

Senam Vitalisasi Otak Terhadap Tingkat Kecemasan Pemain Sepak Bola PS Tamsis Bima Sebelum Bertanding

Rusdin

STKIP Taman Siswa Bima
rusdinbimatente@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi seperti ini tidak memiliki objek yang spesifik. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan yang dialami oleh pemain PS Tamsis Bima adalah senam vitalisasi otak yaitu sebuah latihan fisik yang bertujuan untuk menyeimbangkan fungsi otak dan gerak fisik dari seseorang sehingga emosi terkontrol. Penelitian ini menggunakan desain one group pre test-post test. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling sebanyak 22 orang responden. 22 orang responden tersebut akan diberikan latihan senam vitalisasi otak selama 2 minggu dengan 6 kali perlakuan. Subjek yang diteliti merupakan sampel dengan tingkat kecemasan ringan dan kecemasan sedang. Analisis statistik yang digunakan adalah dengan uji t dengan taraf kemaknaan 5 %. Hasil uji statistik terhadap 22 responden didapatkan perubahan tekanan darah dan denyut nadi yang bermakna pada responden yang diberikan latihan senam vitalisasi otak yaitu dengan nilai t hitung -4,984 dan t tabel 2,045 yang artinya terdapat perubahan tingkat kecemasan yang bermakna pada responden dengan latihan senam vitalisasi otak. Melihat hasil penelitian yang telah dilakukan diharapkan PS Tamsis Bima dapat menerapkan senam vitalisasi otak untuk membantu pemain memajemen emosinya sehingga raihan prestasi dapat menjadi lebih baik lagi.

Kata kunci: Senam Vitalisasi Otak, Kecemasan

PENDAHULUAN

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar, yang berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi seperti ini tidak memiliki objek yang spesifik. Keadaan cemas merupakan respn normal dari seseorang saat menghadapi keadaan tertekan yang dihadapinya dan biasanya keadaan ini tidak berlangsung lama. Kecemasan dapat muncul secara sendiri ataupun disertai dengan gejala-gejala penyerta lainnya dari gangguan emosi (Ramaiah, 2007). Sari (2015) menjelaskan bahwa tingkat stres yang dialami oleh seseorang berkaitan erat dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap masalah yang dialaminya. Jika seseorang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik terhadap suatu masalah, maka masalah tersebut dapat cepat diatasi sehingga dapat mengurangi kecemasan dan stres. Selain itu, latihan yang tepat untuk membantu mengontrol pikiran dengan

melakukan senam otak pada saat mengalami masalah psikologis seperti stres adalah salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menurunkan tingkat stres itu sendiri.

Brain gym merupakan serangkaian latihan yang berbasis pada gerakan tubuh sederhana. Gerakan ini bertujuan untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas); meringankan atau merelaksasi belahan otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan); merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan) (Yanuarita, 2012). Brain gym dapat diiringi oleh musik untuk meningkatkan semangat dan kegembiraan selain mendapatkan kebugaran otak. Brain gym merupakan salah satu usaha alami yang sehat yang dapat digunakan oleh seseorang untuk menghadapi ketegangan dan tantangan pada diri sendiri dan orang lain. Brain gym dapat membantu pelajar untuk lebih siap menerima pelajaran, memperbaiki rentang konsentrasi,

meningkatkan fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, dan mengendalikan emosi (Faisal, 2008). Zulaini (2016) menyatakan bahwa senam otak sangat mudah dilakukan, karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Frekuensi latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit, sebanyak 3 kali dalam seminggu. Senam otak bertujuan untuk melatih otak bekerja dengan melakukan gerakan pembaruan (*repatteing*) dan aktivitas brain gym. Menurut Proverawati (2010) Senam otak bermanfaat untuk Memungkinkan belajar dan belajar tanpa stres, Meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan dan stress.

Hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti diperoleh data semua pemain PS Tamsis Bima baik pemain inti maupun pemain cadangan mengalami kecemasan setiap bertanding. Kecemasan pemain semakin tinggi jika lawan yang dihadapi merupakan tim dengan banyak pemain profesional di dalamnya. Strategi yang dilakukan oleh pelatih dan manajem tim PS Tamsis Bima untuk mengatasi kecemasan adalah memberikan motivasi dan doa bersama, meskipun diakui oleh manajer tim bahwa cara ini belum cukup mampu mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh pemain. Kecemasan yang dialami pemain ini sangat relevan dengan kemampuannya dalam mengolah bola dilapangan. Hasil observasi diketahui bahwa pemain yang mengalami kecemasan saat pertandingan biasanya kontrol bolanya bermasalah, kehilangan fokus bahkan sering kehilangan bola di babak awal pertandingan. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh senam vitalisasi otak terhadap tingkat kecemasan pemain sepak bola PS Tamsis Bima sebelum bertanding.

Senam Vitalisasi Otak

Senam vitalisasi otak merupakan sebuah produk latihan kebugaran fisik yang mengkhususkan diri pada upaya mempertahankan kebugaran otak manusia. Pemeliharaan otak dilakukan melalui kegiatan pemeliharaan struktural dan fungsional (Markam, 2005). Brain gym merupakan serangkaian latihan yang berbasis pada gerakan

tubuh sederhana. Gerakan ini bertujuan untuk merangsang otak kiri dan otak kanan (dimensi lateralitas); meringankan atau merelaksasi belahan otak dan bagian depan otak (dimensi pemfokusan); merangsang sistem yang terkait dengan perasaan atau emosional, yakni otak tengah (limbik) serta otak besar (dimensi pemusatan) (Yanuarita, 2012). Brain gym dapat diiringi oleh musik untuk meningkatkan semangat dan kegembiraan selain mendapatkan kebugaran otak. Brain gym merupakan salah satu usaha alami yang sehat yang dapat digunakan oleh seseorang untuk menghadapi ketegangan dan tantangan pada diri sendiri dan orang lain. Brain gym dapat membantu pelajar untuk lebih siap menerima pelajaran, memperbaiki rentang konsentrasi, meningkatkan fokus dan daya ingat, memperbaiki kemampuan berkomunikasi, dan mengendalikan emosi (Faisal, 2008).

Zulaini (2016) menyatakan bahwa senam otak sangat mudah dilakukan, karena bisa dilakukan dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja. Frekuensi latihan yang tepat adalah sekitar 10-15 menit, sebanyak 3 kali dalam seminggu. Senam otak bertujuan untuk melatih otak bekerja dengan melakukan gerakan pembaruan (*repatteing*) dan aktivitas brain gym. Menurut Proverawati (2010) Senam otak bermanfaat untuk Memungkinkan belajar dan belajar tanpa stres, Meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kecemasan dan stress. Pola gerak sekelompok manusia dipengaruhi oleh latar belakang budaya dan geografis. Atas kesadaran itulah, maka senam vitalisasi otak memiliki rangkaian gerak yang diolah sedemikian rupa dengan memperhatikan konsep dan kaidah anatomi dan fisiologi otak. Unsur tampilan gerak diilhami dari kekayaan khazanah seni gerak, tari, dan bela diri, yang berasal dari seluruh wilayah nusantara dan telah begitu mengakar kuat dalam memori para lanjut usia. Unsur kebugaran disesuaikan dengan proses fisiologis pernapasan dan sistem peredaran darah yang diselaraskan dengan pola gerakan yang menstimulasi pusat-pusat di otak (Markam, 2005).

Kecemasan

Kecemasan adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami kekhawatiran yang tidak

jas dan menyebar, yang berhubungan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi seperti ini tidak memiliki objek yang spesifik. Keadaan cemas merupakan respon normal dari seseorang saat menghadapi keadaan tertekan yang dihadapinya dan biasanya keadaan ini tidak berlangsung lama. Kecemasan dapat muncul secara sendiri ataupun disertai dengan gejala-gejala penyerta lainnya dari gangguan emosi (Ramaiah, 2007). Ansietas berbeda dengan rasa takut, yang merupakan penilaian intelektual terhadap bahaya. Ansietas adalah respon emosional terhadap penilaian tersebut. Kapasitas untuk menjadi cemas diperlukan untuk bertahan hidup, tetapi tingkat ansietas yang berat tidak sejalan dengan kehidupan (Stuart, 2006). Ciri utama cemas adalah kekhawatiran berlebihan yang sering terjadi sehari-hari selama sedikitnya 6 bulan. Ciri lainnya meliputi gelisah, tegang, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, iritabilitas, dan ketergantungan otot, serta gangguan tidur (Issac, 2005).

Adapun sumber kecemasan adalah sebagai berikut :

1. Ancaman Internal Dan Eksternal Terhadap Ego
Misalnya: ketidakmampuan fisiologis, gangguan terhadap kebutuhan dasar (makan, minum, dan lain-lain) (Issac, 2005).
2. Ancaman Terhadap Keamanan Interpersonal Dan Harga Diri
 - a. Tidak menemukan integritas diri
 - b. Tidak menemukan prestise
 - c. Tidak memperoleh aktualisasi dan pengakuan dari orang lain
 - d. Malu atau tidak ada kesesuaian antara pandangan dan lingkungan (Issac, 2005).
 - e. Tingkat Kecemasan

Adapun sumber tingkat Cemas dalam Start (2006) antara lain:

1. Ansietas Ringan
Adalah berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Ansietas dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

2. Ansietas Sedang

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah.

3. Ansietas Berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang cenderung untuk memusatkan pada suatu yang terlihat lebih spesifik dan tidak dapat berpikir tentang hal ini. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area lain.

4. Panik

Berhubungan dengan terpengaruh, ketakutan dan terror. Terpecah dari proporsinya. Karena mengalami kehilangan kendali, orang yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik melibatkan disorganisasi kepribadian. Dengan panik, terjadi peningkatan aktifitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsinya yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional. Tingkat ansietas ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung dalam waktu yang lama, dapat menyebabkan kelelahan yang sangat bahkan mematikan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Quasi Eksperimen dengan metode one group pretest-posttest. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling sebanyak 22 orang responden. 22 orang responden tersebut akan diberikan latihan senam vitalisasi otak selama 2 minggu dengan 6 kali perlakuan. Subjek yang diteliti merupakan sampel dengan tingkat kecemasan ringan dan kecemasan sedang. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara. Analisis statistik yang digunakan adalah dengan uji t dengan taraf kemaknaan 5 %.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 17 orang (77,27%) dan 5 orang (22,73%) lainnya mengalami kecemasan sedang sebelum dilakukan senam vitalisasi otak. Data ini diperoleh dari hasil observasi tingkat kecemasan dengan menggunakan alat ukur kecemasan yang sudah baku yaitu skala HRS-A. berdasarkan pengukuran dan penilaian diketahui bahwa pemain PS Tamsis Bima yang mengalami kecemasan rata-rata mengeluhkan perasaan cemas, ketegangan dan gangguan kecerdasan dan gangguan tidur dengan skor. Stuart (2006) menyampaikan bahwa kecemasan (ansietas) merupakan keadaan yang ditandai oleh rasa khawatir disertai dengan gejala somatik yang menandakan suatu kegiatan berlebih dari susunan saraf otonom. Ansietas merupakan gejala yang umum tetapi non-spesifik yang sering merupakan suatu fungsi emosi. Ansietas yang patologik biasanya melampaui batas normal terhadap suatu ancaman yang sungguh-sungguh dan maladaptif. Dampak yang ditimbulkan oleh kecemasan yang dirasakan oleh pemain PS Tamsis Bima berbeda-beda tergantung dari tingkat kecemasan yang dirasakan oleh setiap pemain. hal ini dapat dilihat dari hasil observasi dilapangan, dimana pemain dengan kecemasan ringan biasanya kehilangan fokus saat bertanding sehingga mengalami gangguan terhadap kemampuannya melakukan kontrol bolanya dan mengoper bola. Sementara pemain dengan kecemasan sedang sangat mudah kehilangan bola dan mudah lelah dibabak awal pertandingan.

Sementara hasil penelitian setelah dilakukan senam vitalisasi otak pada tim PS Tamsis Bima diperoleh data terdapat perubahan tingkat kecemasan yang dialami. Hal ini dibuktikan dengan data hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa ada 12 orang (54,5%) tidak lagi mengalami kecemasan. 12 orang yang mengalami perubahan tingkat kecemasan tersebut sebelumnya mengalami kecemasan sedang sebanyak 2 orang dan kecemasan ringan sebanyak 10 orang. Respon cemas yang dialami oleh responden juga mengalami perubahan

dimana sebelumnya mengeluhkan perasaan cemas, tegang, gangguan kecerdasan dan gangguan tidur berkurang setelah pemberian senam vitalisasi otak. Hal ini dapat dilihat dari perubahan nilai rata-rata hasil observasi yang telah dilakukan dengan menggunakan skala HRS-A, dimana perubahan nilai yang paling signifikan adalah perasaan cemas dan ketegangan. Pengaruh senam vitalisasi otak terhadap tingkat kecemasan pemain sepak bola PS Tamsis Bima dapat dibuktikan juga dari hasil analisis yang dilakukan melalui uji t-test dengan menggunakan, dimana diperoleh $t\text{-hitung} = 4,984$ dan $t\text{-tabel} = 2,093$. Nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ($4,984 > 2,093$). Saat dilakukannya penelitian, peneliti melakukan posttest bayangan untuk setiap perlakuan, tetapi untuk melihat perbedaan yang signifikan data posttest akhir yang digunakan untuk menghitung nilai t-hitung.

Perubahan status kecemasan yang dialami oleh pemain dapat dilihat dari hasil wawancara yang menunjukkan bahwa pemain yang semula berada pada tingkat cemas sedang selalu merasa pusing, tidak tenang, mual perut, dan kaku pada otot, tetapi setelah diberikan latihan senam vitalisasi otak oleh peneliti selama 2 minggu dalam 6 kali perlakuan pemain sepak bola PS Tamsis Bima kecemasan mulai berkurang dan terlihat lebih tenang, otot tidak lagi kaku, gejala pusing dan mual berkurang bahkan ada yang hilang. Latihan senam vitalisasi otak dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan pemain karena senam vitalisasi otak memberikan rasa bugar, rileks, nyaman dan membantu mengurangi ketegangan. Stuart dan Sundeen juga menyatakan bahwa ketegangan otot berhubungan dengan kecemasan. Jika massa otot dapat dibuat rileks, maka kecemasan akan berkurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 17 orang (77,27%) dan 5 orang (22,73%) lainnya mengalami kecemasan sedang sebelum dilakukan senam vitalisasi otak. Sementara hasil penelitian setelah dilakukan

senam vitalisasi otak pada tim PS Tamsis Bima diperoleh data terdapat perubahan tingkat kecemasan yang dialami. Hal ini dibuktikan dengan data hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa ada 12 orang (54,5%) tidak lagi mengalami kecemasan. 12 orang yang mengalami perubahan tingkat kecemasan tersebut sebelumnya mengalami kecemasan sedang sebanyak 2 orang dan kecemasan ringan sebanyak 10 orang. Pengaruh senam vitalisasi otak terhadap tingkat kecemasan pemain sepak bola PS Tamsis Bima dapat dibuktikan juga dari hasil analisis yang dilakukan melalui uji t-test dengan menggunakan, dimana diperoleh t-hitung $-4,984$ db = 29. Nilai t-tabel pada db = 29 dengan taraf signifikansi 0,05 adalah 2,093 sehingga t-hitung $>$ t-tabel ($-4,984 > 2,093$). Saran yang dapat diberikan kepada pelatih dan manajer tim sepak bola PS Tamsis Bima untuk dapat mempertimbangkan senam vitalisasi otak sebagai aktivitas atau kegiatan fisik bagi pemain sebelum menjalasi laga tanding untuk membantu mengurangi kecemasan dan ketegangan sehingga dapat meraih prestasi yang cemerlang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimul A. 2007. Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah. Jakarta: Salemba Medika.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Faisal, A. (2008). Menyiapkan Anak Menjadi Juara. Jakarta : PT Elex Media Komputindo
- Hawari,D. 2001. Menejmen Stress, Cemas, Dan Depresi. Jakarta: EGC.
- Isaac, Ann. 2005. Keperawatan Kesehatan Jiwa & Psikiatri Edisi 3. Jakarta: EGC.
- Markam, dkk. 2005. Latihan Vitalisasi Otak Indonesia (Senam Untuk Kebugaran Fisik Dan Otak). Jakarta: Grasindo.
- Priyanto, Dwi. 2010. Paham Analisa Statistik Data Dengan SPSS. MediaKom. Yogyakarta
- Ramaiah, S. (2007). Konsep Dasar Cemas. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sari, dkk. (2015). Pengaruh senam otak terhadap tingkat stres lansia di panti sosial tresna werdha jara mara pati singlaraja. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, 2(1),page30-35.https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/view/2329, diakses pada tanggal 5 April 2018.
- Saryono. 2010. Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan. Bantul: Yulia Medika.
- Sugiyono. 2011. Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Zulaini. (2016). Manfaat Senam Otak. Staf Edukatif Ilmu Keolahragaan UNIMED, 15(2), page 62-70.<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/6140/5440>, diakses tanggal 12 November 2017.