

PENGARUH TERAPI SHOLAWAT TERHADAP KECEMASAN ATLET FUTSAL SAAT MENGHADAPI TURNAMEN

(Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Maja Tahun 2017/2018)

Oleh:

Rudi Haryanto
(1141040126)

ABSTRAK

Pada saat ini olah raga futsal sedang populer di Indonesia. Bahkan menjamur pada kalangan pelajar SMA/SMK. Event turnamen antar pelajar SMA/SMK sering digelar. Banyak atlet potensial, gagal menampilkan kemampuan terbaiknya, karena faktor kecemasan.

Sholawat adalah bentuk religiusitas seorang muslim. Bersholawat merupakan bentuk tanda terima kasih seorang muslim kepada Nabi Muhammad SAW juga merupakan bentuk ketaatan kepada Allah SWT. Selain mendapat pahala dari Allah SWT, sholawat juga mempunyai efek relaksasi dalam mengatasi kecemasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi sholawat terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet futsal saat menghadapi turnamen. Subjek pada penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Maja.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Data dikumpulkan melalui instrumen penelitian kuesioner, observasi dan wawancara. Subjek penelitian diambil 20 sampel berdasarkan *purposive random sampling*. Teknik analisa data dilakukan dengan *uji Paired Sample T-test* dengan bantuan program *SPSS 24.0 for window*.

Hasil penelitian menunjukkan perhitungan paired t-test diatas memperlihatkan bahwa $t_{hitung} = 5,650$ lebih besar dari $t_{tabel} 2,093$ dengan signifikasi ($p\ value$) = 0,000. Artinya ada perubahan skor kecemasan sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan secara nyata dengan nilai yang signifikan, terdapat penurunan tingkat kecemasan atlet futsal saat menghadapi turnamen setelah melakukan terapi sholawat.

Kata kunci: kecemasan, atlet futsal, terapi sholawat