

I.PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.

Loncat indah adalah salah satu olahraga air yang mempunyai resiko besar pada waktu melakukan gerakan loncat, diperlukan keberanian, percaya diri yang tinggi. dan dibutuhkan teknik yang benar, hal ini karena berkaitan dengan ketinggian, dan biasanya ketinggian yang bervariasi dari 1 meter sampai 10 meter.

Adanya faktor ketinggian dan belum pernahnya seorang untuk melakukan loncat indah sering kali menimbulkan kecemasan pada saat akan melakukan loncatan untuk yang pertama kalinya dan hal ini akan mempengaruhi aktifitas loncat indah yang dilakukan. Karena tingkat kecemasan tinggi maka sering kali teknik yang benar terabaikan, dan terjadi masalah seperti misalnya terjadi *trouble*, terjadi kecelakaan seperti tubuh memar akibat terbentur air, dll. Hal ini sesuai dengan pendapat Satiadarma (2000), bahwa “ bahwa kecemasan dapat menimbulkan ketidak serasian motorik pada atlet karena adanya ketegangan, keraguan dan tidak terkoordinasinya gerakan.” (hlm. 197)

Hal ini merupakan salah satu sebab yang melatarbelakangi mengapa perkembangan olahraga loncat indah agak terhambat, karena ada anggapan masyarakat bahwa olahraga loncat indah sangat berbahaya,

riskan dengan kecelakaan, penuh resiko. Keadaan yang sebenarnya tidaklah seperti anggapan yang ada pada masyarakat seperti diatas karena peralatan yang digunakan memenuhi standar keselamatan. hal utama yang dihadapi oleh mereka yang mulai mengikuti olahraga ini adalah rasa cemas yang tinggi sehingga muncul anggapan bahwa olahraga ini sangat berbahaya.

Dalam menggunakan papan lompatan tersebut sangat dipengaruhi dengan teknik yang dipergunakan dan juga keberanian yang didalamnya termasuk tingkat kecemasan yang berbeda – beda dalam setiap manusia.

Seorang pasti pernah mengalami kecemasan pada saat menjelang, berlangsung atau selesai kegiatan, sedikit banyak hal ini akan mempengaruhi penampilanya pada saat aktifitas. Kecemasan merupakan perasaan khawatir tentang ketakutan atau adanya persepsi tentang sesuatu hal yang mengancam, was – was dan disertai dengan peningkatan perubahan system jaringan tubuh pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan.

Dari hasil uraian diatas dan dari hasil pengamatan pada siswi kelas XI IPA SMA Negeri 1 Way Lima bahwa siswa masih belum memahami tingkat kecemasan pada diri siswi tersebut berpengaruh dalam melakukan loncatan indah gaya paku.

Dari beberapa hal diatas maka peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang “ Pengaruh Latihan Relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap meredanya kecemasan saat melakukan loncat indah gaya paku pada siswi kelas kelas XI IPA SMA Negeri 1 Way Lima”.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, maka permasalahan yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Ada siswa yang merasa takut, gelisah, dan berkeringat dingin pada saat akan melakukan aktifitas loncat indah.
2. Terdapat siswa yang gugup dalam melakukan loncat indah.
3. Beberapa siswa takut dianggap remeh teman-temanya jika ia tidak bisa melakukan loncat indah.
4. Terdapat siswa yang merasa malu dan dipandang ketinggalan dari siswa yang lain jika tidak dapat melakukan loncat indah.

C. Batasan Masalah

Bedasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, maka untuk lebih efektif penulis membatasi masalah dengan mengkaji mengenai meredanya tingkat kecemasan siswa saat melakukan loncat indah gaya paku menggunakan latihan relaksasi *progressive muscle relaxation*.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini adalah siswa mengalami kecemasan saat akan melakukan loncat indah gaya paku, adapun permasalahannya adalah:

“Apakah kecemasan siswa saat akan melakukan loncat indah gaya paku dapat dikurangi dengan menggunakan latihan rileksasi *progressive muscle relaxation*?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah kecemasan siswi saat melakukan loncat indah gaya paku dapat diredakan dengan menggunakan latihan rileksasi *progressive muscle relaxation*.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

1. Peneliti

Sebagai salah satu teknik yang dapat digunakan untuk meredakan kecemasan,. Teknik rilaksasi ini juga dapat diterapkan sebagai bahan materi pokok pada setiap pendidikan dasar berdasarkan teori dapat meredakan kecemasan

2. Siswa

Meningkatkan kepercayaan diri. Dengan lebih rileks dia merasa yakin bahwa dia mampu untuk melakukan rappeling dengan benar,

otot tubuh tidak terlalu tegang sehingga dia akan lebih rileks dan dapat mengontrol posisi tubuh dengan benar.

3. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian latihan relaksasi terhadap meredanya kecemasan seseorang.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Obyek penelitian : Untuk mengetahui latihan relaksasi *progressive muscle relaxation* terhadap meredanya kecemasan siswi saat melakukan loncat indah gaya paku.

Subyek penelitian : Siswi kelas XI IPA SMA Negeri 1 Way Lima.

Tempat penelitian : Kolam Renang Universitas Lampung