

# Program intervensi imagery dan relaksasi progresif untuk mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet sepak bola tingkat perguruan tinggi = Imagery and progressive relaxation intervention program to overcome competitive anxiety in college soccer athletes

Firman Ramdhani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20349841&lokasi=lokal>

---

Abstrak

## **ABSTRAK**

Dalam olahraga, tuntutan yang besar dari lingkungan kompetitif akan menimbulkan kecemasan pada atlet. Kecemasan yang muncul sebagai respon dari tekanan kompetitif biasa disebut dengan kecemasan kompetitif (Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2009). Satiadarma (2000) menjelaskan kecemasan pada atlet akan mengganggu performanya dalam sebuah pertandingan. Tujuan dari penelitian adalah untuk melihat penerapan imagery dan relaksasi progresif dapat mengatasi kecemasan kompetitif pada atlet sepak bola tingkat perguruan tinggi. Penelitian ini dilakukan pada tiga partisipan yang bertanding mewakili universitasnya dalam Liga ASMAJA. Peneliti menggunakan metode wawancara dan kuesioner CSAI-2R untuk mengetahui efektifitas penelitian.

Hasil kuesioner CSAI-2R menunjukkan dua partisipan mengalami penurunan pada skor kecemasan somatik dan kognitifnya, sedangkan satu partisipan tidak mengalami perubahan pada skor kecemasan somatik dan meningkat pada skor kecemasan kognitifnya. Selain itu, ditemukan dua partisipan mengalami peningkatan pada skor kepercayaan dirinya dan satu partisipan memiliki skor kepercayaan diri yang tetap. Meskipun begitu, berdasarkan hasil wawancara ketiga partisipan merasa imagery yang mereka lakukan membantu mereka menjadi lebih tenang, fokus dan percaya diri selama bermain.

---

## **ABSTRACT**

In sport situation, competitive environment places many demands on participating athletes. This condition will cause anxiety on athletes. Anxiety that comes as a response to competitive demands called competitive anxiety (Mellalieu, Hanton & Fletcher, 2009). Anxiety would interfere athletes performance in a match (Satiadarma, 2000). This research aimed to showing that imagery and progressive relaxation intervention program could help college soccer athletes overcoming their competitive anxiety. The participants are three college athletes who were representing their university in Liga ASMAJA. This research used interviewing method and CSAI-2R questionnaire to find effectiveness in intervention program.

Result from CSAI-2R indicated that two participant's somatic and cognitive anxiety score decreased. Whereas one participant have same somatic anxiety score and increased cognitive anxiety score. Moreover, this study found that two participant's self-confidence score increased and one participant have same score. Nevertheless, based on interviewing, three participants agreed that imagery intervention helped them to be more calm, focus and confidence in a match.