

II. TINJAUAN PUSTAKAN

A. Relaksasi

Relaksasi merupakan salah satu teknik yang dapat meredakan kecemasan bahkan Williams (1996), berpendapat bahwa : “ *it is important to realize that some relaxation techniques are motor skill that need to be learned.* ” (hlm. 181). Selain itu juga Satiadarma (2000), mengatakan sebagai berikut : “ bahwa relaksasi tidak sekedar meredakan ketegangan secara psikis, tetapi juga memperbaiki kondisi fisik seseorang.” (hlm. 198). Selain itu juga relaksasi dapat mengurangi ketegangan otot dan akan mengurangi gejala stres lainnya seperti kecemasan, tidak mampu mengambil keputusan, perhatian yang menyempit dsb (Tim Psikologi SEA GAMES XIX 1997)”. Teknik ini juga telah banyak digunakan terutama untuk mengurangi kegairahan dan ketegangan yang berlebihan yang dirasakan oleh para atlet. Latihan ini membawa seseorang sampai keadaan rileks pada otot-ototnya. Jika seseorang berada pada keadaan seperti itu, akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pada susunan saraf pusat, maupun pada susunan syaraf otonom dan lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat baik jasmani maupun rohani. Hal ini sesuai dengan teorinya James Lange, yang mengemukakan adanya interaksi

antara emosi, misalnya kecemasan, dengan kondisi tubuh(ketegangan pada otot-otot). Jadi jika seseorang dapat meredakan kecemasan atau merilekskan otot-ototnya, maka akan terjadi juga pengurangan ketegangan atau kecemasan dan akibat lain karena keadaan tersebut.

B. Teknik-teknik relaksasi

Ahli-ahli psikologi telah mencobakan beberapa teknik untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan pada individu yang memperlihatkan ketakutan dalam menghadapi berbagai situasi, antara lain adalah seperti apa yang dikatakan Harsono (1988):

1. “*Teknik Jacobson dan Schultz*
2. *Teknik Cratty (1973)*
3. *Teknik Progressive muscle relaxation (jacobson)*
4. *Teknik Autogenic Relaxation (psychotonic Training)*
5. *Teknik respons bebas-anxiety*
6. *Latihan pernafasan dalam (deep breathing)*
7. *Meditasi”*. (hlm. 285).

Dari tujuh teknik relaksasi penulis hanya menggunakan satu teknik relaksasi yaitu teknik *Progresive muscle relaxation (jacobson)*, dengan alasan bahwa kedua aspek fisik dan psikis dapat dilatih bersamaan sehingga hasilnya akan lebih optimal. Seseorang yang mengalami ketakutan biasanya otot-ototnya menjadi tegang (Harsono,1988). Kalau ototnya tegang (*tensed*), maka biasanya ketrampilan fisiknya akan terganggu. Oleh karena itu agar tidak terganggu otot tersebut harus dibuat rileks, apalagi pada situasi tegang atau takut harus dapat secara sadar mengontrol, menguasai, dan mengatur otot-ototnya agar rileks.

Jacobson berpendapat bahwa ada hubungan langsung dari sistem otot ke emosi orang, kalau dapat mengontrol sistem otot-otot kita dapat mengurangi ketegangannya, maka kita akan mampu pula untuk mengontrol emosi-emosi kita (Harsono,1983).

C. Progressive muscle relaxation technique

Teknik relaksasi ini pertama kali diperkenalkan oleh Edmond Jacobson seorang dokter dari Amerika Serikat, adalah salah satu teknik untuk belajar mengontrol otot-otot (Vanek dan Cratty, 1970).

Jacobson berpendapat (Harsono,1988), sebagai berikut : “ bahwa ada hubungan langsung dari sistem otot ke emosi orang. Kalau kita dapat mengontrol sistem otot-otot kita dan mengurangi ketegangannya, maka kita akan mampu pula untuk mengontrol emosi kita”. (hlm. 284).

Secara sepintas prosedur jacobson dapat digambarkan sebagai berikut : mula-mula *climber* disuruh berbaring dengan rileks, kemudian secara bergantian setiap anggota tubuh diberi giliran untuk dilatih relaksasi. Misalkan lengan disuruh ditegangkan (kontraksi) dengan tegangan isometrik. Tegangan ini dipertahankan untuk selama kira-kira 10 detik atau lebih (gauron,1984), setelah itu otot diperintahkan untuk rileks dan bahwa otot-otot lengan itu dapat kita kontrol. Prosedur yang sama dilakukan pada otot-otot lainnya, sampai seluruhnya benar-benar merasa rileks (lampiran 5).

Setelah berlatih berulang-ulang, diharapkan lama-kelamaan mampu mengontrol otot-otot sehingga apabila ketegangan pada otot, segera dapat memerintahkan otot untuk rileks.

D. Pelaksanaan dan tempat latihan

Agar efektif hasilnya latihan ini sebaiknya dilakukan ditempat dan situasi yang memungkinkan latihan tersebut berlangsung dengan baik, antara lain:

1. dilaksanakan ditempat yang tenang, bebas dari hal-hal yang mengganggu konsentrasi, suara bising, tempat kotor, panas terik, dll.
2. Sebaiknya dilapisi oleh matras yang cukup empuk agar dapat berbaring dengan enak.
3. dilakukan ditempat yang teduh terhindar dari sengatan langsung matahari
4. dialunkan musik yang menenangkan jiwa (musik klasik) dalam memberikan instruksi suara harus betul-betul menenangkan.
5. harus dilakukan secara sukarela dan tekun dan mempunyai kemampuan konsentrasi dengan baik

E. Kecemasan

Siswi yang akan melakukan loncat indah pasti pernah mengalami kecemasan pada saat diatas papan loncatan sedikit banyak akan mempengaruhi penampilannya pada saat aktifitas . Berdasarkan pengamatan ada perenang yang dapat mengatasi rasa cemasnya sendiri ,

tanpa bantuan orang lain, ada sejumlah perenang yang membutuhkan bantuan orang lain untuk mengatasi kecemasannya.

Cemas menurut kamus besar Bahasa Indonesia (1999) adalah “tidak tenang hati (karena khawatir, takut); gelisah” (hlm.181). Anshel (1977) mengatakan kecemasan adalah reaksi emosi terhadap suatu kondisi yang dipersepsi mengancam. Selanjutnya Weinberg dan Gould (1995) menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan peningkatan perubahan sistem jaringan tubuh.

Definisi kecemasan menurut pandangan beberapa ahli. Dalam Dictionary of Sport dan Exercise Sciences (Anshel, Freedson, Hamill, Haywood, Horvat, dan Plowman, 1991) mendefinisikan kecemasan sebagai perasaan subyektif tentang ketakutan atau adanya persepsi tentang sesuatu hal yang mengancam .

Weinberg dan Gould (1995) menjelaskan “ *anxiety is a negative emotional state with feelings of nervousness, worry, and apprehension associated with activation or arousal of the body*”. (hlm. 93).

Evans (dalam Satiadarma & Soekasah, 1996) mengatakan bahwa kecemasan merupakan keadaan stres tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan.

Dari empat definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan khawatir tentang ketakutan atau adanya persepsi

tentang sesuatu hal yang mengancam, was-was, dan disertai dengan peningkatan perubahan sistem jaringan tubuh pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan.

F. Pengukuran Tingkat Kecemasan

Pengukuran tingkat kecemasan dalam olahraga secara umum terdiri atas 3 (tiga) bentuk yaitu pengukuran fisik (*physiological technique*), pengukuran perilaku (*behavioral technique*) dan pengukuran psikologis/kognitif (*psychological technique*). Namun berbagai teknik pengukuran ini masih jauh dari sempurna karena adanya pertimbangan sejumlah faktor, dan pengukuran-pengukuran ini masih mengandung banyak kelemahan.

Dalam pengukuran fisik, Hackfort dan Schwenkenmezger (1989) mengemukakan bahwa pengukuran gejala-gejala fisik tertentu seperti tekanan darah, denyut nadi, dsb dapat terjadi pada mereka yang mengalami kecemasan, dan kondisi yang sama juga terjadi pada mereka yang menikmati kegembiraan.

Sedangkan dalam pengukuran perilaku, akurasi pengukuran ini juga sangat rendah karena a) tiap atlet memiliki ciri perilaku khusus yang terkait dengan kecemasan, b) tiap pelatih memiliki persepsi individual akan perilaku kecemasan, c) sekalipun dasar pertimbangan pengukuran adalah perubahan pola komunikasi dan perilaku, tiap pelatih memiliki standar

pribadi akan perubahan tersebut yang dapat digolongkan sebagai indikator cemas.

Beberapa pengukuran psikologis seperti STAI (*State Trait Anxiety Inventory*) tidak dirancang untuk situasi olahraga. Pengukuran lainnya seperti SCAT (*Sport Competition Anxiety Test*) dianggap hanya mampu mendeteksi kecemasan kognitif, tetapi tidak terhadap kondisi somatis. Demikian juga SAS (*Sport Anxiety Scale*) yang mengukur kecemasan kognitif dan somatis masih belum dapat diterima sebagai perangkat yang cukup layak untuk meramalkan dampak kecemasan terhadap penampilan atlet. Masalahnya adalah, reaksi atlet sangat dipengaruhi oleh kondisi sesaat yang dihadapinya.

G. Dua macam Anxiety

1. State Anxiety

Hackfort & Schwenkmezger (1993) mendefinisikan state anxiety sebagai:

“...subjective, consciously perceived feelings of inadequacy and tension accompanied by an increased arousal in the autonomous nervous system.”

Sementara Spielberger (dalam Hackfort & Schwenkmezger, 1993) mengatakan :

“state anxiety is defined as a temporary emotional condition of the human organism that varies in intensity and is unstable with regard to time. It is described as consisting of subjective, consciously perceived feelings of tension and anxious expectancy, combined with an increase in activity of the autonomic nervous system.”

Dari kedua definisi diatas, state anxiety merupakan keadaan yang sementara dan relatif tidak stabil. State anxiety juga dianggap sebagai kombinasi dari persepsi masing-masing individu dalam mempersepsikan perasaan cemasnya dan meningkatnya aktivitas pada sistem saraf otonom. Keadaan ini menghasilkan dua komponen yang ada dalam state anxiety yang disebut oleh Liebert dan Morris (dalam Hackfort & Schwenkmezger, 1993) sebagai worry dan emotionality.

Worry didefinisikan sebagai elemen kognitif dari kecemasan, seperti misalnya pengharapan (expectation) negatif dan perhatian terhadap dirinya, keadaan yang sedang terjadi, dan akibat-akibat yang berpotensi untuk muncul (Parfitt, Jones, & Hardy, 1990). Sementara emotionality didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap indikasi-indikasi yang muncul pada sistem saraf otonom dan perasaan yang tidak menyenangkan seperti misalnya tegang dan gelisah.

Worry merupakan penilaian individu mengenai suatu keadaan di luar dirinya yang dianggap mengancam, sementara emotionality lebih kepada penilaian terhadap keadaan yang terjadi dalam dirinya terutama perubahan pada sistem saraf otonom.

2. Trait Anxiety

Spielberger (dalam Hackfort & Schwenkmezger, 1993) mengatakan:

“The concept of trait anxiety depicts relatively stable individual differences in susceptibility to anxiety reactions, i.e., in the tendency to perceive a broad spectrum of situation as dangerous or threatening.”

Sementara Hackfort & Schwenkmezger (1993) berpendapat:

“Trait anxiety is defined as an acquired behavior disposition, independent of time, causing an individual to perceive a wide range of objectively not very dangerous circumstances as threatening.”

Dari definisi-definisi diatas, *trait anxiety* dianggap stabil dan sudah menjadi kecenderungan individu untuk bereaksi cemas terhadap situasi-situasi yang mengancam atau yang tidak mengancam. Kecenderungan tersebut juga menyebabkan *trait anxiety* tidak tergantung pada waktu seperti halnya pada *state anxiety*.

Endler & Okada (dalam Hackfort & Schwenkmezger, 1993) membagi *trait anxiety* ke dalam 4 komponen, yaitu:

1. Ancaman terhadap ego di dalam lingkungan sosialnya
2. Kecemasan yang berkaitan dengan bahaya yang mengancam fisik
3. Kecemasan yang berkaitan dengan situasi yang kompleks dan tidak dapat diduga

4. Kecemasan yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari

Sementara Hackfort & Schwenkmezger (1993) berdasarkan literatur psikologi olahraga yang didapat dari Hackfort & Schwenkmezger (1985); Schwenkmezger, (1985); dan Vormbock (1983), membagi *trait anxiety* ke dalam 5 komponen, yaitu:

1. Kecemasan akan cedera fisik.
2. Kecemasan pada kegagalan
3. Kecemasan terhadap kompetisi
4. Kecemasan akan malu
5. Kecemasan pada sesuatu yang tidak diketahui

Pembagian komponen *trait anxiety* oleh Hackfort & Schwenkmezger lebih tepat digunakan karena pembagian ini didasarkan pada situasi-situasi olahraga yang memang sering menimpa atlet .

H. Kecemasan Kompetitif (competitive anxiety)

Bila atlet menganggap ada situasi yang mengancam maka akan terjadi peningkatan reaksi cemas, proses kompetisi adalah proses kecemasan yang terjadi pada seorang sebagai hasil adanya situasi kompetisi yang objektif. Penghubung antara kecemasan dan kompetisi dapat ditemukan dengan mendefinisikan kompetisi dalam olahraga. Marten (1976) mendefinisikan kompetisi sebagai berikut:

“a process in which the comparison of an individual’s performance is made with standard in the presence of at least one other person who is aware of the criterion for comparison and evaluate the comparison process”

Kompetisi merupakan suatu proses yang membandingkan penampilan individu berdasarkan standar yang dikemukakan setidaknya oleh satu orang yang memahami kriteria dalam pemahaman dan evaluasi dari proses perbandingan tersebut. Proses dalam kompetisi merupakan suatu yang pada dasarnya menimbulkan ketakutan karena evaluasi internal dan eksternal dari individu yang kompeten. Sebagai sasaran akhir kompetisi membandingkan performa individu dengan beberapa standar, lalu memberikan informasi tentang kesuksesan atau kegagalan individu dalam suatu kompetisi.

Sedangkan Mark Anshel (1990), menyatakan bahwa kecemasan kompetitif merefleksikan perasaan atlet dimana akan terjadi suatu kesalahan, yaitu *outcome* yang tidak sukses, atau pengalaman gagal yang akan dialami.

Competitive anxiety is the response of the individual to sporting occasions, and perhaps most significantly the big sporting occasions (scull, 1994).

I. Sumber Kecemasan

Hampir semua atlet pasti mengalami kecemasan dalam kompetisi penyebab utama kecemasan dalam kompetisi biasanya adalah sebagai berikut:

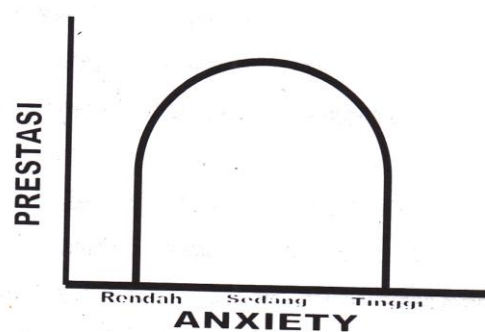
1. Keluhan somatis. Terjadi karena peningkatan aktivitas fisiologis yang berkaitan dengan situasi yang menimbulkan stress seperti saat menjelang kompetisi. Contoh keluhan somatic adalah sakit perut, mual, pusing, berkeringat dingin, menguap yang berlebihan, tidak biasa tidur, sering buang air kecil dan sebagainya.
2. Takut gagal. Perasaan yang dialami atlet terjadi jika ada evaluasi subjektif dari atlet yang menghasilkan persepsi gagal dalam meraih prestasi, hal tersebut menyebabkan timbulnya reaksi cemas pada diri atlet.
3. Perasaan tidak adekuat. Timbul karena atlet mempresepsikan dirinya secara tidak benar, misalnya ketidakpuasan terhadap kemampuan yang dimilikinya yang menghasilkan perasaan lemah, kelelahan, dan ketidak mampuan konsentrasi.
4. Kehilangan kendali. Bisa dilihat dari persepsi atlet terhadap ketidakmampuannya mengendalikan suatu yang sedang terjadi. Hal-hal yang sedang terjadi dianggap dikendalikan oleh factor luar seperti keberuntungan. Biasanya factor kecemasan ini diwakili oleh pikiran-pikiran yang menyalahkan orang lain, misalnya lawan yang curang, pelatih yang tidak baik, kondisi lapangan yang buruk, dan nasib yang malang.
5. Rasa bersalah. Munculnya berkaitan dengan moralitas dan agresi, rasa bersalah ini biasanya berhubungan dengan kecurangan yang dilakukan dalam pertandingan dan terlalu banyak membuat janji-janji muluk.

6. Keinginan diperhatikan orang lain. Perhatian orang lain dapat menjadi kepuasan dalam hal ini sering dengan keinginan pamer, yang akhirnya meningkatkan semangat juang. Jika hal ini sebaliknya terjadi tidak adanya perhatian dari orang lain akan menimbulkan kegelisahan.
7. Kehilangan kepercayaan diri. Disebabkan oleh kegagalan yang dialami berulang-ulang menyebabkan kegelisahan batin tersendiri untuk atlet, hal ini akan membuat trauma tersendiri bagi atlet.

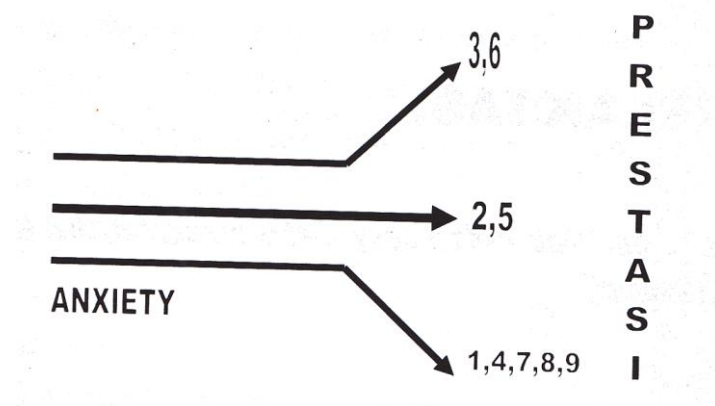
J. Hubungan Kecemasan dengan Prestasi

Pada olahraga prestasi, semua orang mengalami kecemasan, hanya tingkat kecemasannya berbeda-beda. Kecemasan yang dialami oleh siswa biasanya akan meningkat pada saat menjelang kompetisi atau berada dalam situasi kompetisi. Sedikit rasa cemas dapat meningkatkan performa tetapi tingkat kecemasan yang tinggi menghambat performa yang diharapkan.

Menurut teori \cap peningkatan sesaat yang sedang atau rendah sampai pada suatu saat tertentu dapat mempengaruhi keoptimalan performa yang ditampilkan atlet, sedangkan peningkatan kecemasan sesaat yang terlalu tinggi dapat menurunkan performa.



Gambar2.1 Peningkatan Kecemasan



Gambar2.2 Kecemasan dan ambisi

Keterangan:

1. Anxiety sedang ambisi rendah
2. Anxiety sedang ambisi sedang
3. Anxiety sedang ambisi tinggi
4. Anxiety rendah ambisi rendah
5. Anxiety rendah ambisi sedang
6. Anxiety rendah ambisi tinggi
7. Anxiety tinggi ambisi rendah
8. Anxiety tinggi ambisi sedang
9. Anxiety tinggi ambisi tinggi

K. Loncat Indah

Loncat indah adalah salah satu olahraga air yang mempunyai resiko besar pada waktu melakukan gerakan loncat, diperlukan keberanian dan percaya diri yang tinggi.

Loncat indah pertama kali ditemukan di Eropa dan mulai menjadi olahraga kompetisi di Inggris pada tahun 1905. Loncat indah merupakan perpaduan gerakan akrobatik di udara dan loncatan. Pada dasarnya loncat indah terdiri dari loncatan yang dimulai dari langkah take off atau pantulan take off kemudian masuk ke air. Penggunaan papan loncat adalah kombinasi dari gerakan saat di udara setelah take off dan sebelum masuk ke air.

Loncatan biasanya di lakukan dari papan plat dan spring board, kemudian melakukan berbagai gaya sebelum terjun kedalam air. Loncat air dibedakan menjadi 2, Yaitu :

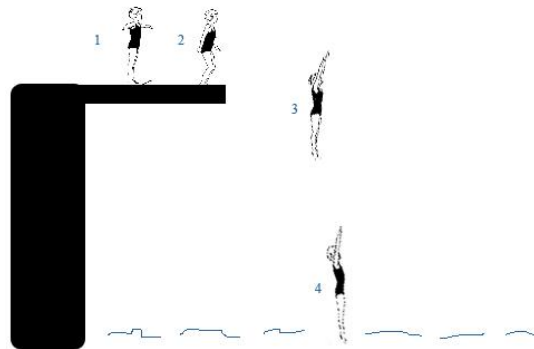
1. Kedua tangan terlebih dahulu yang masuk kedalam air, kemudian anggota badan lain yang mengikuti.
2. Kedua kaki terlebih dahulu yang masuk kedalam air, kemudian anggota badan lain mengikuti.

a) Teknik-teknik Dasar Loncat Indah

- 1) Terjun dilakukan dari tepi kolam dengan ketinggian 1 m, kedua telapak kaki agak diregangkan sedikit dengan ibu jari kaki melewati tepi kolam supaya tolakan tidak melesat. Badan

ditundukkan, kedua lengan diluruskan kemuka bawah mengarah menuju jarak 2 m dari tepi kolam. Kedua ibu jari kaki saling berkaitan atau kedua telapak tangan saling bertindihan. Kepala tundukan diantara kedua lengan dan melihat kebagian perut.

- 2) Terjun (berdiri berlutut satu kaki). Sikap badan, lengan dan kepala sama dengan bersikap jongkok. Pantat harus sudah diangkat supaya titik berat badan terletak dimuka.
- 3) Terjun (Berdiri dengan sikap badan lengan dan kepala sejajar)
- 4) Terjun (Sikap start). Sikap permulaan adalah dengan meletakkan kaki seperti sikap terjun berdiri. Kedua tangan di luruskan kebelakang, badan dan kepala diangkat.



Gambar2.3 Loncat indah gaya paku

L. Kerangka Pemikiran

Adanya faktor ketinggian dan belum pernahnya seorang untuk melakukan loncatan sering kali menimbulkan kecemasan pada para pemula 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. 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)

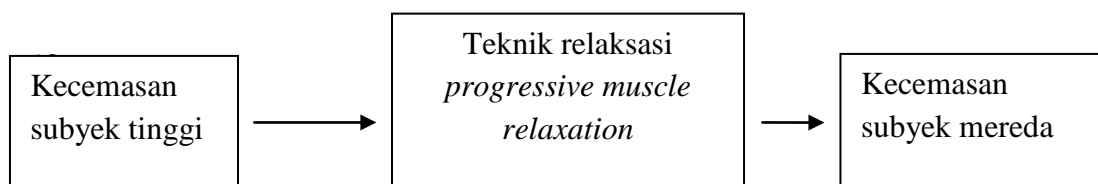
Kecemasan yang dialami ini disebabkan karena rasa tidak percaya diri dan takut tidak menguasai materi yang akan disampaikan kepada teman-temannya.

Kecemasan yang dialami siswa tersebut harus dikurangi supaya tidak mempengaruhi siswa. Cara yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan tersebut adalah dengan menerapkan latihan relaksasi *progresive muscle relaxation*, karena teknik ini pada umumnya digunakan untuk mengurangi kecemasan yang dialami individu. Tujuan dari penerapan teknik ini adalah untuk mengurangi perasaan cemas yang dialami siswa saat melakukan aktivitas loncat indah.

Umumnya penggunaan latihan relaksasi *progresive muscle relaxation* digunakan jika klien mengalami suatu kecemasan. Harsono(1988) seseorang yang mengalami ketakutan biasanya otot-ototnya menjadi tegang. Jacobson berpendapat bahwa ada hubungan langsung dari sistem otot ke emosi orang kalau dapat mengontrol sistem otot-otot kita dapat mengurangi ketegangannya, maka kita akan mampu pula untuk mengontrol emosi-emosi kita (Harsono,1983)

Dari uraian diatas maka peneliti mencoba untuk meredakan keceasan siswi sat melakukan loncat indah gaya paku dengan menggunakan latihan relaksasi *progresive muscle relaxation*. Caranya adalah dengan melakukan observasi terlebih dulu sebelum diberi perlakuan untuk melihat seberapa tinggi kecemasan yang dialami subjek, setelah itu diberikan perlakuan dan setelah diberi perlakuan maka subjek diobservasi lagi kecemasannya apakah mengalami penurunan atau tidak.

Berikut ini peneliti mencoba menggambarkan kerangka pikir dalam bentuk gambar :



Gambar 1. Kerangka pikir penelitian

Dari gambar tersebut dapat dilihat pada awalnya siswa mengalami kecemasan saat melakukan loncat indah gaya paku. kemudian peneliti mencoba untuk mengatasi kecemasan tersebut dengan menerapkan latihan relaksasi menggunakan teknik *progresive muscle relaxation* dengan tujuan kecemasan yang dialami siswa tersebut nantinya akan berkurang sehingga para siswa tersebut bisa lebih tenang saat melakukan loncat indah.

M. Hipotesis

Sugiyono (2008:64) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta – fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.”

Bedasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah penelitian yang kebenanrannya harus diuji secara empiris melalui data-data yang terkumpul.

“Pengaruh latihan rileksasi *Progresive Muscle Relaxation* terhadap meredakan kecemasan Saat melakukan loncat indah gaya paku pada siswi kelas XI IPA SMA Negeri 1 Way Lima.”

Dari uraian yang telah dijelaskan di atas, dapat ditarik suatu hipotesis penelitian yaitu:

Ho: Latihan rileksasi *progresive muscle relaxation* tidak dapat meredakan kecemasan saat akan melakukan loncat indah gaya paku pada siswi kelas XI IPA SMA Negeri 1 Way Lima.

Ha: Latihan rileksasi *progresive muscle relaxation* dapat meredakan kecemasan saat akan melakukan loncat indah gaya paku pada siswi kelas XI IPA SMA Negeri 1 Way Lima.