

## Edukasi pemberian relaksasi otot progresif dalam menurunkan kualitas kecemasan pada atlet tenis

### *Education on the provision of progressive muscle relaxation in reducing the quality of anxiety in tennis athletes*

Ainun Nuril Fajri<sup>1\*</sup>, Arif Pristiano<sup>2</sup>, Siti Soekiswati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Email: nurilfajri30@gmail.com<sup>1\*</sup>; arif.pristianto@ums.ac.id<sup>2</sup>; soekiswati@gmail.com<sup>3</sup>

\*Corresponding author: Ainun Nuril Fajri

Tanggal Submisi: 22 September 2021; Tanggal Penerimaan: 6 April 2022

#### ABSTRAK

Permainan tenis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat. Prestasi yang maksimal dalam olahraga sangat ditentukan dengan performa atlet saat kompetisi, 80% dipengaruhi oleh faktor psikologis dan 20% dipengaruhi oleh faktor kemampuan fisik hingga teknik. Salah satu masalah yang paling sering dialami atlet pada saat pertandingan ialah kecemasan. Kecemasan dalam olahraga yang paling umum di lingkungan olahraga juga bisa disebut stres kompetitif. Teknik relaksasi merupakan salah satu strategi koping yang digunakan atlet, koping strategi menggunakan teknik relaksasi. Manfaat dari relaksasi menambah kepercayaan diri dan menurunkan kecemasan, relaksasi dapat dilakukan dengan berbagai cara baik secara individu maupun kelompok. Tujuan penelitian ini untuk memberikan edukasi pada atlet akan pentingnya relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan. Metode kegiatan penyuluhan ini dengan memberikan edukasi di komunitas tenis Blora dan melakukan demonstrasi kepada para atlet untuk pemberian teknik relaksasi otot progresif dan membagikan kuisioner. Hasil kegiatan penyuluhan ini didapatkan tingkat pengetahuan para atlet tentang peran fisioterapi dan manfaat relaksasi otot progresif dalam kategori kurang dengan persentase 56% serta kualitas kecemasan pada atlet rata-rata dalam kategori baik dengan persentase 89%. Simpulan dari kegiatan penyuluhan ini bahwa pemberian relaksasi otot progresif mampu menurunkan kecemasan pada atlet tenis.

**Kata Kunci:** kecemasan; relaksasi otot progresif; tenis

#### ABSTRACT

*Tennis is one of the most popular sports and is loved by all levels of society. Maximum achievement in sports is largely determined by the athlete's performance during competition, 80% is influenced by psychological factors and 20% is influenced by physical abilities to technical factors. One of the most common problems experienced by athletes during matches is anxiety. Anxiety in sports which is most common in sports environments can also be called competitive stress. Relaxation techniques are one of the coping strategies used by athletes, coping strategies use relaxation techniques. The benefits of relaxation increase self-confidence and reduce anxiety, relaxation can be done in various ways, both individually and in groups. The purpose of this study was to educate athletes on the importance of progressive muscle relaxation to reduce anxiety. The method of this outreach activity is by providing education in the Blora tennis community and conducting demonstrations to athletes to provide progressive muscle relaxation techniques and distributing questionnaires. The results of this outreach activity obtained the level of knowledge of the athletes' knowledge about the role of physiotherapy and the benefits of progressive muscle relaxation in the less category with a percentage of 56% and the quality of anxiety in athletes on average in the good category with a percentage of 89%. The conclusion from this outreach activity is that the provision of progressive muscle relaxation can reduce anxiety in tennis athlete.*

**Keywords:** anxiety; progressive muscle relaxation; tennis

#### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan aktivitas fisik yang terencana

dan terstruktur yang memberikan efek kesehatan fisik dan batin. Dengan berolahraga secara rutin dan sesuai

kemampuan tubuh, seseorang dapat merasakan manfaat berolahraga diantaranya memperlancar peredaran darah sehingga menjadikan tubuh menjadi bugar karena metabolisme dalam tubuh berjalan dengan lancar, dan meningkatkan kinerja otak (Malo & Nurhidayat, 2021).

Tenis lapangan adalah olahraga yang dapat di mainkan antara 2 pemain *single* dan berpasangan *double* (Seff et al., 2017). Permainan tenis merupakan salah satu olahraga yang sangat populer dan banyak digemari oleh semua lapisan masyarakat. Tenis lapangan merupakan permainan yang sangat populer, hingga ke mancanegara. Permainan ini cukup sulit dilakukan karena memiliki karakteristik yang berbeda dengan permainan yang menggunakan raket lainnya (Malo & Nurhidayat, 2021). Tenis lapangan merupakan salah satu olahraga yang disebut sebagai “Top of Sport” karena memiliki karakteristik permainan yang cepat, determinasi tinggi dan memerlukan pengambilan keputusan yang tepat dalam waktu singkat. Di Indonesia, tenis lapangan pada perkembangannya telah memiliki banyak atlet dari berbagai daerah yang potensial dan dapat bersaing di tingkat nasional maupun internasional. Program latihan telah dijalankan oleh pelatih dan berbagai klub atau sekolah tenis untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet (Budi D.R, 2021)

Prestasi yang maksimal dalam olahraga sangat ditentukan dengan performa atlet pada saat kompetisi, penampilan terbaik dan keberhasilan pada saat kompetisi dipengaruhi dari beberapa aspek. Sebanyak 80% aspek

tersebut berasal dari keberhasilan dan prestasi yang didapat oleh atlet pada saat pertandingan yang dipengaruhi oleh faktor psikologis dan 20% dipengaruhi oleh faktor lain seperti, kemampuan fisik hingga teknik. Salah satu masalah yang paling sering dialami atlet pada saat pertandingan ialah kecemasan (Psikologi & Diponegoro, 2019). Kecemasan dalam olahraga yang paling umum di lingkungan olahraga kompetitif dan juga bisa disebut stres kompetitif. Kurangnya konsensus membuatnya sulit untuk secara jelas, mendefinisikan kecemasan dan stres dalam olahraga. Kecemasan biasanya muncul jika dihadapkan dengan sesuatu yang baru, seperti pertandingan awal dan juga dalam menghadapi pertandingan yang besar seperti Liga. Dimana dalam Liga tersebut biasanya ditonton oleh banyak orang dan disiarkan langsung oleh stasiun televisi. Tentu saja ini akan menjadi tekanan tersendiri terhadap pemain. Pemain yang tidak dapat mengatasi hal non-teknis seperti ini tentunya dapat menggagu performa dalam pertandingan (Anira et al., 2017).

Kecemasan sering dikaitkan dengan rasa takut gagal, dan persepsi seorang atlet kemampuannya mungkin didasarkan pada kinerja sebelumnya, keyakinannya mengenai oposisi atau dirasakan pentingnya kompetisi. Persepsinya juga dapat sangat bervariasi dari acara ke acara, tergantung pada keadaannya dirasakan persiapan fisik dan mental dalam setiap kejadian. Olahraga yang berhubungan dengan stres atau kecemasan dapat mempengaruhi mereka untuk cedera. Dalam situasi olahraga yang dianggap

stres, atlet dapat mengalami penyempitan attentional dan ketegangan yang berlebihan pada otot, yang keduanya diyakini meningkatkan cedera (Yane, 2016). Seorang atlet menafsirkan arah kecemasan (sebagai fasilitatif atau debilitatif) akan berpengaruh signifikan pada hubungan kecemasan dengan penampilan (Rohmansyah, 2017). Untuk memperhatikan tingkat kecemasan saat bertanding pada atlet adalah apabila atlet di hinggapi dengan kecemasan yang tinggi, dan konsentrasi menurun menyebabkan atlet kesulitan dalam mengontrol gerakan, permainan menjadi jelek, tidak dapat menerapkan strategi karena tidak mengetahui harus melakukan apa sehingga akhirnya akan berpengaruh pada penampilannya (performance), kepercayaan diri menjadi berkurang bahkan hilang. Untuk itu dibutuhkan sebuah metode yang dapat membantu atlet untuk mengurangi rasa cemas yaitu antara lain menggunakan aromaterapi, musik dan teknik relaksasi (Fatahilah et al., 2017).

Menenangkan diri dari serangan kecemasan adalah tugas dari sistem saraf parasimpatis. Teknik relaksasi sangat membantu untuk mengurangi gejala fisik dari kecemasan seperti peningkatan denyut jantung, otot-otot tegang dan pernapasan cepat dan dangkal. Teknik ini dapat digunakan setiap saat selesai latihan atau sebelum kompetisi, dan mungkin sangat membantu ketika dipraktikkan malam sebelum atau pada jam-jam sebelum acara. Dua dari teknik relaksasi yang paling umum adalah pernapasan diafragma dan relaksasi otot progresif (Yane, 2016). Teknik relaksasi merupakan salah satu strategi coping

yang digunakan atlet, sedangkan *Coping strategy* merupakan teknik membantu atlet terbebas dari mood negatif guna meningkatkan performanya. Manfaat dari relaksasi menambah kepercayaan diri, konsentrasi, menurunkan kecemasan dan stress, serta menurunkan kekakuan pada otot, relaksasi dapat dilakukan dengan berbagai cara baik secara individu maupun kelompok (Razali et al., 2017). Teknik relaksasi yang digunakan adalah teknik relaksasi otot progresif, yaitu latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh dan membuat otot-otot seluruh tubuh relaks. Teknik relaksasi ini harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian atas sampai otot bagian bawah pada tubuh, manfaat dari teknik relaksasi ini adalah menurunkan ketegangan otot, kecemasan, nyeri leher dan punggung, tekanan darah tinggi, frekuensi jantung, dan kecepatan metabolisme (Sopian & Purnamasari, 2019).

Penelitian (Razali et al., 2017) menyatakan bahwa relaksasi otot progresif sangat efektif menurunkan kecemasan dan mengatur mood pada atlet yang bermanfaat untuk mengatur respons suasana hati. Tujuan dari relaksasi otot progresif adalah untuk mengendurkan tulang otot diikuti dengan relaksasi pikiran, yaitu kombinasi dari pernapasan dalam dan ketegangan sistematis dan relaksasi kelompok otot utama tertentu. Untuk hasil yang lebih maksimal teknik relaksasi ini dapat diberikan setiap hari setelah latihan dengan waktu kurang lebih 30 menit.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di komunitas tenis Blora yang bertempat di Gor Pringgodani Blora. Berdasarkan hasil survei dan pengamatan di lapangan saat pertandingan, seluruh atlet yang berjumlah 9 orang kehilangan konsentrasi dalam pertandingan, terutama atlet-atlet pemula, junior dan beberapa atlet senior dengan berbagai macam bentuk perilaku yang merugikan penampilannya. Pada atlet tenis yang biasa bertanding, ataupun unggulan dan menjadi juara pada kejuaraan daerah, selalu mengalami kecemasan berlebihan ketika menghadapi turnamen berskala nasional. Latihan dilakukan setiap hari dengan jeda beberapa jam untuk istirahat, dan seluruh atlet sering merasakan kelelahan ataupun tidak fokus untuk latihan di hari berikutnya. Beberapa atlet sering membolos ataupun tidak berangkat dalam latihan. Peran fisioterapi sangatlah luas dan mencakup beberapa aspek kehidupan manusia. Selain fokus pada fungsi dan gerak tubuh manusia, faktor psikologis juga menjadi aspek yang perlu diperhatikan oleh seorang fisioterapis. Secara umum, fisioterapis menjangkau pada aspek biopsikososial, di mana ada tiga aspek penting yaitu jasmani, psikis dan kondisi sosial masyarakat itu sendiri yang mana ketiganya ini saling mendukung dalam kehidupan seseorang. Pada konsep tersebut kemudian penulis tertarik untuk melakukan penyuluhan masyarakat dengan konsep edukasi teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada atlet tennis. Tujuan pengabdian untuk memberikan edukasi

pada atlet akan pentingnya relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan.

Sasaran objek kegiatan ini adalah para atlet tenis yang mengikuti latihan di Gor Pringgodani Blora, yang beralamat di jalan GOR no. 3A Blora Kelurahan Sumberagung, Kecamatan Banjarrejo, Kabupaten Blora, Jawa Tengah. Berdasarkan buku registrasi atlet tenis terdapat 9 atlet. Para atlet yang mengikuti latihan di gor pringgodani Blora merupakan warga yang tinggal di sekitar daerah Blora dengan rentang usia 10-15 tahun.

Setelah berbincang dengan pelatih tenis, penulis mendapatkan informasi mengenai permasalahan yang ada di komunitas tenis, sebagai berikut:

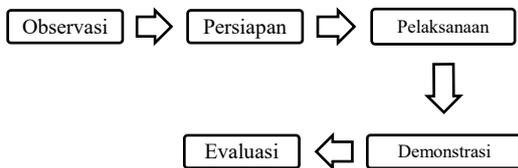
1. Komunitas tenis selalu mengalami penurunan peserta setiap tahunnya.
2. Latihan setiap hari tanpa adanya jeda sering membuat para atlet jenuh bahkan selalu tidak fokus dalam latihan selanjutnya.
3. Dalam menghadapi pertandingan daerah ataupun nasional, para atlet sering mengalami kecemasan atau kegelisahan yang berlebihan ketika mengetahui lawan main dalam pertandingan tersebut.
4. Dalam menangani cedera, pelatih menggunakan informasi dari internet karena keterbatasan pengetahuan terkait hal medis. Pelatih terkadang membawa ke tukang pijet bila ada yang cedera terkilir. Pengetahuan para pelatih dan atlet tentang cedera, kecemasan dan manfaat relaksasi otot progresif khususnya dalam segi fisioterapi kurang, karena sedikitnya tenaga kesehatan atau mahasiswa

yang melakukan penyuluhan tentang kesehatan di daerah penulis.

**METODE**

Dalam rangka mencapai tujuan yang telah diuraikan di atas, maka pelaksanaan kegiatan penyuluhan kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode deskriptif yaitu memberikan penjelasan manfaat relaksasi otot progresif menggunakan media leaflet yang di desain oleh penulis serta mengenalkan peran fisioterapi kepada para atlet dan pelatih. Ada dua metode yang di terapkan dalam program ini, yaitu metode presentasi dan demonstrasi.

Untuk mempermudah dalam kegiatan penyuluhan ini, maka penulis membuat kerangka kerja kegiatan seperti pada gambar berikut ini (Gambar 1).



**Gambar 1.** Kerangka Kegiatan Penyuluhan

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penyuluhan disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan khusus. Data umum menyajikan umur (Tabel 1), jenis kelamin (Tabel 2), status kesehatan (Tabel 3). Data khusus menyajikan kecemasan usia 10-15 tahun sebelum dilakukan relaksasi otot progresif (Tabel 4) dan setelah diberikan relaksasi otot progresif (Tabel 5), serta tingkat pengetahuan para atlet mengenai fungsi dan peran fisioterapi (Tabel 6).

**Tabel 1.** Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No	Umur (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
1	10	2	22,2
2	11	1	11,1
3	12	1	11,1
4	13	1	11,1
5	14	2	22,2
6	15	2	22,2
Total		9	100

**Tabel 2.** Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Perempuan	3	33
2	Laki - laki	6	67

**Tabel 3.** Karakteristik Responden Berdasarkan Status Kesehatan

No	Status Kesehatan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sehat	9	100
2	Sakit	0	0

**Tabel 4.** Kualitas Kecemasan Sebelum Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

No	Pre Test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	2	22
2	Cukup	7	78
3	Kurang	0	0

**Tabel 5.** Kualitas Kecemasan Setelah Dilakukan Relaksasi Otot Progresif

No	Post Test	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	8	89
2	Cukup	1	11
3	Kurang	0	0

**Tabel 6.** Pengetahuan Para Atlet Tentang Peran Fisioterapi Dan Manfaat Relaksasi Otot Progresif

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	0	0
2	Cukup	4	44
3	Kurang	5	56

Pengabdian ini dilaksanakan pada 16 November 2020, jam 18.30 WIB dengan tujuan untuk meningkatkan peran serta Fakultas Ilmu Kesehatan, khususnya Progam Studi Profesi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam memberikan pengetahuan dan informasi kepada atlet, tentang teknik dan manfaat pemberian relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada atlet tenis serta peran fisioterapi dalam masyarakat (Gambar 2). Prosedur yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan ini yakni dengan membagikan leaflet serta berdemonstrasi teknik relaksasi otot progresif dan mengisi kuesioner di tanggal 16 November 2020, kemudian pada tanggal 21 November melakukan evaluasi dengan mengisi kuesioner dan wawancara langsung terhadap peserta.



**Gambar 2.** Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Lokasi kegiatan penyuluhan yakni di Gor Pringgodani beralamatkan di jalan GOR No. 3A Blora, Kelurahan Sumberagung, Kecamatan Banjarrejo, Kabupaten Blora, Jawa Tengah (Gambar

3). Penulis memanfaatkan kegiatan komunitas tenis yang diadakan setiap hari di Gor Pringgodani Blora untuk memberikan penyuluhan tentang manfaat relaksasi otot progresif dan peran fisioterapi dalam masyarakat (Gambar 4).



**Gambar 3.** Lokasi Kegiatan



**Gambar 4.** Kegiatan Demonstrasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Kepada Peserta

Berdasarkan hasil *pre test* dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan pemahaman tentang relaksasi otot progresif kecemasan atlet dalam kategori cukup dengan hasil 78%. Setelah dilakukannya penyuluhan hasil *post test* menunjukkan peningkatan, dalam kategori baik dengan hasil 89%. Untuk hasil tingkat pengetahuan tentang peran fisioterapi dalam kategori kurang. Hal ini dikarenakan minimnya lulusan fisioterapi, terutama dalam bidang olahraga di daerah penyuluhan. Atlet dalam menangani kecemasan ataupun cedera dilakukan secara individual atau adanya keterbatasan pengetahuan pelatih mengenai penanganan cedera maupun kecemasan.

## KESIMPULAN

Simpulan dari hasil kegiatan penyuluhan di komunitas tenis sebagai berikut:

1. Hasil data responden atau para atlet menunjukkan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan tentang peran fisioterapi dalam kategori “Kurang” yakni sebanyak 56% karena minimnya lulusan fisioterapi terutama dalam bidang olahraga.
2. Hasil data *pre test* responden menunjukkan bahwa kecemasan pada atlet dalam kategori “Cukup” sebanyak 78% dan setelah dilakukan *post test* rata-rata tingkat kecemasan pada atlet dalam kategori “Baik” sebanyak 89%. Oleh karena itu didapatkan kesimpulan adanya pengaruh pemberian relaksasi otot progresif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada atlet komunitas tenis di Blora.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anira, , Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat Kecemasan Atlet Sebelum, Pada Saat Istirahat dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 85.  
<https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.4948>
- Budi D.R. (2021). Mambangun Prestasi Atlet Tenis Lapangan Melalui Pendekatan Psikologis. *Didik Rilastiyo Budi, February*, 1–7.  
<https://doi.org/10.31219/osf.io/wuar8>
- Fatahilah, A., Rahayu, S., & Soekardi, S. (2017). Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan

Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(3), 211–217.

- Malo, F. A. P., & Nurhidayat, N. (2021). Survei Kemampuan Pukulan Servis Pada Mahasiswa Ukm Tenis Lapangan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(5), 845–854.
- Psikologi, F., & Diponegoro, U. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal Universitas Diponegoro Semarang*, 8(2), 64–70.
- Razali, H., Husain, R., Rahim, M., Endut, N. N., Mat, K. C., Simbak, N., & Latif, A. Z. A. (2017). Impacts of three different relaxation techniques on mood states among athletes. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 2017(Special Issue 2), 49–58.
- Rohmansyah, N. A. (2017). KECEMASAN DALAM OLAHRAGA (Nur Azis Rohmansyah) KECEMASAN DALAM OLAHRAGA. *PJKR, FPIPSKR, Universitas PGRI Semarang*, 3(1), 44–60.  
<http://202.91.10.29/index.php/JIP/article/view/541>
- Seff, F., Marison, R. W., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Tingkat Keberhasilan Groundstroke Forehand Dan

Backhand Pemain Tim Nasional  
Tenis Lapangan Indonesia Pada  
Pertandingan Davis Cup Antara  
Indonesia Vs Vietnam Maret 2016  
Di Solo. *Jurnal Ilmiah Sport  
Coaching and Education*, 1(1), 29–  
43.

<https://doi.org/10.21009/jsce.01103>

Sopian, S., & Purnamasari, I. (2019).  
Pengaruh Latihan Relaksasi Otot  
dengan Metode Progresif dan  
Autogenik terhadap Pemulihan  
Atlet Judo. *Jurnal Kepelatihan  
Olahraga*, 11(1), 1–11.  
[https://doi.org/10.17509/jko-  
upi.v11i1.16780](https://doi.org/10.17509/jko-upi.v11i1.16780)

Yane, S. (2016). Kecemasan dalam  
olahraga. *Jurnal Pendidikan  
Olahraga*, 2(2), 188–194.  
[https://journal.ikipgriptk.ac.id/ind  
ex.php/olahraga/article/view/236](https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/236)