

ABSTRAK

Latar Belakang: Pemain atau atlet sepakbola memerlukan keterampilan kognitif, persepsi, dan motoric yang tinggi untuk menyesuaikan dengan lingkungannya yang berubah secara cepat. Dalam bermain sepakbola, dibutuhkan konsentrasi yang besar ketika para atlet mencoba untuk menggiring bola dan mencetak gol ke dalam gawang tim lawan. Tekanan psikologis yang dialami para atlet ini salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh atlet dapat dihindari dengan melakukan latihan *deep breathing*.

Tujuan: Membuktikan adanya pengaruh teknik relaksasi *deep breathing* terhadap tingkat kecemasan bertanding pada atlet sepakbola *FUI5 Football Academy* sebelum pertandingan.

Metode: Jenis penelitian adalah *quasi experimental controlled group pre-test and post-test group design*. Penelitian dilakukan selama 14 hari dengan total 30 atlet dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok kontrol dan eksperimen. Kelompok kontrol dan eksperimen mengisi kuesioner *Sport Competition Anxiety Test*, dilanjutkan dengan kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa *deep breathing*. Setelah intervensi kedua kelompok kembali mengisi kuesioner yang sama untuk dilihat hasil perbedaannya.

Hasil: Rata-rata skor kecemasan sebelum intervensi pada kelompok kontrol adalah 17,55, sedangkan pada kelompok eksperimen adalah 16,67. Kemudian rata-rata skor kecemasan setelah intervensi pada kelompok kontrol adalah 15,82, sedangkan pada kelompok eksperimen adalah 15,58. Kedua tabel menunjukkan bahwa terdapat adanya penurunan skor tingkat kecemasan baik pada kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen. Hasil uji menggunakan metode t-berpasangan menunjukkan nilai $p=0,143$ ($p>0,05$).

Kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan signifikan skor kecemasan sebelum dan setelah pemberian *deep breathing* pada kelompok eksperimen.

Kata kunci: Atlet Sepakbola, *Deep Breathing*, Kecemasan Bertanding, Teknik Relaksasi