

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Kecemasan (*Anxiety*)

2.1.1.1 Pengertian Kecemasan

Kecemasan (*anxiety*) merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa atlet. Menurut Robert S. Weinberg dan Daniel Gould (2019), kecemasan adalah suatu keadaan emosi negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, gugup, dan disertai dengan aktivasi fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, serta perubahan pola pernapasan. Weinberg dan Gould (2019) juga menjelaskan bahwa kecemasan yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap performa atlet, di antaranya menurunkan konsentrasi, mengganggu koordinasi gerak, serta meningkatkan ketegangan otot yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas penampilan dalam pertandingan. Namun demikian, tingkat kecemasan yang optimal masih dibutuhkan untuk meningkatkan kewaspadaan dan kesiapan atlet. Kecemasan adalah komponen psikologis sangat memengaruhi kinerja atlet, termasuk dalam olahraga bola voli. Kondisi ini dapat menyebabkan masalah pengambilan keputusan di lapangan, gangguan konsentrasi motorik, dan masalah lainnya (Arwin et al., 2023, p. 153) tekanan pertandingan, harapan pelatih, atau faktor internal seperti kurangnya pengalaman dan kepercayaan diri dapat menyebabkan kecemasan kompetitif (Nurmalasari et al., 2024b, p. 496). Kecemasan dapat menurunkan kesiapan mental untuk tantangan kompetitif jika tidak dikelola dengan baik. Kesejahteraan mental yang baik sangat penting bagi atlet untuk tetap fokus, menerapkan strategi, dan beradaptasi dengan dinamika permainan. Sependapat dengan yang dijelaskan oleh (Nurfahrozi et al., 2021, p. 253). Kecemasan merupakan salah satu gejala psikologis yang sangat erat kaitannya dengan pengalaman perasaan negatif.

Kecemasan ini tidak terbatas pada waktu tertentu, melainkan dapat muncul secara tiba-tiba atau berkelanjutan kapan saja, tergantung pada situasi dan kondisi individu. Adanya ketegangan yang berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama adalah komponen utama yang memicu kecemasan. Kecemasan bukan hanya sebuah kondisi psikologis yang kompleks yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang

jika tidak ditangani dengan baik; itu dapat menyebabkan gangguan keseimbangan emosional, yang menyebabkan individu merasa gelisah, khawatir, dan tidak nyaman secara psikologis. Selain itu, kecemasan dapat memengaruhi fungsi fisik, kognitif, dan sosial seseorang. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan mengendalikan sumber stres agar kecemasan tidak berkembang menjadi gangguan yang lebih serius

2.1.1.2 Jenis- jenis Kecemasan

Menurut James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017,P.49-50). Terdapat dua jenis kecemasan (*axienty*).

- a. *State anxiety*, adalah keadaan emosional yang muncul secara tiba-tiba dan yang ditandai dengan ketakutan, dan ketegangan. Biasanya, kecemasan ini muncul menjelang pertandingan. Kecemasan lainnya yang dialami atlet termasuk takut gagal dalam pertandingan, takut akan akibat sosial dari prestasinya, takut cedera atau cedera lainnya yang menimpa dirinya, takut terhadap agresi fisik oleh lawan atau dirinya sendiri, dan takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan cukup untuk bermain.
- b. *Trait anxiety*, adalah rasa cemas yang merupakan sifat bawaan atau pribadi. Kecemasan rtait anxiety adalah kecemasan yang berasal dari pikiran negatif yang dapat menyebabkan kehilangan kepercayaan diri dan fokus.

2.1.1.3 Faktor- Faktor Kecemasan

Menurut (Weinberg & Gould, 2023). Faktor kecemasan atlet mencakup tiga faktor internal, eksternal dan fisiologis yang dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami seorang atlet. Faktor-faktor ini sangat penting untuk memicu atau memperparah perasaan cemas seorang atlet sebelum, selama, atau setelah kompetisi. Faktor-faktor ini saling berhubungan dan sangat berpengaruh terhadap kemampuan atlet untuk mencapai kinerja terbaiknya.

1) Faktor Internal

Faktor internal, berasal dari atlet itu sendiri dan mencakup aspek fisik, psikologis, dan emosional. Menurut Weinberg dan Gould (2023), faktor internal mencakup faktor fisik seperti kebugaran, kekuatan, dan daya tahan, serta faktor psikologis seperti motivasi, konsentrasi, dan kecemasan. Kecemasan yang berlebihan, misalnya, dapat mengganggu fokus dan menghambat atlet untuk melakukan teknik dengan baik.

2) Faktor Eksternal

faktor-faktor eksternal, yaitu permasalahan yang berasal dari luar diri atlet misalnya adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungannya.

3) Faktor fisiologis

seperti reaksi tubuh terhadap stres, seperti detak jantung yang meningkat, ketegangan otot, dan gejala fisik lainnya yang terkait dengan kecemasan.

2.1.1.4 Gejala Kecemasan

kecemasan atlet dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat menunggu penampilan seorang atlet. Atlet yang mengalami kecemasan biasanya menunjukkan gejala yang bising dan diikuti dengan tingkat stres atau ketegangan yang meningkat. Perubahan fisik dan psikis dapat menjadi tanda kecemasan atlet. Menurut Komaruddin (2017, P.102-103).

1. Gejala Kecemasan Secara fisik yaitu:

- 1) Adanya perubahan yang dramatis tingkah laku, gelisah atau tidak tenang dan sulit tidur. Terjadinya peregangan otot-otot leher, pundak, perut terlebih lagi ada otot-otot ekstremitas. Menjadi perubahan irama pernafasan.
- 2) Denyut jantung meningkat, Artinya, atlet akan merasakan debaran jantung yang lebih keras atau lebih cepat, Telapak tangan berkeringat.

2. Secara psikis yaitu :

- 1) Gangguan pada perhatian atau konsentrasi, sehingga kemampuan berpikir jadi kacau.
- 2) Perubahan emosi.
- 3) Menurunnya rasa percaya diri.
- 4) Atlet menjadi gelisah.

Sedangkan Menurut James Tangkudung dan apta Mylsidayu (2017, P.53-54) membedakan gejala kecemasan menjadi dua kategori:

1. Gejala *cognitive anxiety*, meliputi: Individu memiliki kecenderungan untuk terus merasa khawatir akan situasi yang buruk yang akan menimpa dirinya atau orang lain yang akrab dengannya. Mereka biasanya tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan sering mengalami kesulitan tidur atau terganggu saat tidur).
2. Gejala *Somatic anxiety*, meliputi: jantung berdetak cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, berpeluh

dingin, mulut menjadi kering, membesarnya pupil mata, sesak nafas, percepatan nadi dan detak jantung, mual, muntah, murus atau diare, mengeluh sakit pada persendian, dan berkeringat terlalu banyak walaupun udara tidak.

2.1.1.5 Sumber Kecemasan

Menurut James Tangkudung dan Apta Mylsidayu (2017,p.51-53) menjelaskan bahwa sumber kecemasan yang di alami oleh atlit dapat berasal dari dalam diri atlit tersebut serta dapat pula berasal dari luar diri atlit atau lingkungan”. Berikut merupakan sumber-sumber kecemasan atlit.

1. Sumber dari dalam

- 1) Atlet bergantung terlalu banyak pada kemampuan tekniknya. Pikiran yang terlalu membebani, seperti keyakinan yang berlebihan bahwa mereka harus bermain dengan baik.
- 2) Muncul pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan di cemooh oleh penonton jika tidak memperlihatkan penampilan yang terbaik.
- 3) Kepuasan subjektif atlet, yang seringkali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih, akan memmngaruhi alam pikiran atlet. Serta penonton. Atlet mungkin khawatir mereka tidak akan dapat memenuhi keinginan orang lain, yang menyebabkan konflik.

2. Sumber dari luar

- 1) Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan. Rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan yang menimbulkan harapan 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 pertadningan apapun emosional masaa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Reaksi masa dapat bersifat mendukung sehingga ketegangan yang ada pada atlet menjadi pisitif akibat pengaruh lingkungan dapat membangkitkan suatu upaya untuk mengalahkan lawan dengan gerakan atau pukulan yang luar biasa.
- 3) Saingan-saingan yang bukan lawan tandingannya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan mengalami kesulitan untuk bermain sehingga keadaan menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancang akan muncul baerbagai 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 tim grup ini, lalu saingan saya akan menggantikan posisi saya.

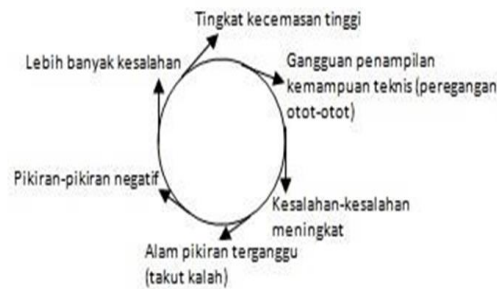
- 4) Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa sudah berusaha sebaik-baiknya. Pelatih seperti ini sering menyalahkan atau atletnya, yang sebenarnya dapat mempengaruhi kepribadian atlet tersebut.

2.1.1.6 Permasalahan yang dihadapi

1. Irama permainan menjadi sulit.
2. Ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi kurang.
3. Seorang atlet akan mengalami masalah fisik dan mental yang sama seperti yang disebutkan sebelumnya, yang akan mengganggu penampilannya. Atlet menghadapi masalah berikut:
4. Kemampuan dan kecermatan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang
5. Pengambilan keputusan menjadi tergesa gesa dan tidak sesuai dengan apa yang seharusnya dilakukan
6. Penampilan pada saat bertanding menjadi dikuasi oleh emosi sesaat. Gerakan pun akan dilakukan tanpa kehendak.

Berdasarkan uraian di atas, ditarik kesimpulan mengatakan bahwa atlet sering mengalami gejala kecemasan, terutama sebelum pertandingan. Atlet akan gelisah karena takut mereka tidak akan melakukan yang terbaik dalam pertandingan, Ketika melihat penonton memenuhi gor tempat pertandingan, bahkan sampai buang air besar dan kecil, jantung semakin berdebar. 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.

Dampak kecemasan terhadap penampilan atlet secara bertingkat dan berakibat negatif seperti gambar berikut:



Gambar 2. 1Dampak Kecemasan

Sumber :Harsono (2015,p.,101.)

2.1.2 Senam 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).

Menurut Lebang, (2016) ,senam yoga adalah penggabungan gerakan tubuh yang teratur dengan teknik pernapasan yang sadar dan meditasi,latihan ini mencakup serangkaian pose atau asana yang dirancang untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan fisik, sambil juga mempromosikan kesadaran diri dan ketenangan batin.Sedangkan sukrawati, (2018) menegaskan bahwa senama yoga adalah metode nonfarmologi untuk mengubah tingkat kecemasan. Senama yoga juga memiliki kelebihan dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya karena menggabungkan aspek psikologis dan fisiologis. Senam yoga misalnya, dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan menggunakan gerakan yang halus untuk meningkatkan sirkulasi udara, Senam yoga tidak hanya melatih otot, tetapi juga mengajarkan atlet tentang bagaimana menjadi diri mereka sendiri dan menerima apa yang mereka miliki.

2.1.2.1 Macam- macam Senam Yoga

Yoga merupakan sistem holistik dari filsafat Hindu yang bertujuan mencapai keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Yoga pada prktik moderen 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 menajdi lebih sehat. Yoga pada praktik moderen 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 dijelaskan diatas diawal merupakan panduan dari jalan hidup spiritual. Jalan hidup ini ditempat tidak untuk melarikan diri dari kehidupan dunia,namun menemukan cara yang selaras dengan kehidupan penyakit yang di derita oleh manusia moderen sering kali disebabkan oleh ketidak selarasan ini yoga berusaha menemukan kembali keselarasan tubuh dengan meditasi,gerakan,dan gaya hidup sehari-hari. Berikut macam-macam senam yoga dan penejlasannya:

1. Hatha Yoga

Merupakan jenis senam yoga yang paling populer dan sring dijadikan dasar dalam pembelajaran yoga moderen. Fokus gerakan utamanya adalah pada keseimbangan antara tubuh dan pikiran melalui kombinasi gerak (*asana*) pernapasan (*pranayama*) dan meditasi. Hatha yoga dianggap sangat efektif dalam menurunkan stres atau kecemasan, meningkatkan flesibilitas, serta menguatkan otot inti." Praktik ini dilakukan secara bertahap selama 30 menit per sesi, yang cocok untuk pemula. Pengurangan stres, pengurangan kecemasan, peningkatan sirkulasi darah. Karena Hatha membentuk pondasi bagi jenis yoga lain, mereka menyarankan integrasi dengan meditasi singkat untuk efek yang lebih luas.

2. Vinyasi Yoga

Menekankan betapa pentingnya napas dan gerakan tubuh dalam satu aliran yang konsisten. Karena setiap transisi pose dilakukan seirama dengan napas, gaya ini membantu peserta meningkatkan konsentrasi, koordinasi, dan kestabilan emosi, sehingga mandlik menyebutnya sebagai "meditasi bergerak". Sesi biasanya berlangsung selama 30 hingga 45 menit, dengan fokus pada konsentrasi. Manfaat: Meningkatkan kesadaran diri, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan fokus mental. Sangat cocok untuk praktisi yang lebih lanjut yang sedang mencari transformasi internal.

3. Janan Yoga

Janana yoga adalah yoga pengetahuan, yang melibatkan introspeksi filosofis dan membedakan antara Brahman, realitas abadi, dan Maya, ilusi. Saraswati dan Kumara (2022) menyatakan bahwa ini ditujukan untuk para intelektual yang mencari kebenaran melalui studi Veda dan debat diri. Sesi terdiri dari 30 hingga 60 menit kontemplasi.

Manfaat: Menjadi lebih bijak, mengurangi kebingungan hidup, dan mencapai non-dualitas. Melepaskan prasangka adalah tantangan, tetapi itu menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam tentang eksistensi.

4. Kundalini Yoga

Lebih spiritual dan fokus pada peningkatan kesadaran diri. Untuk mengaktifkan energi “kundalini” ditulang belakang, latihan ini menggabungkan meditasi, dan teknik pernapasan cemat. Terbukti bahwa gaya yoga ini dapat membantu mengurangi emasan, stres dan keseimbangan psikologis. Manfaatnya, untuk meningkatkan vitalitas, keseimbangan hormo.

Berdasarkan uraian di atas mengenai macam-macam yoga, dalam penelitian ini. Peneliti hanya menggunakan satu jenis macam yoga sebagai *treatment* penurunan kecemasan pada siswa Esktrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 9 Garut, yaitu latihan *hatha* yoga.

2.1.3 Hatha Yoga

Hatha terdiri dari dua kata yaitu “*ha*” artinya matahari (simbol energi prana yang bersifat dinamis dan aktif) dan “*tha*” artinya bulan (simbol energi mental). Energi prana mengalir melalui nadi pingala yang menguasai tubuh sebelah kanan dan energi mental mengalir melalui nadi ida yang menguasai tubuh sebelah kiri. Bila kedua energi ini menyatu akan membangkitkan *kundalini (energi spiritual)* yang mengalir naik melalui nadi sumsum berada di bagian tengah tubuh. Nadi pingala, nadi ida, dan nadi sumsum, ketiganya disebut dengan *trinadi* sebagai jalur-jalur mengalirnya energi yang keberadaanya tidak dapat diabaikan. *Hatha* yoga merupakan proses untuk membangun keseimbangan dan kesempurnaan fisik, mental, dan emosional dengan mengelola energi-energi tersebut.

Sistem *hatha* yoga merupakan desain latihan untuk menyiapkan badan menjadi lebih kuat dan siap menerima energi yang lebih besar. *Hatha* yoga juga mempersiapkan badan, pikiran, dan emosional sehingga tidak mengalami kesulitan ketika seseorang memasuki keadaan kesadaran tinggia (Muktibodhananda, 1993;P,26).

Hatha Yoga adalah sejenis latihan *holistik* yang berfokus pada keseimbangan fisik dan mental, dapat membantu atlet bola voli mengurangi kecemasan mereka. Atlet voli sering menghadapi banyak tekanan, seperti kecemasan pra-kompetisi (dikenal

sebagai kecemasan pra-kompetisi), ketakutan cedera, dan tuntutan untuk bermain dengan baik untuk tim mereka, yang dapat menyebabkan peningkatan kortisol dan gangguan konsentrasi. Dengan menggabungkan *asana*, *pranayama*, dan *meditasi*. Menurut (Riley & Park, 2015, p. 379) menekankan bahwa *Hatha* Yoga adalah bukan hanya latihan fisik tetapi juga intervensi psikofisiologis yang dapat menurunkan stres, depresi, dan kecemasan. Dalam teori mereka, manfaat yoga termasuk *Hatha*, dapat dijelaskan melalui tiga mekanisme utama.

1. Regulasi emosi dan kesadaran diri

Melalui konsentrasi pada setiap gerakan dan napas, yoga *hatha* meningkatkan kesadaran tubuh dan pikiran. Akibatnya, orang menjadi lebih mampu mengendalikan reaksi emosional mereka terhadap tekanan mental.

2. Peningkatan konsentrasi pikiran dan tubuh

Bahwa *Hatha* Yoga menggabungkan pernapasan, postur, dan fokus mental untuk menyinkronkan sistem saraf pusat. Ini meningkatkan koordinasi neuromuskular dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk merespons stres secara adaptif. *Hatha* Yoga berfungsi sebagai "alat regulasi emosional", Praktik rutin telah terbukti menurunkan gejala kecemasan. Ini relevan bagi atlet voli, karena kecemasan dapat mengurangi akurasi smash atau blok. Oleh karena itu, *Hatha* Yoga harus digunakan bersama dengan latihan olahraga (Rajesh et al., 2023).

Hatha yoga adalah salah satu jenis yoga yang paling populer saat ini, dengan fokus pada kesehatan fisik dan mental. Yoga *Hath* termasuk cabang olahraga aerobik yang ringan untuk membantu kesehatan, kekuatan, fleksibilitas, keseimbangan fisik dan mental. Pranayama (teknik pernapasan), asana (postur atau gerak tubuh), dan meditasi adalah bagian dari yoga *hatha*. Berikut ada beberapa gerakan *hatha* yoga yaitu:

1. Pranayama

Pranayama berasal dari kata *prana* dan *ayama*. *Prana* dapat dikatakan sebagai intisari dari udara karena sifatnya lebih halus dari udara. *Prana* juga diartikan sebagai energi pokok yang ada dalam segala sesuatu di dalam semesta. Sedangkan *ayama* berarti mengendalikan, sehingga secara sederhana pranayama diartikan sebagai pengendalian *parana*. Karena ketika *prana* terkendali maka pikiran juga dapat dengan mudah dikendalikan. Pengendalian prana dapat dilakukan melalui latihan teknik-teknik *pranayama* yang disarankan dalam *hatha* yoga.

Hatha Yoga menjelaskan *pranayama* lebih pada proses untuk mengendalikan *prana* dengan berbagai teknaik yang lebih identik pada penerikan nafas, penahanan nafas, pembangan nafas. *Pranayama* dapat diartikan sebagai suatu rangkaian teknik yang merangsang dan meningkatkan energi yang sangat penting yang pada akhirnya dapat menimbulkan pengendalian yang sempurna dari aliran aliran *prana* dalam tubuh (Saraswati, Terjemahan Hartini, 2002; p, 301).

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. (Lebeng, 2016). Menurut Lebeng (2016), *pranayama* dalam *Hatha* Yoga dilakukan dengan tempo pelan, stabil, dan penuh kesadaran, dengan tujuan *pranayama* meliputi beberapa teknik pernapasan yaitu *deep breathing*, *nadi shodhana*, dan *ujjayi breathing*. Ketiga teknik pernapasan tersebut memiliki peranan paling dominan dalam menurunkan kecemasan karena secara langsung mempengaruhi sistem saraf otonom (*Autonomic Nervous System/ANS*), yaitu sistem saraf yang mengatur fungsi tubuh secara otomatis seperti detak jantung dan pernapasan. (Weinberg & Gould, 2019).

Pernapasan yang dilakukan secara lambat, dalam, dan teratur akan mengirimkan sinyal ke otak, khususnya pada sistem *limbik* (bagian otak yang mengatur emosi dan respon terhadap stres). Aktivasi ini akan meningkatkan kerja sistem saraf *parasimpatik* serta menekan aktivitas sistem saraf simpatik. Dampaknya, terjadi penurunan detak jantung, tekanan darah, serta kadar hormon stres seperti *kortisol*, sehingga gejala kecemasan dapat berkurang. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian Brown dan Gerbarg (2005) yang menyatakan bahwa teknik pernapasan dalam yoga efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik.

Teknik latihan *pranayama* atau pernafasan dalam *hatha* yoga yaitu sebagai berikut:

a. *Deep Breathing* (*Pranayama*)

Dirga *Pranayama*, sering disebut *deep breathing* atau *breath*, merupakan teknik pernapasan yang dilakukan dengan mengisi udara ke dalam dua bagian utama bagian perit dada.

Cara melakukannya:

a) Tarik napas perlahan melalui hidung

- b) Udara diarahkan mulai ke bagian perut dada
- c) Buang napas melalui hidung dengan aliran lambat
- d) Ritmen biasanya 4 detik ditarik, 4 detik buang

Manfaat untuk menurunkan ketegangan otot, memperlambat detak jantung, mengaktifkan saraf parasimpatis sehingga menurunkan kecemasan.



Gambar 2. 2 Pranayama (deep breathing)

b. Nadi Shodhana (Alternate Nostril Breathing)

Nadi Shodhana adalah teknik pernapasan melalui lubang hidung secara bergantian (alternate nostril), yang bertujuan membersihkan saluran energi (*nadi*) dan menyeimbangkan aktivitas otak kanan dan kiri.

Cara Melakukannya:

- a) Tutup lubang hidung kanan, kemudian napas dari lubang hidung kiri
- b) Tutup kiri, kemudian hembuskan melalui hidung kanan
- c) Tarik napas dari kanan, hembuskan dari hidung kiri
- d) Mengulang dalam polang yang stabil dan perlahan.

Manfaat untuk meningkatkan fokus, mengurangi tekanan mental dan kecemasan



Gambar 2. 3 Pranayama (Nadi shodana)

Sumber:Lebeng (2016)

c. Ujjayi Breathing

Ujjayi Breathing adalah teknik pernapasan yang dilakukan dengan sedikit menyempitkan tenggorokan sehingga menghasilkan suara lembut seperti desiran ombak.

Cara melakukannya :

- a) Trik napas dalam melalui hidung
- b) Tenggorok sedikit disempitkan seperti saat mengucapkan “haa” pelan.
- c) Hembuskan napas perlahan tetap melalui hidung
- d) Suara lembut muncul dari tenggorokan, bukan dari hidung.

Manfaat untuk meningkatkan konsentrasi, menenangkan sistem saraf, mengatur suhu dan energi tubuh, menurunkan kecemasan.



Gambar 2. 4 Pranayama (Ujjayi breathing)

Manfaatnya untuk: Menenangkan pikiran, mengontrol detak jantung, dan meningkatkan oksigenasi. Atlet voli dapat menggunakannya sebelum latihan untuk meningkatkan fokus dan mengurangi kecemasan saat *servis* atau loncang pada saat melakukan *spike* dengan mengurangi kortisol.

2. Asana (gerakan)

Asana berarti suatu keadaan tubuh mantap tenang, santai, dan nyaman secara fisik maupun mental. Asana khusus mempelajari postur tubuh tertentu yang berdampak pada keseluruhan sistem tubuh. Secara fisik latihan asana akan dapat membantu menumbuhkan otot tubuh, menambahkan kesehatan dan fungsi organ dalam tubuh. Selain itu efek dari asana secara mental akan berdampak pada pikiran sehingga memperkuat daya konsentrasi, kekuatan mengingat dan lainnya (Saraswati, Terjemahan Hartini, 2002, p.19).

Asana adalah bagian pertama dari hatha yoga. Hatha yoga menjelaskan bahwa asana berarti suatu postur spesifik yang mampu membuat aliran dan pusat energi dalam tubuh. Pandangan hatha yoga bahwa dengan mengembangkan pengendalian badan melalui asana maka pikiran juga dapat dikendalikan. Asana dilatih untuk mencapai kesadaran paling tinggi (Muktibhutananda, 1993, p. 67.).

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*).

Manfaat asana yaitu untuk membangun ketahanan mental, membantu atlet voli pulih dari kegagalan poin, dan meningkatkan performa mereka dengan rasa percaya diri lebih tinggi. Ini juga meregangkan bahu dan kaki yang tegang akibat *blok* atau *spike*.

- 1) *Tadasana* (pose gunung). *Tadasana* meningkatkan kesadaran tubuh dan postur, serta meningkatkan konsentrasi dan kestabilan pernapasan, yang keduanya memengaruhi sistem saraf parasimpatis. Sebelum pertandingan, atlet menjadi lebih santai, fokus dan stabil secara mental karena hal ini. Kesadaran tubuh *Tadasana* membantu atlet bola voli mengendalikan emosi, keseimbangan, dan koordinasi gerak, menurunkan kecemasan sebelum pertandingan. Hasil penelitian (Kanaujia et al., 2023) juga diperkuat oleh meta-analisis yang menemukan bahwa yoga dan kesadaran diri secara signifikan menurunkan stres kompetitif dan meningkatkan performa psikologis atlet muda.

Manfaat dari gerakan tadasana ini. Untuk melatih keseimbangan dan stabilitas tubuh, memperbaiki postur dan otot, meningkatkan fokus dan konsentrasi, mengurangi ketegangan otot leher, bahu, dan punggung, serta meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi kecemasan, pada atlet Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Garut.

Tahapan-tahapan Pelaksanaan:

- a) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan tumit saling menyentuh.
- b) Letakan kedua tangan disisi tubuh dan arahkan pandangan lurus kedepan, rilekskan tubuh, bahu, dan pastikan berat badan seimbang di kedua kaki
- c) Tarik nafas melalui hidung, tahan nafas sebentar, kemudian hembuskan nafas pelan melalui hidung.
- d) Saat menarik nafas, kemudian angkat kedua tangan keatas kepala secara perlahan
- e) Regangkan tubuh sejauh semaksimal mungkin, tahan posisi ini selama 10 detik, sambil bernapas normal.
- f) Selanjutnya hembuskan nafas perlahan sambil menurunkan kedua tangan kesamping tubuh. Rilekskan tubuh, bahu dan rasakan peregangan pada tubuh, ulangi 3-5 kali.



Gambar 2. 5 Tadasana (pose gunung)

Sumber : Lebeng (2016)

- 2) Balasana (pose gunung) Melalui postur tubuh yang menunduk dan pola pernapasan dalam, *Balasana* menenangkan sistem saraf parasimpatis. Aktivasi sistem ini menurunkan ketegangan emosional, menstabilkan detak jantung, dan mengurangi

respons "*fight or flight*" yang meningkat sebelum pertandingan. Praktik Balasana dapat membantu atlet bola voli, terutama dari SMAN 9 Garut, mengendalikan kecemasan mereka sebelum pertandingan sehingga mereka lebih siap secara mental, emosional, dan fisik untuk menghadapi tekanan kompetisi.

Manfaat dari gerakan tada sana ini adalah memberikan ketenangan mental dan mengurangi stres serta kecemasan, merilekskan otot-otot punggung, leher, bahu dan pinggang, membantu memperlancar sirkulasi darah ke otak. Hasilnya menunjukkan bahwa yoga, termasuk pose relaksasi seperti *balasana*, memiliki efek yang signifikan terhadap kesiapan mental atlet dan penurunan kecemasan dan merilekskan otot-otot yang tegang. Gerakan Balasana, dapat meningkatkan keterampilan bermain bola voli sambil mengurangi kecemasan dan stres.

Tahapan- tahapan Pelaksanaan :

- a) Mulai dari posisi berlutu di lantai/matras
- b) Satukan jempol kaki dan buka lutut selebar pinggul. Kemudian dudukan panggul ke arah tumit secara perlahan.
- c) Trik nafas perlahan melalui hidung. Saat mengembuskan nafas, bawa tubuh condong kedepan, hingga dahi menyentuh lantai/matras.
- d) Letakan kedua tangan lurus kedepan sejajar dengan bahu. Rileksan bahu, leher, dan punggung. Kemudian tutup mata dan rasakan setiap gerakan serta hembuskan nafas.
- e) Tahan posisi sekitar 30 detik.
- f) Saat menarik nafas, angkat tubuh perlahan ke posisi duduk berlutut (*Vajrasana*). Pastikan peregangan lembut dan tidak terburu-buru.



Gambar 2. 6 Balasana (pose anak)

Sumber: Lebeng (2016)

3) Gerakan *savasana* (pose relaksasi),

Relaksasi dalam yoga merupakan proses penting yang memungkinkan tubuh beralih dari kondisi stres menuju kondisi tenang melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik. Hal ini menunjukkan bahwa *savasana* tidak hanya memberikan efek fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi mental individu atlet. Secara fisiologis, peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatik ditandai dengan penurunan denyut jantung, tekanan darah, serta ketegangan otot, yang berperan dalam menciptakan keadaan rileks. Natarajan et al. (2024) menegaskan bahwa latihan pranayama dan *savasana* selama beberapa minggu secara signifikan meningkatkan heart rate variability (HRV) ke arah aktivitas parasimpatik, yang menunjukkan kondisi relaksasi dan penurunan kecemasan. *Savasana* menurunkan stres fisik, menurunkan hormon kortisol, dan membantu merasa lebih baik setelah latihan. Dengan berbaring dengan tubuh rileks, sistem saraf parasimpatis diaktifkan sepenuhnya. Akibatnya, hormon stres berkurang, yang menyebabkan pemulihan fisik dan mental yang optimal. *Savasana* dapat menjadi strategi pemulihan yang sangat penting bagi atlet bola voli SMA Negeri 9 Garut saat menghadapi tekanan pertandingan. Atlet dapat fokus, mengurangi kelelahan mental, dan tampil lebih percaya diri saat bertanding dengan mengurangi kecemasan dan stres.

Manfaat dari gerakan *savana* untuk menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan kelelahan metan, kemudian membantu tubuh dan pikiran beradaptasi dengan efek relaksasi.

Tahpan-tahapan Pelaksanaan:

- a) Berbaring terlentang di atas matras/lantai. Letakan kedua kaki dan sedikit terbukan selebar bahu dan biarkan jari-jari kaki mengarah keluar.
- b) Letakan kedua tangan disamping tubuh dengan telapak tangan menghadap ke atas, dan pastikan kepala leher dalam posisi netral, tidak menegadah tau menunduk.
- c) Rulekskan seluruh tubuh dari ujung kaki sampai kepala, kemudian pejamkan mata secara perlahan.
- d) Kemudian tarik nafas perlahan melalui hidung. hembuskan nafas melalui hidung.
- e) Pertahankan posisi ini selama 5-10 menit
- f) Gerakan selanjutnya, mulailah dengan menggeralan jari tangan dan kaki perlahan, kemudian angkat lutut dan gerakan tubuh ke kiri kenakan
- g) Buka mata perlahan, kemudian duduk dengan perlahan sambil menarik napas.



Gambar 2. 7 Savasana (pose relaksasi)

Sumber:Saraswati dan kumara

3. Meditasi

Meditasi ini berfungsi untuk mengendalikan aspek psikologis, khususnya pikiran dan emosi atlet. Meditasi merupakan latihan pemusatan perhatian yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri serta membantu individu dalam mengontrol pikiran negatif yang menjadi salah satu penyebab utama kecemasan. menjelaskan bahwa latihan meditasi dapat membantu individu mengendalikan respons emosional serta meningkatkan fokus perhatian, yang sangat dibutuhkan dalam situasi penuh tekanan seperti pertandingan olahraga. Robert S. Weinberg dan Daniel Gould (2015) menyatakan bahwa latihan mental seperti meditasi efektif dalam mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi, serta menjaga kestabilan emosi atlet saat bertanding.

Gerakan meditasi membantu menurunkan kecemasan dengan meningkatkan kesadaran penuh (kesadaran saat ini) dan mengurangi berpikir terlalu banyak tentang hasil pertandingan. Atlet dapat mengendalikan emosi mereka dengan lebih baik, sistem saraf parasimpatis diaktifkan, hormon stres menurun, dan latihan meditasi. Atlet bola voli SMAN 9 Garut menggunakan meditasi sebagai strategi untuk mengatasi tekanan mental sebelum pertandingan, tetap fokus saat bermain, dan menjadi lebih percaya diri.

Tahapan-tahapan Pelaksanaan:

- a) Duduk dalam posisi sukhāsana (duduk bersila nyaman), letakkan kedua tangan di atas lutut dalam posisi gyanamudra (ibu jari dan telunjuk bersatu).
- b) Tegakan punggung, rilekskan bahu, dan tutup mata perlahan, dan pastikan tubuh tetap seimbang tanpa tegang.
- c) Tarik napas perlahan melalui hidung. Setelah tarik napas, kemudian hembuskan napas perlahan dan rasakan tubuh semakin *rileks*, lakukan beberapa kali hingga napas menjadi tenang. Dan fokuskan pikiran ke salah satu objek, lakukan selama 5-10 menit.
- d) Setelah itu tarik napas dalam beberapa kali, buka mata perlahan.



Gambar 2. 8 Meditasi

Sumber: Saraswati dan kumbara

2.1.4 Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam pelaksanaan latihan Hatha Yoga, terdapat beberapa prinsip dasar yang perlu diperhatikan agar latihan berjalan efektif dan memberikan manfaat yang optimal, khususnya dalam menurunkan kecemasan atlet. Menurut Harsono (2018), prinsip-prinsip latihan adalah kaidah-kaidah ilmiah yang menjadi dasar dalam penyusunan program

Latihan sehingga atlet mampu beradaptasi terhadap stimulus Latihan secara optimal. Penerapan prinsip-prinsip Latihan tidak hanya berlaku pada cabang olahrag

pretasi,tetapijuga pada Latihan hatha yoga karena latihan ini melibatkan aktivitas fisik,pengaturan pernapasan,relaksasi

a. Prinsip beban berlebih (overload)

Prinsip overload menyatakan bahwa latihan harus memberikan beban yang melebihi kemampuan biasa agar terjadi adaptasi pada tubuh.Dalam program latihan hatha yoga,prinsip ini diterapkan dengan cara meningkatkan durasi pada saat melakukan latihan pranayama dan asana secara bertahap pada sesi latihan.

b. Prinsip progresif

Prinsip progresif menjelaskan bahwa peningkatan beban Latihan harus dilakukan secara bertahap sesuai dengan perkembangan kemampuan individu. Menurut Harsono (2018) menyatakan bahwa peningkatan beban Latihan yang dilakukan secara mendadak. Oleh karena itu, setiap program Latihan harus disusun secara sistematis agar tubuh mampu menyesuaikan diri terhadap stimulus latihan yang diberikan.

Pada Latihan hatha yoga,prinsip progresif ini diterapkan durasi Latihan,lama mempertahankan asana paranayama dan meditasi pada setiap pertemuan dilakukan secara bertahap.

c. Prinsip spesifisitas

Prinsip spesifitas menyatakan bahwa bentuk Latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai,adaptasi tubuh akan terjadi secara spesifik sesuai dengan jenis latihan yang diberikan. Oleh karena itu,pemilihan bentuk latihan harus mempertimbangkan tujuan utama yang ingin dicapai melalui program latihan tersebut.

Pada latihan hatha yoga tujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan atlet bola voli,sehingga Gerakan yang dipilih merupakan Gerakan yang mampu memberikan efek relaksasi,meningkatkan konsentrasi,mengontrol pernapasan dan mengurangi ketegangan otot.

d. Prinsip Kontinuitas

Prinsip kontinuitas merupakan prinsip yang menekankan bahwa latihan dilakukan secara teratur berulang ulang agar hasil latihan dapat dipertahankan. Latihan yang dilaksanakan secara konsisten akan menghasilkan adaptasi fisiologis maupun psikologis yang lebih baik.

Pada latihan hatha yoga, dilakukan melalui pelaksanaan latihan secara rutin dalam 1 minggu 3 kali pertemuan, setiap latihan meliputi rangkaian asana, pranayama, meditasi secara berulang ulang setiap latihannya.

e. Prinsip Variasi

Bertujuan untuk mengurangi kejeunuan motivasi agar atlet tetap bersemangat mengikuti latihan sekaligus memperoleh stimulus yang beragam sehingga proses adaptasi tubuh dapat berlangsung secara optimal.

Dalam latihan hatha yoga, variasi diterapkan melalui kombinasi berbagai Gerakan asana, Teknik pranayama.

2.1.5 Hubungan Hatha Yoga untuk Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang sering dialami atlet bola voli, terutama menjelang pertandingan penting. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu pengambilan keputusan, koordinasi gerak, dan fokus. Oleh karena itu, pendekatan non-farmakologis yang efektif untuk mengatasi kecemasan diperlukan. Setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan pada saat tertentu, dengan tingkat yang berbeda-beda.

Menurut Arwin et al., (2023, p.153). Kondisi ini dapat menyebabkan masalah pengambilan keputusan di lapangan, gangguan konsentrasi motorik, dan masalah lainnya. Kecemasan dapat menurunkan kesiapan mental untuk tantangan kompetitif jika tidak dikelola dengan baik. Kesejahteraan mental yang baik sangat penting bagi atlet untuk tetap fokus, menerapkan strategi, dan beradaptasi dengan dinamika permainan. (Nurmalasari et al., 2024a, p. 496).

Adanya keadaan yang tidak menyenangkan dari kecemasan banyak atlet yang mencari cara untuk mencegah dan mengatasi kecemasan. Kecemasan dapat diatasi dengan berbagai terapi. Ada kehidupan moderen ini ada sebuah terapi sederhana yang dikenal dengan nama senam yoga salah satunya dengan *hatha* yoga.

Hatha yoga memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis atlet, termasuk atlet bola voli yang kerap menghadapi tantangan mental sebelum maupun

selama pertandingan. Menurut (Riley & Park, 2015, p. 379). Latihan *hatha* yoga yang mengombinasikan *asana* (postur tubuh), *pranayama* (pengaturan napas), dan *meditasi* mampu menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan regulasi emosi. Teknik-teknik yoga dapat meredakan kecemasan meningkatkan konsentrasi, serta menyeimbangkan emosi atlet. (Artaguna & Sukmandari, 2022, pp. 1–10) mengatakan bahwa penelitian medis terbaru telah menunjukkan bahwa latihan teratur yoga dan meditasi efektif menurunkan tingkat kecemasan.

Jika dibandingkan dengan jenis yoga lain, *Hatha* Yoga memiliki karakter yang lebih lembut, perlahan, dan fokus pada relaksasi. *Vinyasa* Yoga, misalnya, memiliki gerakan yang lebih cepat dan mengalir mengikuti ritme napas, sedangkan *Ashtanga* Yoga memiliki rangkaian gerakan intens yang membutuhkan kekuatan fisik tinggi. *Yin* Yoga menahan pose dalam waktu lama untuk peregangan jaringan dalam, dan *Kundalini* Yoga lebih menekankan aspek *spiritual* serta energi internal. Sementara itu, *Hatha* Yoga lebih menekankan keseimbangan tubuh, pernapasan, dan ketenangan pikiran (Kanauija et al., 2023). Karena sifatnya yang lembut dan terapeutik, *Hatha* Yoga sangat cocok digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada atlet remaja, termasuk atlet bola voli SMA Negeri 9 Garut, yang kerap menghadapi tekanan kompetisi dan tuntutan performa.

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

2.1.6 Bola Voli

Permainan Bola voli adalah salah satu jenis olahraga permainan yang di dalam permainannya banyak memiliki nilai-nilai positif, seperti nilai kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan 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 fisik, emosional, dan sosial pun ada di dalam permainan tersebut.

Permainan bola voli merupakan jenis olahraga beregu di mana dua tim terdiri enam pemain. Tujuan utama permainan ini adalah memasukkan bola ke area lawan dengan melewati net dan berusaha agar bola tidak jatuh di lapangan sendiri. (Armadi et al., 2023) permainan bola voli adalah aktivitas yang melibatkan dua tim yang saling memantulkan bola menggunakan tangan dan lengan di lapangan dengan ukuran tertentu dan berlomba mencapai poin 25 terdahulu. Bola voli adalah permainan beregu yang membutuhkan teknik individu dan kerja sama tim. Kerja sama tim sangat penting dalam permainan bola voli. Karena tanpa kerja sama yang baik, setiap strategi yang digunakan tidak akan berhasil dan efektif untuk mencapai tujuan permainan. Dalam pertandingan bola voli, kerja sama penting terutama untuk mengatur serangan dan pertahanan. Seorang pemain menerima *service*, kemudian mengoperkan bola kepada *setter*, *setter* mengumpan bola kepada *spiker*, dan *spiker* melakukan tugas akhir, memukul bola ke area lawan yang tidak dapat diantisipasi oleh lawan, yang menghasilkan *skor*.

Permainan bola voli ini, memiliki karakteristik pemain yang beragam dalam satu tim, dengan masing-masing pemain memberikan peran yang sebanding dalam tim. Masalah dan solusinya dalam olahraga beregu, seperti bola voli, tidak sama dengan olahraga individu. Dalam olahraga beregu, penanganan secara individual pemain yang mengalami masalah fisik dan psikologis, seperti cedera, rendahnya motivasi, dan kecemasan, sangat penting untuk meningkatkan kesiapan tim untuk pertandingan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pemain bola voli membutuhkan kebersamaan atau kerjasamaa 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 pemain untuk saling bekerja sama.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Hijah et al., 2025) yang berjudul intervensi meditasi perhatian penuh: cara mengurangi stres dan kecemasan atlet junior bola voli. Subjek penelitian ini adalah remaja yang aktif mengikuti kegiatan olahraga bola voli. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

setelah diberikan latihan *mindfulness* atau meditasi secara terstruktur, terjadi penurunan tingkat stres atau kecemasan yang signifikan dibandingkan sebelum intervensi. Terbukti dari penurunan skor stres rata-rata dari 18,21 menjadi 14,07 setelah perlakuan (treatment), dengan selisih 5,20%. Dapat disimpulkan bahwa intervensi meditasi *mindfulness* merupakan salah satu latihan psikologis yang paling efektif untuk mengurangi stres atau kecemasan (*Anxiety*) pada atlet voli junior. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi mental seperti *mindfulness* atau meditasi dapat membantu atlet bola voli dalam mengendalikan tekanan psikologis yang muncul saat latihan maupun pada saat pertandingan.

Persamaan pada peneliti ini yaitu meneliti tentang penurunan kecemasan (*Anxiety*) pada atlet bola voli. Sedangkan perbedaannya adalah variabel bebas yaitu tidak menggunakan treatment senam yoga, dan perbedaan lainnya terdapat pada populasi dan sampel yang digunakan.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh (Kusuma & Bin, 2017, p. 121), penelitian yang berjudul “Dampak Program Yoga Terhadap Kesehatan Mental: Kecemasan Kompetitif di Atlet Bulutangkis Semarang” bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan yoga terhadap tingkat kecemasan kompetitif pada atlet bulutangkis di Semarang. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan dua kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Program yoga dilaksanakan secara teratur dalam beberapa sesi yang mencakup latihan *asana* (gerakan), *pranayama* (pernapasan) dan meditasi. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan adalah *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan signifikan pada tingkat kecemasan kognitif dan somatik pada kelompok yang mengikuti program yoga dibandingkan kelompok kontrol.

Persamaan dari peneliti ini yaitu sama-sama meneliti kecemasan (*Anxiety*) pada atlet dengan treatment pengaruh senam yoga. Perbedaan adalah jumlah populasi dan sampel, cabang olahraga, dan instrumen penelitian yang digunakan untuk meneliti.

Peneliti ketiga yang dilakukan oleh (Muhshanah et al., 2025) yang berjudul “Pengaruh pemberian senam yoga terhadap penurunan skor stres pada mahasiswa keperawatan di Universitas Gadjah Mada”. Meneliti seberapa efektif yoga dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. Peneliti ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan eksperimen pre-test dan post-test yang melibatkan beberapa sesi latihan

senam yoga. Hasil penelitian menunjukan bahwa skor stres dan kecemasan turun secara signifikan setelah intervensi senam yoga ($p < 0,05$). Ini karena yoga membantu memperbaiki pola pernafasan, merelaksasikan otot, dan mengurangi aktivitas saraf simpatik yang bertanggung jawab atas kecemasan. Peneliti menukan bahwa senam yoga adalah metode non-farmologis yang efektif untuk mengurangi stres dan kecemasan.

Penelitian keempat dilakukan oleh Juhrodin et al. (2024) yang berjudul “Optimasi Psikologis Atlet Bola Voli: Analisis Pengaruh Program Senam Yoga terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program senam yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet bola voli. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain One Group Pre-test Post-test dan melibatkan 20 atlet bola voli sebagai sampel penelitian. Instrumen yang digunakan adalah angket skala Likert untuk mengukur tingkat kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program senam yoga berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet bola voli, yang dibuktikan dengan adanya perbedaan yang nyata antara skor kecemasan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu sama-sama meneliti pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada atlet bola voli dengan desain One Group Pre-test Post-test dan jumlah sampel 20 orang. Perbedaannya terletak pada lokasi penelitian dan tingkat kompetisi atlet yang digunakan sebagai subjek penelitian.

Penelitian kelima dilakukan oleh Szaszko et al. (2023) yang berjudul “The Influence of Hatha Yoga on Stress, Anxiety, and Suppression: A Randomized Controlled Trial.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Hatha Yoga terhadap tingkat stres, kecemasan, dan supresi emosi pada partisipan dewasa. Metode yang digunakan adalah Randomized Controlled Trial (RCT) dengan 116 partisipan berusia 18–40 tahun yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Setiap partisipan menjalani pemeriksaan pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Hatha Yoga yang dilakukan secara teratur terbukti secara signifikan dapat meningkatkan kesadaran diri, menurunkan tingkat stres, serta mengurangi kecemasan melalui penguatan regulasi emosi individu.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu sama-sama mengkaji pengaruh latihan Hatha Yoga terhadap penurunan kecemasan dengan

menggunakan desain pre-test dan post-test. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian, di mana penelitian Szaszko et al. (2023) menggunakan partisipan dewasa umum, sedangkan penelitian penulis menggunakan atlet bola voli pelajar SMA. Selain itu, penelitian tersebut menggunakan desain RCT dengan kelompok kontrol, sementara penelitian penulis menggunakan desain One Group Pre-test Post-test.

Penelitian keenam dilakukan oleh Hanifi dan Utamayasa (2021) yang berjudul “Efek Senam Yoga terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Premenopause di Sanggar Dolphin Lovina Singaraja.” Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain One Group Pre-test Post-test. Subjek penelitian berjumlah 13 orang. Treatment yang diberikan adalah senam Hatha Yoga yang dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali per minggu selama 4 minggu. Instrumen pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner modifikasi T-MAS (Taylor Manifest Anxiety Scale). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian senam Hatha Yoga terhadap penurunan tingkat kecemasan pada subjek penelitian. Penelitian ini diterbitkan dalam Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol. 7, No. 2, Juni 2021.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama-sama menggunakan treatment Hatha Yoga dengan jumlah 12 kali pertemuan, frekuensi 3 kali per minggu, serta menggunakan desain One Group Pre-test Post-test untuk mengukur pengaruh yoga terhadap penurunan kecemasan. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian, di mana Hanafi dan Utamayasa (2021) menggunakan wanita premenopause, sedangkan penelitian penulis menggunakan atlet bola voli pelajar SMA Negeri 9 Garut. Selain itu instrumen yang digunakan juga berbeda, di mana penelitian tersebut menggunakan T-MAS, sedangkan penelitian penulis menggunakan angket kecemasan dengan skala Likert yang disusun sendiri oleh peneliti.

Berdasarkan pada beberapa peneliti terdahulu maka penulis bertujuan untuk mengkaji informasi mengenai Pengaruh latihan hatta Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Siswa Atlet Ekstrakurikuler SMA Negri 9 Garut.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan sebagian alat yang digunakan dalam sebuah penelitian yang didalamnya menjelaskan hubungan antara variable bebas dan

variable terikat pada penelitian tersebut. Adanya kerangka konseptual membuat penelitian kuat karena adanya dasar teoritisnya. Menurut Notoatmodjo (2018) “kerangka konseptual adalah kerangka hubungan antar konsep yang diukur atau diamati dalam penelitian. Kerangka konseptual harus dapat menunjukkan hubungan antar variabel yang diteliti”.

Dalam konteks penelitian “Pengaruh latihan *Hatta* Yoga Terhadap Penurunan Kecemasan pada siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 9 Garut”.

Kecemasan adalah komponen psikologis sangat memengaruhi kinerja atlet, termasuk dalam olahraga bola voli. Kondisi ini dapat menyebabkan masalah pengambilan keputusan di lapangan, gangguan konsentrasi motorik, dan masalah lainnya (Arwin et al., 2023). Tekanan pertandingan, harapan pelatih, atau faktor internal seperti kurangnya pengalaman dan kepercayaan diri dapat menyebabkan kecemasan kompetitif (Nurmalasari et al., 2024b, p. 496). Kecemasan dapat menurunkan kesiapan mental untuk tantangan kompetitif jika tidak dikelola dengan baik. Kesejahteraan mental yang baik sangat penting bagi atlet untuk tetap fokus, menerapkan strategi, dan beradaptasi dengan dinamika permainan.

Interaksi antara tuntutan situasi kompetitif dan persepsi seseorang tentang kemampuan mereka untuk menghadapinya menyebabkan kecemasan olahraga. Atlet bola voli tingkat SMA mungkin mengalami peningkatan *state anxiety* atau kecemasan karena tekanan untuk tampil baik di depan pelatih, teman, dan penonton. Ada ketidakseimbangan antara tuntutan pertandingan yang tinggi dan kemampuan individu untuk mengendalikan tekanan psikologis. Akibatnya, kecemasan ini muncul. Seorang atlet mengalami reaksi sistem saraf tubuh dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat berlebih, ketegangan otot, dan pikiran negatif tentang kemungkinan kegagalan. Selain itu, kecemasan dalam olahraga juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti harapan pelatih, dukungan tim, serta suasana pertandingan yang kompetitif. Atlet remaja, termasuk siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Garut, berada pada tahap perkembangan emosional yang masih rentan terhadap tekanan sosial, sehingga perasaan takut gagal atau takut mengecewakan orang lain dapat memperparah kondisi kecemasan tersebut.

Kecemasan pada atlet ini kadang menjadi faktor atau sesuatu yang kadang menjadi penyebab kekalahan pada atlet saat bertanding. Tapi hal ini sering kali diabaikan

oleh pelatih dan atlet saat melakukan latihan. Sejauh ini pelatih dilapangan cenderung berfokus pada *skill* dan stategi beratnding, akan tetapi masih jarang sekali membahas dan mengajarkan manajemen stres tau kecemasan secara tuntas. Maka sebenarnya diperlukan bagi pelatihan dalam melatih atlet mengenai kecemasan. Hal ini diperlukan untuk meminimalisir kecemasan dan rasa tidak percaya diri. Masalah kecemasan pada atlet ini tentu harus segera dicari solusinya supaya kedepannya atlet ekstrakurikuler Bola Voli SMA Negeri 9 Garut bis menjadi lebih baik dan berkembang lagi. Sehingga nantinya faktor penyebab kecemasan yang di temukan pada saat proses penelitian dapat menajdi bahan perbaikan bagi atlet maupun pelatih. Terutama ditemukannya solusi bagi pelatih dalam menerapkan manajemen kecemasan pada atlet.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan adalah latihan *Hatta* Yoga, yaitu bentuk yoga yang menggabungkan tiga komponen utama: *asana* (postur tubuh), *pranayama* (teknik pernapasan), dan *dhyana* (meditasi). Menurut (Riley & Park, 2015, p. 379) menekankan bahwa *Hatha* Yoga bukan hanya latihan fisik, tetapi juga merupakan intervensi psikofisiologis yang secara ilmiah terbukti dapat menurunkan stres, depresi, dan kecemasan. Manfaat *Hatha* Yoga dapat dijelaskan melalui tiga mekanisme utama, yaitu: (1) regulasi emosi dan peningkatan kesadaran diri, di mana setiap gerakan yang dilakukan dengan penuh perhatian membantu individu mengenali dan mengelola respons emosionalnya; (2) peningkatan koneksi pikiran dan tubuh melalui sinkronisasi antara pernapasan, postur, dan fokus mental yang secara langsung memengaruhi sistem saraf pusat; serta (3) aktivasi sistem saraf parasimpatik yang mendorong tubuh memasuki kondisi rileks dan menurunkan respons stres fisiologis.

Komponen pertama dalam *Hatha* Yoga adalah *asana* (postur tubuh), yaitu serangkaian gerakan tubuh yang dilakukan secara perlahan, terstruktur, dan penuh kesadaran. *Asana* berfungsi melepaskan ketegangan otot yang sering kali merupakan manifestasi fisik dari kecemasan, sekaligus meningkatkan fleksibilitas dan kekuatan tubuh. Menurut Szaszko et al. (2023), praktik *asana* yang dilakukan secara teratur terbukti secara signifikan menurunkan ketegangan fisik dan respons kecemasan pada individu yang mengalami tekanan psikologis tinggi.

Komponen kedua adalah *pranayama* (teknik pernapasan), yaitu pengaturan napas secara sadar dan terstruktur. Pernapasan yang dilakukan secara lambat, dalam, dan teratur

mengirimkan sinyal ke sistem *limbik* otak yang berperan dalam pengaturan emosi dan respons stres. Aktivasi ini meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatik serta menekan aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga terjadi penurunan detak jantung, tekanan darah, dan kadar hormon *kortisol*. Teknik pernapasan yang dipadukan dengan gerakan tubuh dalam Hatha Yoga terbukti mampu meningkatkan kapasitas pernapasan dan menurunkan respons kecemasan pada atlet (Bucea-Manea-Țon& Păun, 2024).

Komponen ketiga adalah *meditasi*, yaitu latihan konsentrasi dan pemusatan perhatian yang bertujuan melatih individu untuk hadir sepenuhnya di momen saat ini. Meditasi dalam *Hatha* Yoga membantu atlet mengenali pikiran-pikiran negatif dan kekhawatiran berlebihan yang menjadi sumber kecemasan kompetitif, serta melatih kemampuan untuk merespons situasi menekan dengan lebih tenang dan terkontrol. Menurut Kanaujia et al. (2023), latihan meditasi dan kesadaran diri secara signifikan dapat menurunkan stres kompetitif serta meningkatkan performa psikologis atlet muda, termasuk atlet bola voli.

Latihan *Hatha* Yoga terbukti membantu siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Garut menurunkan kecemasan dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan mengurangi aktivitas fisiologis yang berhubungan dengan stres atau kecemasan. Teknik pernapasan teratur dan gerakan tubuh yang lembut dalam *hatha* yoga membantu sistem saraf parasimpatis menjadi lebih rileks. Dengan melakukan latihan pernapasan atau pranayama, detak jantung menjadi lebih stabil, tekanan darah menjadi lebih rendah, dan kadar hormon stres seperti kortisol berkurang. Ini menghasilkan keadaan internal keseimbangan yang disebut homeostasis, di mana tubuh dan pikiran bekerja secara harmonis.

Latihan Bola Voli pada atlet pun tidak lagi hanya berfokus pada *skill* dan strategi bertanding akan tetapi juga fokus pada kondisi psikologis atlet secara keseluruhan terutama dalam masalah pengelolaan kecemasan pada Atlet Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Garut.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada atlet bola voli merupakan kondisi psikologis yang timbul akibat ketidak seimbangan antara tuntutan kompetitif dan kemampuan individu dalam mengelola tekanan tersebut. Kondisi ini berdampak negatif terhadap konsentrasi, pengambilan keputusan, dan performa atlet secara keseluruhan. Oleh karena itu, diperlukan suatu intervensi yang

mampu mengatasi kecemasan tidak hanya dari sisi fisik, tetapi juga dari sisi psikologis secara bersama.

Latihan *hatha* yoga hadir sebagai intervensi psikologis yang secara langsung akar penyebab permasalahan kecemasan tersebut. Melalui komponen *asana* (postur tubuh), ketegangan otot yang merupakan manifestasi fisik kecemasan dapat berkurang secara bertahap. Melalui *pranayama* (teknik pernapasan), sistem saraf parasimpatik diaktifkan sehingga detak jantung menjadi stabil, kadar hormon *kortisol* menurun, dan tubuh mencapai kondisi keseimbangan internal. Melalui *meditasi* atlet dilatih untuk mengendalikan pikiran negatif dan khawatir berlebihan yang menjadi sumber utama kecemasan kompetitif. Ketiga komponen tersebut bekerja secara sinergis dalam membentuk keseimbangan fisik dan mental yang dibutuhkan oleh atlet bola voli (Riley & park 2015).

Hubungan sebab akibat antara variabel bebas (X) yaitu latihan *hatha* yoga dalam variabel terikat (Y) yaitu penurunan kecemasan inilah yang menjadi landasan konseptual penelitian ini. Latihan *hatha* yoga sebagai variabel bebas diyakini akan memberikan pengaruh yang berarti terhadap penurunan kecemasan atlet sebagai variabel terikat, apabila dilaksanakan secara teratur, terstruktur, dan progresif, sesuai prinsip-prinsip latihan. Hal ini sejalan dengan temuan peneliti terdahulu yang telah membuktikan bahwa yoga, khususnya *hatha* yoga, secara signifikan mampu menurunkan kecemasan pada atlet maupun individu yang mengalami tekanan psikologis tinggi (Kanaujia et al.,2023;Saraswati et al., 2024).

Berdasarkan hubungan konseptual tersebut, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang ada, hipotesis kemudian dirumuskan. Menurut (Amruddin et al., 2022) mengatakan bahwa Hipotesis adalah sebuah jawaban sementara pada suatu masalah yang mana dibutuhkan uji kebenaran secara empirik, hipotesis ini sebagai pernyataan hubungan dari apa yang sedang dicari dan dipelajari pada suatu masalah, sehingga hipotesis ini bisa dikatakan sebagai keterangan yang masih diramalkan dari hubungan fenomena yang kompleks, maka tidak salah apabila perumusan hipotesis ini menjadi penting pada penelitian.

Bertitik tolak pada anggapan dasar di atas maka dari itu penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan *Hatta Yoga* terhadap penurunan kecemasan pada Atlet Bola Voli SMA Ngeri 9 Garut .