

PENGARUH RILEKSASI MELALUI SENAM YOGA TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PEMAIN SEPAK BOLA JATIWALUYA CIREBON

Ageng Masykur Ar-raasyid¹⁾, H. Agus Mulyadi²⁾, H. Iwan Sujarwo³⁾

**¹⁾Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

**²⁾Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

**³⁾Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

**e-mail: Agengbaron10@gmail.com¹⁾, Agusmulyadi@unsil.ac.id²⁾,
Iwansujarwo@unsil.ac.id³⁾**

ABSTRAK

Tujuan dari Penelitian ini secara umum untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh rileksasi melalui senam yoga terhadap penurunan kecemasan pemain sepak bola jatiwaluya cirebon. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola jatiwaluya cirebon sebanyak 20 orang dengan pengambilan sample sebanyak 20 pemain sepak bola jatiwaluya cirebon dengan menggunakan *total sampling*. Instrumen tes yang digunakan adalah Skala Kecemasan Olahraga (SKO) yang dikembangkan oleh Nyak Amir dengan modifikasi (Angket dan skala likert). Hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengajuan hipotesis menunjukkan bahwa latihan relaksasi melalui senam yoga sama efektifnya terhadap penurunan kecemasan pada pemain sepak bola jatiwaluya cirebon.

Kata Kunci: Relaksasi, Senam Yoga, Kecemasan, Sepak Bola.

ABSTRACT

The purpose of this study in general is to obtain information about the effect of relaxation through yoga exercises on decreasing anxiety in jatiwaluya cirebon soccer players. The research method used is the experimental method. The population of this study was 20 cirebon jatiwaluya soccer players with a sample of 20 jatiwaluya cirebon soccer players using total sampling. The test instrument used was the Sports Anxiety Scale (SKO) developed by Nyak Amir with modifications (Questionnaire and Likert scale). The results of research, data processing, data analysis, and submission of hypotheses show that relaxation exercises through yoga exercises are as effective as decreasing anxiety in jatiwaluya cirebon soccer players.

Keywords: relaxation exercises, yoga exercises, anxiety, Soccer.