

PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN BERTANDING ATLET SEPAKTAKRAW

(Studi Eksperimen di SMP Negeri 232 Jakarta Timur)

(2017)

Indah Palupi Pramuningtiyas

ABSTRAK

Kecemasan menjadi permasalahan yang sering muncul pada atlet dan menjadi hambatan dalam mencapai target pertandingan. Penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok terhadap kecemasan bertanding atlet sepak takraw. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepak takraw sebanyak 8 atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Metode yang digunakan adalah metode Pra-eksperimen dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Pengukuran pada penelitian ini dilakukan dengan instrumen kecemasan bertanding yang memiliki 51 butir pernyataan valid dan memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.932. Pengujian hipotesis menggunakan *Wilcoxon Match Pairs Test*, hasil analisis menunjukkan nilai $\text{Sig} = 0.034 < \alpha = 0.05$. Disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang bermakna layanan bimbingan kelompok berpengaruh terhadap penurunan kecemasan bertanding atlet sepak takraw SMPN 232 Jakarta Timur. Hasil ini menunjukkan layanan bimbingan kelompok dapat diterapkan oleh pelatih dan guru bimbingan dan konseling disekolah sebagai salah satu alternatif penanganan kecemasan atlet dan sebagai bentuk pembinaan prestasi ekstrakurikuler olahraga di sekolah.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, Kecemasan Bertanding, Atlet Sepaktakraw