Journal Transformation of Mandalika
https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm
Vol. 6, No. 8, 2025
e-ISSN: 2745-5882, p-ISSN: 2962-2956
hh. 374-381

Pengaruh *sport massage* terhadap kenyamanan atlet seni tunggal baku pencak silat MTsN 2 lombok timur tahun 2024

Yolanda Ayusetiawati[1]*, Lalu Suprawesta[2], Muhsan[3]
[1,2,3]Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat, Mataram, Indonesia
*Corresponding Author e-mail :yolandaayu923@gmail.com

Abstrck

Massage has long been known to humans, especially people from the east, this massage has been done for centuries by our ancestors. Massage is a simple manipulation that is often used by people around us to overcome discomfort in parts of the body. Massage is an art of hand movement which has the aim of gaining fitness, recovering from injuries, curing disease, and supporting sports and work performance. The mechanical effect of hand movements during this massage will create a feeling of calm, comfortable relaxation, and create a refreshing feeling in the recipient's body. The aims of this research are (1) To determine the effect of sports massage on increasing feelings of comfort for athletes in the single art of standard pencak silat MTsN 2 East Lombok in 2024. This research is experimental research with a quantitative descriptive approach. The research population was 20 MTsN 2 East Lombok MTsN 2 East Lombok martial arts athletes. The sample for this study was 10 people who were determined using purposive sampling techniques. Data was collected using a questionnaire. Data analysis was carried out using quantitative descriptive analysis. The results of the research show that there is a difference in the influence of sports massage before and after training on the comfort of athletes in the single art of pencak silat standard MTsN 2 East Lombok in 2024 where sports massage after training has more influence on the athlete's level of comfort with a calculated t value of 13.639 while the t table is 2.262, this means that t count > t table, namely 13.639 > 2.262 and the p value = 0.05.

Keywords: *the effect of sports massage on the comfort of athletes in the standard single art of pencak silat*

Abstrak

Massage (Pijat) telah lama dikenal oleh manusia terutama manusia dari timur, *massage* ini telah berabad-abad dilakukan oleh nenek moyang kita. *Massage* merupakan salah satu manipulasi sederhana yang sering digunakan oleh orang-orang di sekeliling kita untuk mengatasi rasa tidak nyaman pada bagian tubuh. *Massage* adalah suatu seni gerak tangan yang memiliki tujuan yakni untuk mendapatkan kebugaran, memulihkan cedera, menyembuhkan penyakit, dan mendukung prestasi olahraga dan kerja, efek mekanis dari gerak tangan ketika *massage* ini akan menimbulkan rasa tenang, nyaman rileks, dan menimbulkan rasa yang menyegarkan tubuh penerimanya.Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *sport massage* terhadap peningkatan perasaan nyaman atlet seni tunggal baku pencak silat MTsN 2 Lombok Timur tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian adalah atlet seni tunggal baku pencak silat MTsN 2 Lombok Timur sebanyak 20 orang, sampel penelitian ini sebanyak 10 orang yang ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner. Analisis data yang dilakukan dengan analisis deskriptif kuantitatif.Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh *sport massage* sebelum dan sesudah latihan terhadap kenyamanan atlet seni tunggal baku pencak silat MTsN 2 Lombok Timur Tahun 2024 dimana *sport massage* sesudah latihan lebih berpengaruh terhadap tingkat rasa nyaman atlet dengan nilai t hitung sebesar 13,639 sedangkan t tabel sebesar 2,262, hal ini berarti bahwa t hitung > t tabel yaitu 13,639 > 2,262 dan nilai p=0,05.

Kata Kunci: pengaruh *sport massage* terhadap kenyamanan atlet seni tunggal baku pencak silat

How to Cite: Yogi Wardi, Elya Wibawa Syarifoeddin, Supriadin.(2025). Pengaruh permainan tradisional belompongan dan boi-boian terhadap gerak dasar manipulatif pada anak kelas 5 SDN I tunjang**.** *Journal Transformation of Mandalika,* E-ISSN: 2745-5882, P-ISSN: 2962-2956 , 4(8), 374-381.

https://doi.org/10.36312/jtm.v4i8.6404

Copyright©2025, Author (s)
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Setiap manusia selalu berusaha untuk menjaga kesehatan tubuhnya. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan tubuh yaitu dengan berolahraga. Zaman sekarang ini banyak berdiri pusat-pusat sarana untuk berolahraga seperti fitnes centre, sanggar senam, lapangan futsal, pusat latihan beladiri dan masih banyak lagi sarana olahraga yang lain. Tujuan berdirinya pusat-pusat sarana olahraga tersebut agar setiap masyarakaat dapat melakukan kegiatan olahraga untuk meningkatkan kesehatan organ-organ tubuh dan kebugaran fisik. Selain untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh, olahraga dapat dibedakan berdasarkan tujuan dari olahraga tersebut yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi (UURI No. 3 Tahun 2005 Bab VI Pasal 17). Tujuan dari olahraga di atas membuat masyarakat dapat memilih dan melakukan olahraga sesuai dengan kebutuhan untuk dirinya sendiri.

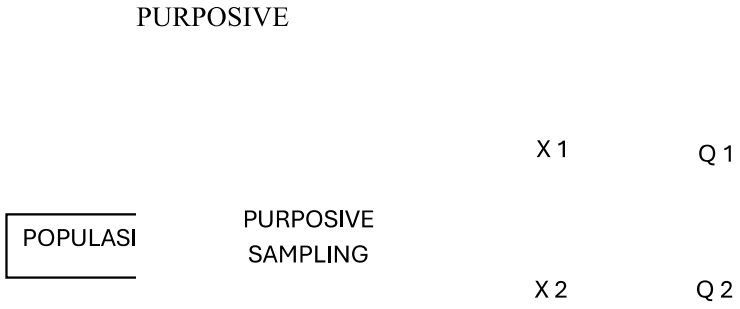
Terkait dengan isi UURI No. 3 Tahun 2005 Bab VI Pasal 17 tersebut Madrasah Tsanawiyah (MTs) N 2 Lombok Timur memiliki tujuh ekstrakurikuler yang selalu mengedepankan prestasi akademik maupun prestasi keolahragaan, salah satunya ekstrakurikuler olahraga. Dalam prestasi olahraga banyak sekali yang dikembangkan oleh ekstrakurikuler olahraga seperti futsal dan pencak silat. Semua ini di dukung oleh MTsN 2 Lombok Timur.

Ekstrakurikuler pencak silat di dalamnya terdiri dari kumpulan beberapa siswa yang berada di MTsN 2 Lombok Timur dan memiliki keinginan untuk melestarikan kebudayaan Indonesia dengan selalu mengikuti kejuaraan baik tingkat daerah, kabupaten, maupun provinsi. Seperti halnya Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN), Pekan Olahraga Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Wilayah (POPWIL), Pekan Olahraga Kabupaten (PORKAB), Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Nasional (POPNAS). Semua ini tidak terlepas dari peran siswa yang berada di kelompok latihan (Kolat) MTsN 2 Lombok Timur baik dalam berlatih maupun bertanding untuk mencapai prestasi secara maksimal, pola latihan pencak silat cenderung dilakukan dengan intensitas yang berubah - ubah dan ketat karena untuk mempersiapkan kondisi fisik, mental, dan teknik dalam mengikuti pertandingan pencak silat yang notaben bersifat keras. Oleh karena itu latihan yang ketat dan intensitas latihan yang berubah-ubah tidak jarang pesilat sering mengalami gangguan kelelahan otot seperti kaku otot, kram otot, dan spasme otot. Gangguan tersebut disebabkan karena penumpukan sisa metabolisme anaerobik berupa asam laktat yang mengganggu sistem asam basa tubuh yang menghambat peredaran darah apabila terlalu banyak menumpuk di otot (Andre, 2014). Kondisi kaku otot, kram otot, dan spasme otot yang di alami oleh pesilat di kolat MTsN 2 Lombok Timur tidak jarang mengganggu proses latihan dan saat melakukan pertandingan kejuaraan sehingga performa atau penampilan pesilat menjadi menurun yang pastinya akan mengganggu prestasi pesilat. Agar tubuh lebih nyaman dan terhindar dari gangguan otot, para pesilat banyak melakukan relaksasi otot dengan melakukan terapi seperti hidroterapi, spa dan melakukan sport massage.

Teknik massage dipercaya dapat mengatasi keluhan seperti gangguan otot, gangguan tekanan darah, dan gangguan psikologis. Bagi masyarakat yang sering melakukan olahraga intensitas tinggi dan kurangnya waktu istirahat, sport massage (massage olahraga) dapat di jadikan sarana untuk merelaksasi tubuh dan membuang rasa lelah setelah berolahraga, karena dengan massage otot dapat digerakkan secara pasif, massage dapat merangsang sistem saraf yang berpengaruh pada relaksasi otot serta fase kontriksi dan dilatasi pembuluh darah (Triyanto, 2014). Terapi massage yang dilakukan selama 30-45 menit sebanyak 3 kali seminggu dapat menurunkan ketegangan otot dan merelaksasi tubuh. Salah satu bentuk massage yang populer di kalangan olahragawan yaitu sport massage. Sport massage yaitu massage yang khusus digunakan atau diberikan kepada orang-orang yang sehat badannya, terutama olahragawan. Macam dan cara memijatnya lebih di utamakan kepada pengaruhnya terhadap kelancaran peredaran darah (Priyonoadi, 2008). Sport massage adalah suatu unsur yang sangat berharga dalam latihan-latihan bagi olahragawan tetapi bagi seseorang yang bukan olahragawan pun tetap bermanfaat demi menjaga dan mengembalikan kondisi fisik yang lemah dengan efek rangsangan terhadap fungsi-fungsi organ tubuh dan penyesuaian aktivitas yang dilakukan (Graha dan Priyonoadi, 2009).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan rancangan eksperimen. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandasan pada filsafat *positivisme* yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu (Sugiyono, 2012). Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



X I : *Sport massage* sebelum latihan
X 2 : *Sport massage* sesudah latihan
QI : Angket sebelum latihan
Q2 : Angket sesudah latihan

HASIL DAN PEMBAHASAN

berdasarkan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka bab ini akan dilakukan analisa pembahsan yang diperoleh dalam penelitian. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya. Angket yang disebarkan kepada wasit yang berlisnsi C3 yang ada di Kabupaten Lombok Timur

Selanjutnya penelitian dilakukan pada sample sebanyak 20 orang siswa sebagai responden. Mengingat tugas responden hanya memberikan tanda checklist pada jawaban yang dipilih. Data-data tersebut diolah dalam bentuk tabel dan kemudian dianalisis. Berikut merupakan analisis yang didapat setiap indikator butir pernyataan yang dijawab responden:

Indikator faktor intrinsik

Table 4.4 Analisis Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Berlisensi C3 Pssi Saat Memimpin Pertandingan Di Kabupaten Lombok Timur 2024 faktor intrinsic indikator moral

No	Interval	Kategori	F	%
I	27< X	Sangat Rendah	0	0%
2	26 <X ≤ 27	Rendah	2	10%
3	25 < X ≤ 26	Sedang	7	35%
4	24 < X ≤ 25	Tinggi	4	20%
5	X ≤ 24	Sangat Tinggi	7	35%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan pada faktor instrinsik Sub Faktor Moral berada pada kategori sangat rendah sebesar 0% (0 wasit),pada kategori rendah sebesar 10% (2 wasit), pada kategori sedang sebesar 35% (7 wasit), pada kategori tinggi 20% (4 wasit), dan pada kategori sangat tinggi 35% (7 wasit). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 21.7 dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan pada faktor instrinsik Faktor Instrinsik Sub Faktor Moral dalam kategori sangat tinggi.

Table 4.5 Analisis Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Berlisensi C3 Pssi Saat Memimpin Pertandingan Di Kabupaten Lombok Timur 2024 faktor intrinsic indikator pengalaman bertanding

No	Interval	Kategori	F	%
I	27 < X	Sangat Rendah	I	5%
2	26 <X ≤ 27	Rendah	0	0%
3	25 < X ≤ 26	Sedang	5	25%
4	24 < X ≤ 25	Tinggi	2	10%
5	X ≤ 24	Sangat Tinggi	12	60%

Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan pada faktor instrinsik Sub Faktor Pengalaman Bertanding berada pada kategori sangat rendah sebesar 5% (1wasit),padakategori rendah sebesar 0% (0 wasit), pada kategori sedang sebesar 25% (5 wasit), pada kategori tinggi 10% (2 wasit), dan pada kategorisangat tinggi 60% (12 wasit). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 22.5 dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola ber lisensi C3 di kabupaten Lombok timur Saat Memimpin Pertandingan pada Faktor Instrinsik Sub Faktor Pengalaman Bertanding,dalam kategori sangat tinggi.

Table 4.6 Analisis Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Berlisensi C3 Pssi Saat Memimpin Pertandingan Di Kabupaten Lombok Timur 2024 faktor intrinsic indikator pikiran negatif

No	Interval	Kategori	F	%
1	19 < X	Sangat Rendah	0	0%
2	18<X ≤ 19	Rendah	1	5%
3	17< X ≤ 18	Sedang	5	25%
4	16 X ≤17	Tinggi	3	15%
5	X ≤ 16	Sangat Tinggi	11	55%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan pada faktor instrinsik Sub Faktor Pikiran Negatif berada pada kategori sangat rendah sebesar 0% (0 wasit), padakategori rendah sebesar 5% (1 wasit), pada kategori sedang sebesar 25% (5 wasit), pada kategori tinggi 15% (3 wasit), dan pada kategori sangat tinggi 55% (11 wasit). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 91 dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Ber Lisensi C3 di Kabupaten Lombok Timur Saat Memimpin Pertandingan pada Faktor Instrinsik Sub Faktor Pikiran Negatif dalam kategori sedang.

Table 4.7 Analisis Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Berlisensi C3 Pssi Saat Memimpin Pertandingan Di Kabupaten Lombok Timur 2024 faktor intrinsic indikator pikiran positif

No	Interval	Kategori	F	%
1	30 < X	Sangat Rendah	4	20%
2	29 <X ≤ 30	Rendah	5	25%
3	28 < X ≤ 29	Sedang	6	30%
4	27 < X ≤ 28	Tinggi	4	20%
5	X ≤ 27	Sangat Tinggi	1	5%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Ber Lisensi C3 di Kabupaten Lombok Timur Saat Memimpin Pertandingan pada faktor instrinsik Sub Faktor Pikiran Positif berada pada kategori sangat rendah sebesar 20% (4 wasit), pada kategori rendah sebesar 25% (5 wasit), pada kategori sedang sebesar 30% (6 wasit), pada kategori tinggi 20% (4 wasit), dan pada kategori sangat tinggi 5% (1 wasit). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 30.3333 dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan pada Faktor Instrinsik Sub Faktor Pikiran Positif dalam kategori sangat tinggi.

Indicator faktor ekstrinsik

Table 4.7 Analisis Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Berlisensi C3 Pssi Saat Memimpin Pertandingan Di Kabupaten Lombok Timur 2024 faktor ekstrinsik indikator pelatih dan manager

No	Interval	Kategori	F	%
1	21< X	Kategori	2	10%
2	20 <X ≤ 21	Sangat Rendah	6	30%
3	19 < X ≤ 20	Rendah	9	45%
4	18 < X ≤ 19	Sedang	2	10%
5	X ≤ 18	Tinggi	1	5%

Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan pada faktor ekstrinsik Sub Faktor Pelatih dan Manajer berada pada kategori sangat rendah sebesar 10% (2 wasit), pada kategori rendah sebesar 30% (6 wasit), pada kategori sedang sebesar 45% (9 wasit), pada kategori tinggi 10% (2 wasit), dan pada kategori sangat tinggi 5% (1 wasit). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 19.844460 dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan pada faktor ekstrinsik Sub Faktor Pelatih dan Manajer dalam kategori sedang.

Table 4.8 Analisis Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Berlisensi C3 Pssi Saat Memimpin Pertandingan Di Kabupaten Lombok Timur 2024 faktor ekstrinsik indikator penonton

No	Interval	Kategori	F	%
1	17 < X	SR	0	0%
2	16 <X ≤ 17	R	1	5%
3	15 < X ≤ 16	S	7	35%
4	14 < X ≤ `5	T	5	25%
5	X ≤ 14	ST	7	35%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan pada faktor ekstrinsik Sub Faktor Penonton berada pada kategori sangat rendah sebesar 0% (0 wasit), pada kategori rendah sebesar 5% (5 wasit), pada kategori sedang sebesar 35% (7 wasit), pada kategori tinggi 25% (5 wasit), dan pada kategori sangat tinggi 35% (7 wasit). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 13.3 dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan pada faktor ekstrinsik Sub Faktor Penonton dalam kategori s.

Table 4.8 Analisis Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Berlisensi C3 Pssi Saat Memimpin Pertandingan Di Kabupaten Lombok Timur 2024 faktor ekstrinsik indikator pemain

No	Interval	Kategori	F	%
1	18 < X	Kategori	0	0%
2	17 <X ≤ 18	Sangat Rendah	2	10%
3	16 <X ≤ 17	Rendah	3	15%
4	15 <X ≤ 16	Sedang	7	35%
5	X ≤ 15	Tinggi	8	40%
Jumlah			20	100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan pada faktor ekstrinsik Sub Faktor Pemain berada pada kategori sangat rendah sebesar 0% (0 wasit), pada kategori rendah sebesar 10% (2 wasit), pada kategori sedang sebesar 15% (3 wasit), pada kategori tinggi 35% (8 wasit), dan pada kategori sangat tinggi 40% (8 wasit). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 14.5 dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan pada faktor ekstrinsik Sub Faktor Pemain dalam kategori rendah

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan. Penelitian dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berjumlah 38 butir pertanyaan yang terdiri dari faktor instrinsik dan ekstrinsik.Kecemasan adalah keadaan seseorang dalam perasaan yang negatif yang ditandai dengan adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan sistem kebutuhan. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentangkemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan jika tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan

meningkat sampai ego dikalahkan, Kecemasan seringkali dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain adanya tingkat aspirasi yang tinggi, perasaan diperhatikan oleh orang lain, antisipasi dari ketakutan dan kegagalan, keadaan stress berat dengan gejala fisik yang berat pula, dan lain-lain.

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif kuantitatif didapatkan bahwa Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan berada pada kategori sangat rendah sebesar 30% (6 wasit), pada kategori rendah sebesar 5% (1 wasit), pada kategori sedang sebesar 0% (0 wasit), pada kategori tinggi 5% (1 wasit), dan pada kategori sangat tinggi 60% (12 wasit). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 140 dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola BerLisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan dalam kategori sangat rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dalam ketegori sangat rendah, artinya wasit dalam memimpin pertandingan masih dapat memusatkan pada hal yang penting atau keputusan pertandingan dan mengalami perhatian yang selektif.

Kemudian Tingkat Kecemasan Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor instriksik dan ekstrinsik. Faktor instrinsik diketahui bahwa Tingkat Kecemasan Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan pada faktor instrinsik berada pada kategori sangat rendah sebesar 30% (6 wasit), pada kategori rendah sebesar 5% (1 wasit),padakategori sedang sebesar 0% (0 wasit), pada kategori tinggi 5% (1 wasit), dan pada kategori sangat tinggi 60% (12 wasit). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 91 dapat disimpulakan bahwa Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur saat memimpin pertandingan pada faktor instrinsik dalam kategori rendah. Sedangkan pada kategori sangat rendah sebesar 10% (2 wasit), pada kategori rendah sebesar 0% (0 wasit), pada kategori sedang sebesar 10% (2 wasit), pada kategori tinggi 15% (3 wasit), dan pada kategori sangat tinggi 65% (13 wasit). Berdasarkan nilai rata-rata sebesar 49 dapat disimpulakan bahwa Tingkat Kecemasan Wasit Sepakbola Ber Lisensi C3 di kabupaten Lombok timur Saat Memimpin Pertandingan pada faktor Ekstrinsik dalam kategori Sangat Tinggi.

Hasil tersebut mengisyaratkan bahwa wasit baik berlisensi C3 di kabupaten Lombok Timur pada saat memimpin pertandingan mengalami kecemasan sangat rendah. Hal ini dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik. Kedua faktor sama-sama mempengaruhi dengan hasil tingkat kecemasan dalam kategori sedang. Faktor faktor moral, pengalaman bertanding, pikiran negatif, pikiran positif (Instrinsik), faktor pemain, manajer dan penonton (Ekstrinsik) dapat meningkatkan kecemasan yang dirasakan oleh wasit.

Gunarsa (2008) yang menyebutkan bahwa kecemasan akan mempengaruhi keputusan wasit dalam pertandingan. Rendahnya tingkat kecemasan wasit saat memimpin pertandingan juga dipengaruhi oleh pengalaman bertanding atau tingginya level lisensi yang dipunyai wasit. Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan bahwa wasit yang mempunyai lisensi C-1 lebih rendah tingkat kecemasannya dibandingkan dengan wasit lisensi C-2 dalam memimpin pertandingan. Sejalan dengan penelitian Nova, Hamzah, Sinulingga, dan Firmansyah, (2021: 224) menjelaskan bahwa wasit dengan lisensi C-3 mempunyai tingkat kecemasan yang tinggi dibandingkan dengan wasit yang mempunyai lisensi diatasnya. Selain itu Yusuf, Ugelta, Imanudin, (2018: 37) dalam hasil penelitiannya menambahkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan wasit sebelum, selama dan sesudah memimpin pertandingan, Lebih lanjut pada saat sebelum pertandingan meningkat pada saat selama pertandingan dan kemudian menurun pada saat sesudah pertandingan.

Antara stress dan kecemasan mempunyai keterkaitan, bila stress yang dialami seseorang terlalu besar, hingga tidak dapat dilakukan tindakan untuk mengatasi atau bila stress yang dihadapi seseorang berlangsung terus-menerus, maka akan timbul kecemasan. Secara sederhana, dijelaskan bahwa kecemasan memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan seorang. Menurut teori hipotesis U-terbalik penampilan seorang wasit akan semakin bagus saat tingkat kecemasan mulai meningkat. Namun, saat tingkat kecemasan mulai naik dan terus naik, kecenderungan penampilan justru sebaliknya akan mengalami penurunan.

Beberapa cara untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kinerja wasit diantaranya latihan keterampilan psikologis mental imageri, Strategi relaksasi, strategi kognitif, teknik-teknik peredaan ketegangan dan mekanisme pertahanan diri (Gunarsa, 2008). Mental imageri dapat digunakan dalam berbagai kesempatan, yaitu: 1) untuk mengembangkan kepercayaan diri, 2) untuk mengembangkan strategi pre-kompetisi dan kompetisi, 3) membantu memfokuskan perhatian atau konsentrasinya pada suatu bentuk ketrampilan tertentu yang sedang dilatihnya, 4) membantu memfokuskan diri pada pertandingan (Suryanto, 2012:21). Ditambahkan oleh Mudian, (2017) dalam penelitiannya, bahwa penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan imageri secara signifikan meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

Strategi realaksasi oleh Jacobsen pada tahun 1938 merancang suatu teknik relaksasi yang kemudian menjadi cikal bakal munculnya apa yang disebut dengan Latihan Relaksasi progresif *(Progressive Relaxation Training)* (Jariono, 2010). acobsen percaya bahwa seseorang dapat diubah menjadi relaks pada otot-ototnya. Sekaligus juga, latihan ini mengurangi reaksi emosi yang bergelora, baik pada sistem saraf pusat maupun pada sistem saraf otonom. Latihan ini dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat. Kira-kira pada waktu yang bersamaan, seorang dokter di Jerman bernama Johannes Schultz, memperkenalkan suatu teknik pasif agar seseorang mampu menguasai munculnya emosi yang bergelora. Schultz menyebut latihan tersebut sebagai latihan autogenik *(Autogenic Training)*. Teknik ini dapat melatih seseorang untuk melakukan sugesti diri, agar dapat mengubah sendiri kondisi kefaalan pada tubuhnya untuk mengendalikan munculnya emosi yang terlalu bergelora.

Strategi kognitif didasari oleh pendekatan kognitif yang menekankan bahwa pikiran atau proses berpikir merupakan sumber kekuatan yang ada dalam diri seseorang. Jadi, kesalahan, kegagalan, ataupun kekecewaan, tidak disebabkan oleh objek dari luar, namun pada hakikatnya bersumber pada inti pikiran atau proses berpikir seseorang. Kemudian mekanisme ini biasanya disebut *security operation* atau *defense inechanisin*. Mekanisme ini berfungsi sebagai alat agar kepribadiannya tidak merasa terancam. Sering kali mekanisme ini bekerja demikian efektif sehingga atlet benar-benar terlindung dari perasaan cemas tersebut. Tampaknya di semua cabang olahraga sering terjadi mekanisme pertahanan demikian, bukan hanya oleh atlet, akan tetapi juga oleh pelatih, tim manajer, pengurus dan lain-lain (Jariono, 2010).

Peran wasit dalam saat memimpin pertandingan khususnya dalam pertandingan sepakbola memegang peranan penting. Keputusan-keputusan yang cepat dan tepat sesuai dengan aturan akan menentukan jalannya pertandingan. Semakin tinggi level sebuah pertandingan membutuhkan wasit yang dapat menjalankan tugasnya dengan baik. Untuk itu wasit dapat menkontrol tingkat kecemasan dalam memimpin pertandingan terhadap tekanan atau tensi pertandingan (Hosoeni, aslankhani, Adoli, Mohammadi, 2011: 2378). Hal tersebut dilakukan dengan cara meningkatkan faktor intrinsik dan ekstrinsiknya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penetian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa Tingkat Kecemasan Ber lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur Daerah Istimewa Yogyakarta Saat Memimpin Pertandingan dalam kategori sedang. Kemudian pada faktor instrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi tingkat kecemasan dalam kategori sedang. Beberapa cara untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kinerja wasit diantaranya latihan keterampilan psikologis mental imageri, Strategi relaksasi, strategi kognitif, teknik-teknik peredaan ketegangan dan mekanisme pertahanan diri. Secara rinci dijabarkan sebagai berikut:

1. Tingkat Kecemasan Ber lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur Saat Memimpin Pertandingan dalam kategori sangat rendah dengan nilai rata-rata sebesar 140.
2. Tingkat Kecemasan Ber lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur Saat Memimpin Pertandingan pada faktor instrinsik dalam kategori rendah dengan nilai rata-rata sebesar 91.
3. Tingkat Kecemasan Ber lisensi C3 di kabupaten Lombok Timur Saat Memimpin Pertandingan pada faktor ekstrinsik dalam kategori sangat tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 49.
4.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Pengukuran kondisi psikologis wasit secara berkala menjadi bagian dalam program latihan wasit.
2. Penyegaran dan pelatihan khusunya strategi dalam menangani kecemasan wasit dalam memimpin pertandingan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Andre. (2014). *Penumpukan asam laktat dan metabolisme anaerobik dalam olahraga*. Jakarta: Penerbit Olahraga.
2. Arisandy, D., & Hidasari, F. P. (2020). Pengaruh pemberian sport massage terhadap pemulihan kelelahan fisik. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(2). https://doi.org/10.26418/jppk.v9i2.39235
3. Bahrudin, M. (2017). Patofisiologi nyeri (itch). *Saintika Medika*, 13(1), 7-13. https://doi.org/10.22219/sm.v13i1.4434
4. Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
5. Fadli, F., Safruddin, S., Ahmad, A. S., Sumbara, S., & Baharuddin, R. (2020). Faktor yang mempengaruhi kecemasan pada tenaga kesehatan dalam upaya pencegahan covid-19. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 6(1), 57-65. https://doi.org/10.17509/jpki.v6i1.24546
6. Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). *Ilmu faal olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
7. Graha, A. S., & Priyonoadi, B. (2009). *Terapi masase olahraga*. Yogyakarta: FIK UNY.
8. Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
9. Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
10. Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
11. Hoseini, S. H., Aslankhani, M. A., Abdoli, B., & Mohammadi, F. (2011). The relationship between the number of crowds with anxiety and the function of the soccer premier leagues referees. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2374-2378. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.463
12. Kirana, Y. D., Soemardiawan, & Tuafik, K. (2026). Pengaruh latihan foot speed ladder drill terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pemain tim bola voli kalimantong. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(8), 145-151. https://doi.org/10.36312/jtm.v4i8.6399
13. Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

14. Mudian, D. (2017). Penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan imagery untuk meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 3(02). https://doi.org/10.35569/biormatika.v3i02.145
15. Muhammad, A. U., Rumini, R., & Nasuka, N. (2016). Hubungan kecemasan, percaya diri, dan motivasi terhadap kinerja wasit bola voli. *Journal of Physical Education and Sports*, 5(2), 75-82. https://doi.org/10.15294/jpes.v5i2.15049
16. Nova, A., Hamzah, M. A., Sinulingga, A. R., & Firmansyah, G. (2021). The level of anxiety's referees of Langsa (Football Association of Indonesia) when enforcing the laws of the game during a match. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Jok)*, 4(2), 224-234. https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i2.1332
17. Pratama, Y. P., Soemardiawan, & Ikhsan, M. (2026). Hubungan kecemasan bertanding terhadap akurasi service atlet bola voli marongge sumbawa tahun 2025. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(8), 152-156. https://doi.org/10.36312/jtm.v4i8.6402
18. Priyonoadi, B. (2008). *Sport massage*. Yogyakarta: FIK UNY.
19. Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan olahraga pada atlet judo. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 1-10. https://doi.org/10.26740/cjpp.v7n3.p1-10
20. Santosa, T. (2016). Efektivitas massage terhadap penurunan kadar asam laktat setelah melakukan aktivitas fisik maksimal. *Jurnal Efektor*, 3(1), 1-5. https://doi.org/10.29407/e.v3i1.218
21. Setiawan, A. (2015). Pengaruh masase olahraga terhadap penurunan kadar asam laktat darah. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2). https://doi.org/10.24114/pjkr.v1i2.3385
22. Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
23. Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
24. Syahputra, I. (2016). Religiusitas sepak bola dalam rezim media: Perspektif fans sepak bola Indonesia. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 14(2), 80-91. https://doi.org/10.31315/jik.v14i2.2137
25. Triyanto. (2014). *Efek massage terhadap relaksasi otot dan sistem saraf*. Jakarta: Media Olahraga.
26. Wardi, Y., Syarifoeddin, E. W., & Supriadin. (2026). Pengaruh permainan tradisional belompongan dan boi-boian terhadap gerak dasar manipulatif pada anak kelas 5 SDN 1 Tunjang. *Journal Transformation of Mandalika*, 4(8), 161-167. https://doi.org/10.36312/jtm.v4i8.6404
27. Weerapong, P., Hume, P. A., & Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Medicine*, 35(3), 235-256. https://doi.org/10.2165/00007256-200535030-00004