agar bola tidak jatuh ke area lawan.

1.4 Tujuan Penelitian

Setiap Kegiatan tertentu memiliki tujuan, demikian pula dengan penelitian ini yang memerlukan hasil yang jelas untuk mencapai tujuan yang telah di rencanakan. Sesuai rumusan masalah di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *Hatha* Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Atlet Bola Voli SMA Negeri 9 Garut.

1.5 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk menambah khasanah keilmuan khususnya ilmu tentang bentuk latihan permainan bola voli

- b. Manfaat Secara Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini dapat di manfaatkan oleh :

- 1) Bagi Peneliti : penelitian ini dapat menjadi sarana untuk menerapkan ilmu yang telah dipelajari melalui kegiatan penelitian ilmiah.
- 2) Bagi pelatih dan guru : hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan untuk mengevaluasi program yang sudah diberikan serta sebagai dasar dalam merancang program latihan *hatha* yoga yang akan diberikan kepada pemain.
- 3) Bagi tim dan pemain Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negri 9 Garut : hasil penelitian ini bisa di jadikan bahan pertimbangan dan evaluasi tim dalam menentukan karakteristik tim guna meningkatkan prestasi. Hasil penelitian ini dapat di manfaatkan sebagi latihan *hatha* yoga untuk penurunan kecemasan

- 4) Bagi Universitas Siliwangi : diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan khususnya pada Jurusan Pendidikan Jasmani.