

## Model Latihan dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental untuk Menurunkan Kecemasan Atlet

Adika Fatahilah<sup>1✉</sup>, Setya Rahayu & Soekardi

<sup>1</sup> SMA Negeri 19 Palembang, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel

Diterima:

Juni 2017

Disetujui:

Juli 2017

Dipublikasikan:

Desember 2017

#### Keywords:

*exercise, aromatherapy  
relaxation and instrumental  
music, anxiety*

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Mendeskripsikan kondisi objektif pelaksanaan latihan tim bola tangan Sumatera Selatan, (2) Menghasilkan model latihan dengan menggunakan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental untuk menurunkan kecemasan atlet, (3) Efektifnya model latihan. Penelitian ini menggunakan *research and development* (R & D) dengan langkah-langkah: (1) Persiapan pengembangan model latihan, (2) Merancang model hipotetik, (3) Uji kelayakan hipotetik, (4) Perbaikan model hipotetik, (5) Uji lapangan, (6) Hasil akhir produk. Menghasilkan model latihan dengan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental untuk menurunkan kecemasan atlet. Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan dihasilkan model latihan dengan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental untuk menurunkan kecemasan atlet yang terdiri dari 7 komponen yaitu: (1) Rasional, (2) Visi dan Misi Latihan, (3) Tujuan Latihan, (4) Isi Latihan, (5) Dukungan Sistem, (6) Prosedur Latihan, (7) Evaluasi dan Tindak Lanjut. Model yang dikembangkan efektif untuk menurunkan kecemasan atlet dan terdapat penurunan skor kecemasan sebelum diberikan perlakuan (*pre test*) dan sesudah (*post test*) dari 24 atlet rata-rata sebesar 25,75 poin atau 47,99%. Hasil ini diperkuat hasil uji wilcoxon bahwa model latihan relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental efektif untuk menurunkan kecemasan atlet sebesar -4,290 pada signifikansi 0,000.

### Abstract

*The objectives of this research are: (1) To describe the objective condition of the practice of South Sumatera handball team, (2) To produce the exercise model by using aromatherapy assisted relaxation technique and instrumental music to decrease athlete's anxiety, (3) Effective model of exercise. This research uses research and development (RND) with steps: (1) Preparation of model development exercise, (2) Design hypothetical model, (3) hypothetical feasibility test, (4) Hypotetic model improvement, (5) Field test, (6) The final product. Produce an exercise model with aromatherapy assisted relaxation techniques and instrumental music to decrease anxiety athletes. Based on the result of research and development, there is an exercise model with aromatherapy assisted relaxation technique and instrumental music to decrease an athlete's anxiety consist of 7 components: (1) Rationale, (2) Vision and Mission of Exercise, (3) Purpose of Exercise, (4) Content Exercises, (5) System Support, (6) Exercise Procedures, (7) Evaluation and Follow-up. The model developed was effective for reducing athlete's anxiety and there was a decrease in anxiety score before pre-treatment and posttest of 24 athletes averaging 25.75 points or 47.99%. This result reinforced the results of the wilcoxon test that the aromatherapy-assisted relaxed exercise model and instrumental music were effective in reducing athlete anxiety by -4.290 at a 0.000 significance.*

© 2017 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Jl. Pipa Sungai Lais, Kota Palembang, Sumatera Selatan (30267)

E-mail: [fatahilah.adika@yahoo.co.id](mailto:fatahilah.adika@yahoo.co.id)

## PENDAHULUAN

Bola Tangan (*handball*) adalah olahraga beregu dimana dua regu dengan masing-masing 7 pemain (6 pemain dan 1 penjaga gawang) berusaha memasukkan sebuah bola ke gawang lawan. Permainan ini mirip dengan sepakbola, tapi cara memindahkan bola adalah dengan tangan pemain, bukan kaki. *Handball* dimainkan selama 2 x 30 menit. Penalti dilakukan dari jarak 7 meter. *Handball* juga dipertandingkan di Olimpiade.

Pencapaian prestasi puncak dalam olahraga hanya dapat dicapai melalui proses pembinaan yang sistematis, terencana, teratur, dan berkesinambungan. Oleh karena itu, pencapaian prestasi puncak perlu dijabarkan dalam suatu konsep yang menyeluruh dalam suatu pola pembinaan yang berjenjang. Dalam hal itu, untuk pencapaian prestasi puncak dalam olahraga nasional perlu ditempuh dengan pola pembinaan olahraga yang mengacu pada sistem piramida. Sistem piramida yang dimaksud mencakup permasalahan, pembibitan, pembinaan prestasi untuk mencapai prestasi puncak (Dirjen Olahraga dan Depdiknas, 2014).

Pembinaan atlet yang harmonis antara fisik dan mental sangat perlu untuk mencapai prestasi yang maksimal. Peningkatan kemampuan fisik, teknik, dan taktik tanpa disertai pembinaan mental akan mengakibatkan hasil negatif karena mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk menguatkan kemampuan fisik, teknik, dan taktik dalam penampilan olahraga. Setiap kali menghadapi suatu pertandingan mental atlet harus dipersiapkan, siap menghadapi rangsangan-rangsangan emosional, siap menghadapi tugas yang berat atau tugas menghadapi beban mental (Purnama, 2013).

Dalam pertandingan tentunya berhubungan dengan kondisi fisik dan psikis dari setiap atlet, Morgan (2014) menyatakan ketika ada reaksi mendadak dari diri kita, seperti tekanan atau beban sehingga muncul rasa cemas sehingga otak akan serta merta memicu unsur kimia yang membuat tubuh memberi respon dengan cepat. Dua unsur kimia itu ialah

adrenalin dan kortisol, yang efeknya pada tubuh adalah jantung memompa darah semakin cepat, otot-otot memerlukan oksigen lebih banyak, kulit menjadi dingin karena darah lebih banyak mengalir ke otot dan organ lain, pupil mata melebar sehingga tubuh tidak mampu berfokus pada tujuan yang ada dalam pikiran.

Peneliti sendiri selaku pelatih pada saat tim bola tangan Sumsel berlaga di Eksebis PON di Jawa Barat pada tanggal 2-9 September 2016 melakukan observasi pada saat latihan dan pertandingan serta wawancara dengan atlet. Ketika malam pertama atlet dapat tidur sesuai dengan jam yang di jadwalkan, ketika atlet menonton pertandingan pertama setelah upacara pembukaan terlihat banyak atlet yang kurang percaya diri ketika melihat penampilan, kostum lawan yang lebih bagus sehingga membuat atlet beranggapan yang tidak-tidak dan membayangkan lawan lebih kuat sehingga menimbulkan rasa cemas dalam diri atlet, hal ini juga terlihat ketika atlet mengetahui lawannya, ketika malam menjelang pertandingan banyak atlet yang susah untuk tidur karena gelisah memikirkan hal-hal yang tidak-tidak, padahal pelatih mengharapkan atlet dapat menjaga kondisi fisiknya dengan baik.

Dari hasil wawancara dan pengamatan peneliti selama pertandingan yang telah mereka lalui. Hasil menunjukkan bahwa dari 14 atlet putra dan 14 atlet putri, rata-rata atlet sering mengalami rasa ingin buang air kecil, jantung deg-degan saat akan memasuki area pertandingan, tangan gemeteran dan keringat dingin, cepat putus asa, semberono, memiliki keraguan diri, membayangkan lawan yang akan dihadapi kemungkinan lebih tangguh, membayangkan bagaimana hasil yang akan diperoleh, dimana sorak-sorai atau kata-kata kasar dari penonton ketika melakukan kesalahan yang sering membuat mereka menjadi *dwon* atau pun turun secara psikis mental, hal seperti ini dapat mengganggu performa atlet saat bertanding sehingga taktik dan strategi yang sudah dilatih tidak dapat diterapkan, atlet melakukan kesalahan-kesalahan yang mendasar seperti *passing* dan *catching* sehingga kesalahan-kesalahan yang mendasar ini membuat strategi yang di

intruksikan tidak berjalan sesuai dengan harapan pelatih. Maka jelas adanya faktor-faktor kecemasan yang tampak pada atlet sehingga berdampak terhadap psikologi atlet dalam menghadapi pertandingan problem seperti ini merupakan hal yang penting untuk menjadi perhatian yang lebih dalam melakukan pembinaan atlet.

Permasalahan mendasar yang dihadapi oleh dunia olahraga Indonesia khususnya pembinaan olahraga prestasi yang dilakukan di tingkat daerah hingga dewasa ini belum ada penerapan program pembinaan mental secara khusus dalam pembinaan prestasi olahraga. Vealey dalam Komarudin (2015) menjelaskan kemampuan mental layaknya kemampuan fisik, bisa dipelajari dalam tingkatan tertentu. Pengamatan peneliti pada beberapa cabang olahraga serta didukung oleh hasil wawancara langsung dengan 4 pelatih rata-rata pelatih banyak yang belum memahami latihan mental dan belum memasukan unsur latihan mental dalam program pembinaannya, dari hasil wawancara rata-rata pelatih hanya memberikan motivasi dan menerapkan kedisiplinan pada atlet nya untuk mengatasi mental di tim dan individu atlet, ada beberapa pelatih yang belum mengetahui beberapa bentuk latihan untuk mengatasi masalah mental atlet, tetapi ada juga beberapa pelatih yang sudah mengetahui beberapa bentuk model latihan untuk mengatasi mental atlet seperti model latihan *imegery*, latihan relaksasi, dan *self talk*, tetapi masalah yang meraka hadapi rata-rata banyak yang belum memahami secara sistematis pelaksanaan model latihan tersebut. Kondisi yang terjadi dilapangan berdasarkan hasil pengamatan dan hasil wawancara peneliti dengan pelatih dari berbagai cabang olahraga para pelatih hanya berfokus melatih pada kemampuan fisik, teknik, taktik saja, hal seperti ini akan terjadi ketimpangan pada diri atlet disatu sisi kemampuan atlet meningkat lebih baik, tetapi disatu sisi lain kemampuan atlet dalam aspek mentalnya lemah. Salah satu faktor yang sering berhubungan dengan performa yang baik dalam sebuah kompetisi adalah ketahanan mental dan ketahanan mental tersebut termasuk faktor

keterampilan mental (Kuan & Roy dalam komarudin 2015).

Peranan pelatih sangatlah penting dalam perencanaan, baik dari segi pemrogram latihan maupun keadaan psikologi atletnya, dengan memberikan bimbingan kepada atlet agar siap secara fisik maupun mental saat sebelum dan sesudah pertandingan (Komarudin, 2015). Kartono & Gulo dalam Komarudin (2015) menjelaskan bahwa mental menyinggung masalah pikiran, akal atau ingatan, penyesuaian organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi simbol yang disadari oleh individu.

Pentingnya 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.

Menurut Rosana (2006), aromaterapi adalah sejenis cairan wewangian berkhasiat yang diambil dari tumbuh-tumbuhan, seperti bunga, akar, biji, daun, dan getah, kandungan sari minyak murni ini berasal dari bagian tanaman yang berbeda-beda, tergantung dari jenis tumbuhannya, efek *essensial* pada tubuh dan pikiran dapat menghilangkan stres, meningkatkan kekebalan tubuh, dan menimbulkan perasaan segar.

Musik merupakan teknik distraksi yang dapat menurunkan intensitas keadaan stres, dan tingkat kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian orang dari perasaan yang dirasakan. Schneider & workman (Solehati, dkk. 2015) menyebutkan bahwa distraksi menggunakan musik menjadi efektif karena individu merasa relaks pada stimulus yang menarik atau menyenangkan dari pada berfokus ke hal yang

tidak menyenangkan. Musik yang mempengaruhi suasana hati akan berefek ketenangan diri sehingga subjek dapat lebih memberi perhatian pada kata-kata yang cocok dengan suasana musiknya (Djohan, 2016)

Menurut Sulistyarini dalam Darvivi & Varvogli (2013) relaksasi adalah suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan, dengan cara sengaja melatih agar mampu dengan sengaja untuk membuat relax otot-otot tubuh dan pikiran setiap saat sesuai dengan keinginan. relaksasi secara garis besar dalam proses latihan yang sering digunakan adalah relaksasi otot progresif dan relaksasi kesadaran indra (Nursalim, 2013)

Menurut solehati, dkk. (2015) banyak macam-macam teknik relaksasi yang telah dikembangkan para ilmuwan kesehatan, konseling dan olahraga antara lain relaksasi benson, relaksasi musik, relaksasi aromaterapi, relaksasi otot progresif, terapi dingin (*coldtherapy*), *massage* dan relaksasi kesadaran indra.

Dengan mengetahui keadaan dan permasalahan di atas, maka perlu adanya kajian untuk mengembangkan dan menyusun suatu model latihan untuk mengatasi mental atlet, melalui kegiatan penelitian ini, peneliti merasa perlu untuk mengembangkan model latihan dengan menggunakan *treatment* teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik. Sehingga dari penelitian ini bisa menggabungkan beberapa model latihan mental atlet untuk dijadikan suatu model latihan yang dapat dijadikan langkah aktisipatif bagi peningkatan prestasi-prestasi khususnya didaerah.

Hal ini menjadi ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul Pengembangan model latihan dengan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental untuk menurunkan kecemasan pada atlet Bola Tangan Sumatera Selatan.

## METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian dan pengembangan (*research and development*). Penelitian pengembangan diarahkan sebagai “a process used to develop and

*validate aducational product* (Borg & Gall, 2003). Produk yang dimaksud adalah model latihan melalui teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental untuk menurunkan kecemasan (*anxaity*). Selanjutnya menurut (Borg & Gall, 2003) langkah-langkah yang seyogyanya ditempuh dalam penelitian pengembangan (*research and decelopment*) meliputi: (1) studi pendahuluan, (2) perencanaan, (3) pengembangan model hipotetik, (4) penelaahan model hipotetik, (5) revisi, (6) uji coba terbatas, (7) revisi hasil uji coba, (8) uji coba luas, (9) revisi model akhir, dan (10) desiminasi dan sosialisai, namun penelitian dan pengembangan Borg & Gall penerapannya dalam pengembangan model latihan melalui teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental untuk menurunkan kecemasan atlet bola tangan Sumatera Selatan ini, tidak dilaksanakan sampai tahap diseminasi dan implementasi produk. Peneliti akan membatasi prosedur penelitian pengembangan sampai tahap keenam yaitu uji coba terbatas.

Subjek uji coba dalam penelitian ini adalah atlet bola tangan Sumatera Selatan, pada uji skala kecil menggunakan 4 atlet, sedangkan uji skala besar menggunakan 12 atlet putri dan 12 atlet putra, sampel yang diambil adalah atlet-atlet yang memiliki indikator kecemasan sedang dan tinggi pada saat sebelum bertanding. Instrumen menggunakan skala psikologis kecemasan (*anxiety*) atlet yang digunakan dikembangkan berdasarkan pada skala Likert, skala tersebut digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan (*anxiety*) atlet yang dilakukan sebelum diberikan *treatment* (melalui *pre-test*) dan setelah diberikan *treatment* (*post-tes*). Pernyataan pada skala psikologis merupakan stimulus yang tertuju pada indikator untuk memancing jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri subjek penelitian. Adapun tingkatan menggunakan skala likert dengan menuntukan tingkatan dengan skor. (Tabel 1)

**Tabel 1.** Krateria Skor Skala Kecemasan

Pernyataan	Skor	
	+	-
Alternatif jawaban sangat sesuai (SS)	4	1
Alternatif jawaban sesuai (S)	3	2
Alternatif jawaban tidak sesuai (TS)	2	3
Alternatif jawaban sangat tidak sesuai (STS)	1	4

Sumber: Azwar, 2012

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data dengan uji *Wilcoxon* yaitu dengan mencari perbedaan mean *pretest* dan *posttest*. Adapun rumus uji *Wilcoxon* ini adalah sebagai berikut (Sudjana, 2002):

$$z = \frac{T - \frac{1}{4}n(n+1)}{\sqrt{\frac{1}{24}n(n+1)(2n+1)}}$$

Keterangan

Z: Uji *Wilcoxon*

T: Total Jenjang (selisih) terkecil antara nilai *pretest* dan *posttest*

n : Jumlah data sampel

Kaidah keputusan:

Jika statistik hitung (angka z output) > statistik tabel (tabel z), maka  $H_0$  diterima (dengan taraf signifikansi 5%).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan langkah-langkah penelitian yang dilakukan, Model latihan dengan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental yang dikembangkan dalam penelitian ini dirumuskan dari kerangka kerja dengan desain model hipotetik berlandaskan teori prinsip-prinsip latihan secara umum, teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental untuk menurunkan kecemasan atlet. Model model latihan terdiri dari 7 komponen, antara lain: (1) Rasional, (2) Visi dan Misi Latihan, (3) Tujuan Latihan, (4) Isi Latihan, (5) Dukungan Sistem, (6) Prosedur Latihan Dengan Teknik Relaksasi Berbantuan Aromaterapi dan Musik Instrumental, (7) Evaluasi dan Tindak Lanjut.

Model hipotetik dianalisis secara kolaboratif melalui kelayakan 2 pakar psikologi olahraga, 1 Pakar Seni musik dan 2 paraktisi

pelatih. Hasil perbaikan uji kelayakan selanjutnya dilakukan uji lapangan pada atlet bola tangan Sumatera Selatan yang belaga di kejuaraan bola tangan Nasional Vidi Arena Jakarta. Dapat dilihat klasifikasi skor dari skala tingkat kecemasan pada setiap skor skala dari nilai rentang skor tinggi rendahnya kecemasan atlet dijelaskan pada tabel 2.

**Tabel 2.** Klasifikasi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skor Setiap Skala

Kategori	Rentang	Jumlah	%
Tinggi	67 - 88	5	21
Agak tinggi	45 - 66	15	62
Agak rendah	23 - 44	4	17
Rendah	1 - 22	0	0

Berdasarkan tabel di atas dari 24 orang sampel, 5 orang yang melewati kategori 67-88 persentase (21%) yang tergolong kategori tinggi, 15 orang yang melewati kategori 45-66 persentase (62%) tergolong kategori agak tinggi, 4 orang yang melewati kategori 23-44 persentase (17%) tergolong kategori agak rendah, 0 orang yang melewati kategori 0-22 persentase (0%) tergolong kategori rendah.

Uji keefektifan model latihan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental untuk menurunkan kecemasan atlet dianalisa dengan uji *wilcoxon* melalui SPSS. Terlihat bahwa *Asymp.sig (2-tailed)* sebesar 0,000 jika dibandingkan dengan signifikansi 5% maka  $0,000 < 0,05$  sehingga hipotesis alternatif diterima, hal ini berarti bahwa model latihan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental untuk efektif menurunkan kecemasan atlet. Keefektifan model latihan dengan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental terlihat pada penurunan kecemasan atlet yang dapat dilihat dari perbandingan antara tingkat kecemasan atlet sebelum diberikan latihan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental (skor evaluasi awal) dan sesudah diberikan latihan relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental (skor evaluasi akhir). Secara keseluruhan, skor kecemasan atlet mengalami penurunan skor rata-

rata 25,75 poin atau 47,99%. Penurunan kecemasan atlet tidak lepas dari proses yang dialami oleh atlet pada saat sesi latihan berlangsung disetiap sesi dalam pelaksanaan latihan dengan teknik relaksasi bernafas aromaterapi dan musik instrumental, kesediaan atlet yang mengikuti sesi latihan dengan sungguh-sungguh akan bermanfaat dalam menurunkan kecemasan saat menghadapi pertandingan serta dapat meningkatkan mental atlet saat bertanding.

Hasil uji lapangan model latihan dengan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental menunjukkan bahwa: (1) model latihan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental ini dapat diterapkan dalam program latihan atlet untuk menurunkan kecemasan atlet sebelum bertanding, (2) Atlet terlihat antusias dan senang ketika penerapan model latihan dengan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental berlangsung, (3) Adanya penurunan yang signifikan tingkat kecemasan atlet setelah mengikuti program latihan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental dari pertandingan pertama sampai pertandingan ke tiga sebesar 57,23%. (4) Dampak mental dalam pertandingan pun meningkat.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan dengan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental memiliki kontribusi yang positif dan dapat diterapkan di perogram latihan atlet untuk membantu mengatasi kecemasan yang dialami atlet sebelum bertanding dan diharapkan atlet dapat mengeluarkan kemampuan maksimal saat di lapangan dengan demikian dapat terwujudnya prestasi yang diharapkan.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, mulai dari tahap penelitian pendahuluan sampai pada uji coba model dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pelaksanaan latihan yang selama ini terjadi di tim bola tangan Sumatera Selatan sudah dilaksanakan dan sudah

memenuhi tahap sesuai prinsip latihan fisik, teknik, taktik akan tetapi unsur mental belum menjadi perhatian lebih dan belum ada program latihan khusus untuk mengatasi kecemasan atlet.

2. Tingkat kecemasan atlet bolatangan Sumatera Selatan dari hasil studi pendahuluan beberapa orang dalam katagori tinggi dan mayoritas berada pada kategori agak tinggi dan agak rendah.
3. Dihasilkan model latihan menggunakan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental untuk menurunkan kecemasan atlet terdiri dari: (1) Rasional, (2) Visi dan Misi, (3) Tujuan Latihan, (4) Isi Latihan, (5) Dukungan Sistem, (6) Prosedur latihan dengan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental, (7) Evaluasi dan tindak lanjut. Kelayakan model tersebut telah divalidasi oleh 2 pakar psikologi olahraga dan 1 pakar ahli filsafat estetika bidang keahlian musikologi dan 2 praktisi/pelatih bola tangan. Model latihan dengan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental untuk menurunkan kecemasan atlet telah memeberikan dampak yang positif bagi atlet dan pelatih.
4. Model latihan dengan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental yang dikembangkan efektif untuk menurunkan kecemasan atlet. Simpulan ini didasarkan bahwa terdapat penurunan skor rata-rata kecemasan atlet sbelum diberikan perlakuan *pre-test* dan sesudah diberikan perlakuan *post-test*, hasil ini diperkuat oleh uji wilcoxon.

Implikasi hasil penelitian, Model latihan dengan teknik relaksasi berbantuan aromaterapi dan musik instrumental bisa dijadikan rujukan dalam rangka menurunkan kecemasan atlet. Disarankan Pelatih tidak mengesampingkan masalah kecemasan atlet, tetapi sebaliknya harus serius jadi perhatian dalam menanganinya. Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas subjek penelitian sehingga data awal yang didapat tidak hanya terbatas pada satu cabang olahraga saja, Peneliti selanjutnya

diharapkan mengembangkan penelitian model latihan untuk meningkatkan dan menutrunkan aspek-aspek mental atlet yang lainnya, Penggunaan model latihan tidak hanya terbatas pelatih dalam memberikan latihan kepada atlet dalam satu cabang olahraga saja.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Darvivi C, dkk. 2013. *Educators Psychol res Behavior Management*. New Yok: MC Graw Hill.
- Depdiknas, Dirjen Olahraga. 2014. *Jurnal Olahraga Pendidikan*. Jakarta: Asisten Deputi Olahraga Pendidikan Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Gall & Borg. 2003. *Education Research*. New York: Allyn and Bacon.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Morgan, G Edward, dkk. 2014. *Clinical Anesthesiology*. New Yok: MC Graw Hill.
- Nursalim, 2013. *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Purnama, Sapta Kunta. 2013. *Latihan Imagery*. *JUARA Jurnal Iptek Olahraga* 1(1).
- Rosana. 2006. *Kartografi*. Bandar Lampung. FKIP Universitas Lampung.
- Solehati, Tetti, dkk. 2015. *Konsep & Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT. Refika Aditama.