



## Pengaruh Musik Relaksasi Instrumental Terhadap Fokus dan Kecemasan Atlet Petanque Usia 10-12 Tahun Pada Mini Kompetisi

Paundra Beryl Hassani<sup>1</sup>, Moch. Fahmi Abdulaziz<sup>2</sup>

<sup>12</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

\* Korespondensi Penulis. E-mail: [paundrahassani09@students.unnes.ac.id](mailto:paundrahassani09@students.unnes.ac.id),  
[moch.fahmi.abdulaziz@mail.unnes.ac.id](mailto:moch.fahmi.abdulaziz@mail.unnes.ac.id)<sup>2</sup>

**Menerima:** 29 Januari 2026; **Revisi:** 06 Maret 2026; **Diterima:** 04 Mei 2026

<http://doi.org/10.24036/MensSana.110126.04>

### Abstrak

Aspek psikologis memainkan peran penting dalam menentukan kinerja atletik, terutama pada atlet muda yang masih berada pada tahap perkembangan regulasi emosi dan pengendalian perhatian. Atlet petanque berusia 10-12 tahun rentan mengalami kecemasan kompetitif dan gangguan konsentrasi yang dapat secara langsung memengaruhi akurasi dan konsistensi kinerja mereka, sementara penerapan intervensi psikologis sederhana dalam pelatihan olahraga anak-anak masih relatif terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efek musik relaksasi instrumental terhadap fokus emosional dan tingkat kecemasan kompetitif atlet petanque berusia 10-12 tahun dalam kompetisi mini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-eksperimental pretest-posttest kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 30 atlet petanque berusia 10-12 tahun, dibagi menjadi kelompok perlakuan ( $n = 15$ ) dan kelompok kontrol ( $n = 15$ ). Alat ukur yang digunakan adalah Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) dan Brunel Mood Scale (BRUMS). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, uji t sampel berpasangan, dan uji t sampel independen. Hasil menunjukkan bahwa musik relaksasi instrumental secara signifikan mengurangi kecemasan kognitif dan mempengaruhi dimensi kebingungan, tetapi tidak memiliki efek signifikan pada kecemasan somatik, ketegangan, dan vitalitas. Dapat disimpulkan bahwa musik relaksasi instrumental efektif sebagai strategi pendukung untuk mengurangi kecemasan kognitif pada atlet muda, dengan penerapan yang perlu disesuaikan untuk mempertahankan kesiapan fokus selama kompetisi.

**Kata kunci:** *Kecemasan kompetisi, Musik relaksasi instrumental, Petanque, Fokus emosional, Atlet muda*

### Abstract

Psychological aspects play an important role in determining athletic performance, especially in young athletes who are still in the stage of emotional regulation and attention control development. Petanque athletes aged 10-12 years are prone to competitive anxiety and focus disorders that can directly affect the accuracy and consistency of their performance, while the application of simple psychological interventions in children's sports coaching is still relatively limited. This study aims to analyse the effect of instrumental relaxation music on the emotional focus and competitive anxiety levels of 10-12-year-old petanque athletes in mini competitions. The study uses a quantitative approach with a quasi-experimental pretest-posttest control group design. The sample consisted of 30 petanque athletes aged 10-12 years, divided into a treatment group ( $n = 15$ ) and a control group ( $n = 15$ ). The instruments used were the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) and the Brunel Mood Scale (BRUMS). The data were analysed using descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, paired sample t-tests, and independent sample t-tests. The results showed that instrumental relaxation music significantly reduced cognitive anxiety and affected the confusion dimension, but had no significant effect on somatic anxiety, tension, and vigour. It can be concluded that instrumental relaxation music is effective as a supporting strategy to reduce cognitive anxiety in young athletes, with its application needing to be adjusted to maintain focus readiness during competition.

**Keywords:** *Competition anxiety, Instrumental relaxation music, Petanque, Emotional focus, Young athletes*

## PENDAHULUAN

Olahraga prestasi merupakan aktivitas multidimensional yang tidak hanya menuntut kesiapan fisik dan penguasaan teknik, tetapi juga melibatkan aspek psikologis secara kompleks, terutama dalam konteks kompetisi. Performa atlet dalam situasi kompetitif dipengaruhi oleh interaksi antara kondisi fisik, keterampilan teknik, strategi permainan, serta kesiapan mental, di mana faktor psikologis sering kali berperan sebagai penentu utama keberhasilan atau kegagalan atlet dalam menampilkan performa optimal (Hurst et al., 2021).

Sejumlah kajian dalam psikologi olahraga menunjukkan bahwa variabel psikologis seperti kecemasan, fokus perhatian, dan kepercayaan diri memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kualitas performa atlet (Purwono et al., 2019), bahkan dalam banyak kasus menjadi pembeda utama antara atlet yang mampu mempertahankan konsistensi performa dan atlet yang mengalami penurunan kinerja saat kompetisi (Mulyani & Syah, 2025; Widya Putri et al., 2024)

Peran faktor psikologis tersebut menjadi semakin krusial pada atlet usia dini, khususnya pada rentang usia 10-12 tahun, karena pada fase ini atlet masih berada pada tahap perkembangan emosi dan kontrol diri yang belum sepenuhnya matang.

Anak-anak pada usia ini mulai terlibat dalam kompetisi formal dan menghadapi tekanan eksternal yang lebih besar, seperti tuntutan untuk menang, ekspektasi pelatih dan orang tua, serta perbandingan dengan lawan sebaya. Kondisi tersebut membuat atlet usia dini lebih rentan mengalami kecemasan kompetitif, kesulitan mempertahankan fokus, serta fluktuasi kepercayaan diri yang dapat memengaruhi performa mereka secara langsung (Badaru et al., 2022; Mulyani & Syah, 2025)

Dalam konteks cabang olahraga petanque, tuntutan psikologis tersebut menjadi semakin menonjol mengingat karakteristik permainan yang menekankan presisi, kontrol motorik halus, pengambilan keputusan yang tenang, serta konsentrasi tinggi dalam setiap lemparan.

Kesalahan kecil akibat gangguan fokus atau ketegangan berlebih dapat berdampak langsung pada hasil pertandingan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa atlet petanque usia muda cenderung mengalami kecemasan pra-

kompetisi yang relatif tinggi akibat ketakutan akan kegagalan, kekhawatiran menghadapi lawan yang dianggap lebih kuat, serta tekanan untuk menampilkan performa optimal (Ahmedov et al., 2025; Ratiyono et al., 2023)

Kondisi kecemasan tersebut berdampak negatif terhadap fokus atensi dan meningkatkan potensi kesalahan teknis selama pertandingan (Oktaviani et al., 2023; Ratiyono et al., 2023)

Secara konseptual, kecemasan kompetitif terdiri atas dua komponen utama, yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. Kecemasan kognitif ditandai oleh munculnya pikiran negatif, kekhawatiran berlebihan terhadap hasil pertandingan, serta ekspektasi gagal.

Sedangkan kecemasan somatik tercermin melalui respons fisiologis seperti ketegangan otot, peningkatan denyut jantung, dan rasa tidak nyaman secara fisik (Hadjarati et al., 2025; Hurst et al., 2021). Ketakutan akan kegagalan diidentifikasi sebagai salah satu prediktor utama kecemasan kompetitif karena memperkuat respons kognitif dan somatik yang mengganggu kesiapan mental atlet (Ahmedov et al., 2025).

Sebaliknya, kepercayaan diri menunjukkan hubungan negatif yang konsisten dengan kecemasan, di mana atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih baik cenderung mampu mempertahankan fokus dan mengendalikan emosi selama kompetisi. (Mainguet et al., 2017; Mulyani & Syah, 2025).

Kondisi kecemasan yang tidak terkelola dengan baik berimplikasi langsung pada penurunan fokus dan konsentrasi atlet saat bertanding. Dalam olahraga petanque, konsentrasi merupakan komponen kunci yang menentukan akurasi shooting dan konsistensi performa.

Hal ini diperkuat oleh temuan yang menunjukkan adanya korelasi yang sangat kuat antara tingkat konsentrasi dan akurasi shooting dengan koefisien korelasi sebesar 0,92, yang mengindikasikan bahwa peningkatan fokus atensi berkontribusi signifikan terhadap kualitas kinerja atlet (Navis & Nurhidayat, 2025).

Konsentrasi yang optimal membantu atlet membentuk ritme gerak yang stabil, meminimalkan kesalahan teknis, dan mempertahankan performa sepanjang pertandingan (Sudarmanto, 2024), Namun



demikian, pada fase pra-kompetisi, atlet petanque usia dini dilaporkan menunjukkan variasi tingkat kecemasan dari rendah hingga tinggi, dengan mayoritas berada pada kategori sedang, yang berpotensi mengganggu perhatian dan fokus selama pertandingan (Mulyani & Syah, 2025; Noviyanti, 2023)

Meskipun kecemasan dan fokus memiliki peran yang sangat penting, aspek psikologis dalam pembinaan olahraga usia dini sering kali belum mendapatkan perhatian yang seimbang dibandingkan aspek fisik dan teknik.

Latihan umumnya lebih difokuskan pada penguasaan keterampilan teknis dan peningkatan kondisi fisik, sementara strategi pengelolaan kecemasan dan peningkatan fokus masih jarang diterapkan secara sistematis.

Padahal, intervensi psikologis yang sederhana, aman, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sangat dibutuhkan untuk membantu atlet usia dini menghadapi tekanan kompetisi. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang banyak direkomendasikan dalam psikologi olahraga adalah penggunaan musik relaksasi instrumental.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa musik relaksasi instrumental mampu menurunkan tingkat kecemasan kompetitif atlet secara signifikan. Pada atlet petanque, pemberian musik relaksasi terbukti menghasilkan skor kecemasan yang lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol (Kiss & Linnell, 2021; Susanto et al., 2021).

Temuan serupa juga dilaporkan pada cabang olahraga lain, seperti bola basket, di mana penggunaan musik sebelum pertandingan berkontribusi pada penurunan kecemasan atlet secara bermakna (Noviyanti, 2023).

Secara psikologis, musik bekerja melalui mekanisme pengaturan suasana hati dan induksi relaksasi yang menekan respons stres serta kecemasan, sekaligus mendukung kesiapan mental atlet (Venkatesan et al., 2025; Nicolescu & Glavan, 2022). (Venkatesan et al., 2025)(Nicolescu & Glavan, 2022)

Selain menurunkan kecemasan, musik relaksasi instrumental juga berpotensi meningkatkan fokus atlet. Musik dengan tempo lambat, tanpa lirik, dan volume sedang dilaporkan mampu membantu atlet memusatkan perhatian pada stimulus yang relevan, mengurangi distraksi, serta menstabilkan respons fisiologis seperti denyut jantung, sehingga

menciptakan kondisi mental yang lebih kondusif untuk fokus optimal (Morell, 2024) (De Francesco et al., 2025).

Pada atlet usia dini, musik juga berfungsi sebagai sarana motivasional yang dapat meningkatkan keterlibatan perhatian dan kualitas pelaksanaan tugas motorik (Abdulaziz et al., 2016; Kašček Bučinel, 2025). Namun, efektivitas musik terhadap fokus sangat dipengaruhi oleh jenis musik yang digunakan, di mana musik instrumental lebih direkomendasikan dibandingkan musik berlibrik karena tidak mengganggu proses atensi (Morell, 2024).

Meskipun demikian, penelitian empiris yang secara khusus mengkaji pengaruh musik relaksasi instrumental terhadap kefokuskan dan tingkat kecemasan atlet petanque usia 10-12 tahun masih sangat terbatas, terutama dalam konteks pembinaan olahraga usia dini di tingkat daerah.

Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan pada cabang olahraga populer atau pada atlet remaja dan dewasa, sehingga belum sepenuhnya merepresentasikan karakteristik psikologis dan kebutuhan atlet petanque usia anak (Mulyani & Syah, 2025; Venkatesan et al., 2025). Keterbatasan ini menunjukkan adanya celah penelitian yang perlu diisi melalui kajian empiris yang lebih kontekstual dan berbasis kondisi lapangan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh musik relaksasi instrumental terhadap kefokuskan dan tingkat kecemasan atlet petanque usia 10-12 tahun saat kompetisi di Kecamatan Jambu, Kabupaten Semarang.

Penelitian ini dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai efektivitas musik relaksasi sebagai intervensi psikologis non-farmakologis yang sederhana, aman, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak.

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar rekomendasi praktis bagi pelatih, orang tua, dan pembina olahraga dalam mengintegrasikan pendekatan psikologis yang ilmiah, aplikatif, dan berkelanjutan dalam proses pembinaan atlet petanque usia dini.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental melalui model pretest-posttest control group

design. Desain ini dipilih untuk menguji pengaruh pemberian musik relaksasi instrumental terhadap kefokuskan emosional dan tingkat kecemasan bertanding atlet petanque usia 10-12 tahun pada kondisi kompetisi.

Dalam desain ini, subjek penelitian dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Kedua kelompok terlebih dahulu diberikan pengukuran awal (pretest), kemudian kelompok perlakuan diberikan intervensi berupa musik relaksasi instrumental sebelum kompetisi, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan musik. Setelah kompetisi selesai, kedua kelompok kembali diberikan pengukuran akhir (posttest) menggunakan instrumen yang sama.

Penggunaan desain quasi-eksperimental dipandang sesuai karena peneliti tidak memungkinkan untuk melakukan randomisasi subjek secara penuh, mengingat subjek penelitian merupakan atlet yang tergabung dalam komunitas latihan yang sama dan memiliki karakteristik pengalaman latihan yang relatif homogen.

### Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah 30 atlet petanque usia 10-12 tahun yang aktif mengikuti kegiatan latihan dan kompetisi di Kecamatan Jambu, Kabupaten Semarang. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria:

- Berusia 10-12 tahu
- Aktif mengikuti latihan petanque,
- Pernah atau sedang dipersiapkan mengikuti kompetisi
- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Tabel 1. Distribusi Jumlah Atlet pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

No	Kelompok Penelitian	Kode	Jumlah Atlet
1	Kelompok Perlakuan	A	15
2	Kelompok Kontrol	B	15
Total			30

Seluruh partisipan dibagi secara proporsional ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok perlakuan ( $n = 15$ ) dan kelompok kontrol ( $n = 15$ ). Kelompok perlakuan memperoleh intervensi musik relaksasi instrumental sebelum kompetisi.

Sedangkan kelompok kontrol mengikuti kompetisi tanpa perlakuan musik. Penelitian dilaksanakan dalam konteks mini kompetisi yang menyerupai kondisi pertandingan sebenarnya untuk meningkatkan validitas ekologis penelitian.

### Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen psikologis terstandar, yaitu *Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised* (CSAI-2R) dan *Brunel Mood Scale* (BRUMS). Kedua instrumen tersebut diberikan kepada seluruh partisipan pada dua tahap pengukuran, yaitu pretest sebelum pelaksanaan kompetisi dan pemberian perlakuan musik relaksasi instrumental, serta posttest setelah kompetisi dan perlakuan selesai dilaksanakan.

Pemberian instrumen yang sama pada tahap pretest dan posttest bertujuan untuk mengidentifikasi perubahan tingkat kecemasan bertanding dan kefokuskan emosional atlet sebagai dampak dari perlakuan yang diberikan. Berikut adalah tahap pengumpulan data pada penelitian ini :

#### 1. Pemberian Musik Relaksasi Instrumental (Perlakuan)

Kelompok perlakuan diberikan musik relaksasi instrumental sebelum mengikuti mini kompetisi petanque. Musik yang digunakan berupa musik instrumental tanpa lirik dengan karakteristik tempo lambat dan irama lembut, yang bertujuan untuk menciptakan kondisi relaksasi dan menurunkan aktivasi emosional atlet.

Musik diperdengarkan melalui perangkat audio dengan volume sedang dan durasi yang sama pada setiap atlet dalam kelompok perlakuan. Pemberian musik dilakukan dalam kondisi duduk dan tenang sebelum kompetisi dimulai. Sementara itu, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan musik relaksasi dan menjalani kompetisi dengan prosedur yang sama tanpa intervensi psikologis.

Proses pemberian intervensi musik relaksasi instrumental kepada atlet dilakukan sebelum pertandingan dimulai dengan durasi



tertentu sesuai dengan rancangan penelitian. Dokumentasi pelaksanaan intervensi tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Dokumentasi pemberian musik relaksasi instrumental kepada atlet sebelum pertandingan

Pemberian musik relaksasi instrumental diposisikan sebagai variabel bebas yang diharapkan mampu memengaruhi tingkat kecemasan bertanding dan kefokus-an emosional atlet. Berikut ini adalah lagu relaksasi intrumental yang dipakai saat melakukan penelitian atau pengambilan data pada sampel penelitian :

Tabel 2. List Musik Relaksasi Intrumental

No	Penyanyi	Judul Lagu
1	Kenny G	The Moment
2	Desmond Amos	Karna su sayang (Intrumen saxophone)
3	See New Project	Traditional Bali Instrumental (Plano meets Gamelan)
4	Angelo Badalamenti	Twin Peaks Theme

Untuk mengukur tingkat kecemasan bertanding atlet, penelitian ini menggunakan instrumen Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R). Instrumen ini digunakan untuk menilai tiga dimensi utama kecemasan dalam konteks olahraga, yaitu kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan kepercayaan diri. Setiap pernyataan dalam

instrumen diukur menggunakan skala penilaian bertingkat yang menggambarkan tingkat intensitas perasaan yang dialami atlet sebelum mengikuti kompetisi.

Tabel 3. Butir Pernyataan Instrumen Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R)

Jenis	Pernyataan	Kategori			
		Tidak Sama Sekali	Sedikit	Cukup	Sangat
KECEMASAN KOGNITIF	Saya khawatir saya mungkin tidak akan berprestasi sebaik yang seharusnya dalam kompetisi ini.				
	Saya khawatir kehilangan pertandingan.				
	Saya khawatir akan tersedak karena tekanan.				
	Saya khawatir akan berkinerja buruk.				
	Saya khawatir orang lain akan kecewa dengan penampilan saya.				
KECEMASAN SOMATIK	Saya merasa gelisah.				
	Tubuh saya terasa tegang.				
	Saya merasa tegang di perut saya.				
	Jantung saya berdebar kencang.				
	Perut saya terasa mual.				
	Tangan saya terasa lembap.				
KEPERCAYAAN DIRI	Tubuh saya kembali terasa tegang.				
	Saya merasa percaya diri.				
	Saya yakin saya bisa menghadapi tantangan ini.				
	Saya yakin akan mampu tampil dengan baik.				
	Saya percaya diri karena saya membayangkan diri saya mencapai tujuan saya.				

	Saya yakin bisa mengatasi tekanan.				
--	------------------------------------	--	--	--	--

## 2. Pengukuran Kefokusan Emosional (BRUMS)

Kefokusan emosional atlet diukur menggunakan Brunel Mood Scale (BRUMS) yang diadaptasi pada tiga dimensi suasana hati yang relevan dengan fokus kompetitif, yaitu tension, vigor, dan confusion. Instrumen ini menggunakan skala Likert 5 tingkat (0-4) (BRUMS-Q, n.d.).

Dimensi vigor digunakan sebagai indikator kondisi emosional positif yang mendukung fokus, sedangkan dimensi tension dan confusion digunakan untuk menggambarkan gangguan emosional yang berpotensi menurunkan fokus atlet saat kompetisi.

BRUMS diberikan pada saat pretest dan posttest untuk mengidentifikasi perubahan kondisi emosional atlet sebelum dan sesudah perlakuan musik relaksasi instrumental.

Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Brunel Mood Scale (BRUMS) untuk Pengukuran Kefokusan Emosional

Jenis	Pernyataan	Kategori				
		Tidak Sama Sekali	Sedikit	Cukup	Banyak	Sangat Banyak
KETEGANGAN (TENSION)	Saya merasa tegang					
	Saya merasa gugup					
	Saya merasa cemas					
	Saya merasa gelisah					
SEMANGAT (VIGOR)	Saya merasa bersemangat.					
	Saya merasa penuh energi.					
	Saya merasa aktif.					
	Saya merasa siap secara mental.					
KEBINGUNGAN (CONFUSION)	Saya merasa bingung.					
	Saya sulit berkonsentrasi.					
	Pikiran saya terasa tidak terarah.					
	Saya merasa ragu dengan apa yang harus saya lakukan.					

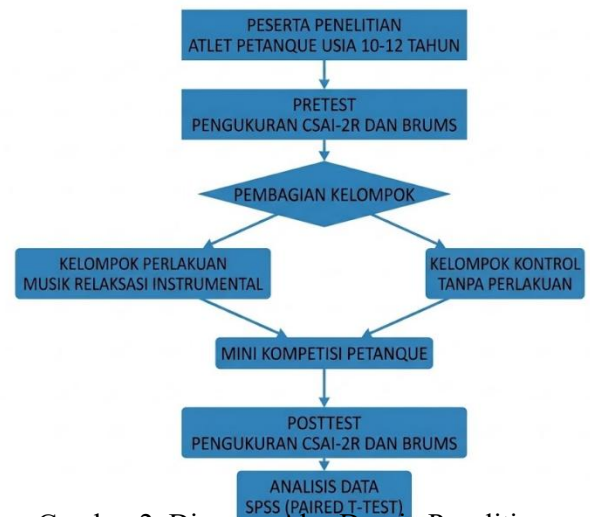
### Prosedur Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama tujuh hari dan dimulai dengan :

- Tahap persiapan** : Berupa koordinasi dengan pelatih serta penentuan jadwal kompetisi internal.

- Tahap Pelaksanaan** : Pada hari pelaksanaan, seluruh atlet terlebih dahulu mengisi instrumen CSAI-2R dan BRUMS sebagai pengukuran awal (pretest). Selanjutnya, kelompok perlakuan diberikan intervensi berupa mendengarkan musik relaksasi instrumental dengan tempo lambat, tanpa lirik, dan volume sedang selama durasi yang telah ditentukan sebelum kompetisi dimulai. Kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan musik dan menjalani persiapan kompetisi seperti biasa. Setelah kompetisi selesai, seluruh partisipan kembali mengisi instrumen CSAI-2R dan BRUMS sebagai pengukuran akhir (posttest).

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang meliputi pengukuran awal (pretest), pemberian perlakuan berupa musik relaksasi instrumental pada kelompok perlakuan, pelaksanaan mini kompetisi petanque, serta pengukuran akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan bertanding dan kefokuskan emosional atlet. Alur pelaksanaan penelitian secara keseluruhan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Diagram Alur Desain Penelitian

Seluruh prosedur penelitian dilaksanakan secara terkontrol dan konsisten untuk memastikan bahwa perubahan kondisi psikologis atlet yang terukur merupakan dampak dari perlakuan yang diberikan.

### Teknik Pengolahan Data

Data yang telah terkumpul diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27 melalui beberapa tahapan analisis statistik sebagai berikut:



## 1) Uji Statistik Deskriptif

Uji statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik data pada setiap variabel penelitian, baik pada tahap pretest maupun posttest. Analisis ini meliputi nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum pada masing-masing dimensi kecemasan bertanding (kognitif, somatik, dan kepercayaan diri)

Serta dimensi kefokuskan emosional (tension, vigor, dan confusion) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Hasil uji deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran awal mengenai kecenderungan data sebelum dilakukan pengujian inferensia

## 2) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal sebagai prasyarat penggunaan uji statistik parametrik. Pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah subjek penelitian relatif kecil.

Uji normalitas diterapkan pada skor total setiap dimensi instrumen baik pada pretest maupun posttest. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ).

## 3) Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pengujian homogenitas varians menggunakan uji Levene dengan memasukkan skor hasil pengukuran pada masing-masing dimensi.

Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ). Hasil uji homogenitas digunakan sebagai dasar penentuan penggunaan opsi equal variances assumed atau equal variances not assumed pada uji t tidak berpasangan.

## 4) Uji t Berpasangan (Paired Sample t-test)

Uji t berpasangan digunakan untuk menguji perbedaan kondisi psikologis atlet sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) perlakuan dalam kelompok yang sama. Uji ini diterapkan secara terpisah pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan bertanding dan kefokuskan emosional atlet pada masing-masing kelompok.

Data yang digunakan dalam uji ini adalah

skor pretest dan posttest pada setiap dimensi instrumen.

## 5) Uji t Tidak Berpasangan (Independent Sample t-test)

Uji t tidak berpasangan digunakan untuk menguji perbedaan hasil antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan musik relaksasi instrumental.

Pengujian dilakukan menggunakan skor posttest atau selisih perubahan (gain score) pada setiap dimensi, dengan pemilihan opsi equal variances assumed atau not assumed disesuaikan dengan hasil uji homogenitas. Uji ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas musik relaksasi instrumental dibandingkan dengan kondisi tanpa perlakuan.

## 6) Kriteria Pengambilan Keputusan

Seluruh pengujian statistik dilakukan pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil pengujian dinyatakan signifikan apabila nilai  $p < 0,05$ , yang menunjukkan adanya perbedaan atau pengaruh yang bermakna secara statistik

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1) Uji Statistik Deskriptif

#### *Statistik Deskriptif CSAI-2R (Kecemasan Bertanding)*

Tabel 5. Statistik Deskriptif Skor Kecemasan Bertanding (CSAI-2R) pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Dimensi	Kelompok	Waktu	Mean $\pm$ SD
Kognitif	Perlakuan	Pretest	9.47 $\pm$ 3.56
Kognitif	Perlakuan	Posttest	7.40 $\pm$ 0.83
Kognitif	Kontrol	Pretest	13.27 $\pm$ 3.60
Kognitif	Kontrol	Posttest	9.73 $\pm$ 1.58
Somatik	Perlakuan	Pretest	10.00 $\pm$ 2.65
Somatik	Perlakuan	Posttest	9.20 $\pm$ 1.42
Somatik	Kontrol	Pretest	12.13 $\pm$ 3.66
Somatik	Kontrol	Posttest	10.20 $\pm$ 1.90
Kepercayaan diri	Perlakuan	Pretest	13.07 $\pm$ 2.69
Kepercayaan diri	Perlakuan	Posttest	11.00 $\pm$ 4.33
Kepercayaan diri	Kontrol	Pretest	14.13 $\pm$ 4.52
Kepercayaan diri	Kontrol	Posttest	14.40 $\pm$ 3.44

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa sebelum perlakuan, kelompok perlakuan memiliki nilai rata-rata kecemasan kognitif sebesar 9,47  $\pm$  3,56 dan menurun menjadi 7,40  $\pm$  0,83 pada posttest.

Penurunan juga terlihat pada dimensi kecemasan somatik dari  $10,00 \pm 2,65$  menjadi  $9,20 \pm 1,42$ .

Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan penurunan yang lebih kecil pada kecemasan kognitif dan somatik. Pada dimensi kepercayaan diri, kelompok perlakuan mengalami perubahan skor pasca perlakuan, sedangkan kelompok kontrol cenderung menunjukkan skor yang relatif stabil antara pretest dan posttest.

### Statistik Deskriptif BRUMS (Kefokusan Emosional)

Tabel 6. Statistik Deskriptif Skor Kefokusan Emosional (BRUMS) pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Dimensi	Kelompok	Waktu	Mean $\pm$ SD
Tension	Perlakuan	Pretest	3.87 $\pm$ 1.25
Tension	Perlakuan	Posttest	2.67 $\pm$ 1.92
Tension	Kontrol	Pretest	2.13 $\pm$ 1.30
Tension	Kontrol	Posttest	1.73 $\pm$ 1.44
Vigor	Perlakuan	Pretest	10.27 $\pm$ 2.02
Vigor	Perlakuan	Posttest	11.07 $\pm$ 3.52
Vigor	Kontrol	Pretest	9.27 $\pm$ 1.67
Vigor	Kontrol	Posttest	10.00 $\pm$ 1.81
Confusion	Perlakuan	Pretest	3.07 $\pm$ 1.58
Confusion	Perlakuan	Posttest	6.80 $\pm$ 3.95
Confusion	Kontrol	Pretest	2.40 $\pm$ 1.30
Confusion	Kontrol	Posttest	2.00 $\pm$ 1.13

Pada variabel kefokuskan emosional, hasil deskriptif menunjukkan bahwa kelompok perlakuan mengalami penurunan skor tension dari  $3,87 \pm 1,25$  menjadi  $2,67 \pm 1,92$  serta peningkatan skor vigor dari  $10,27 \pm 2,02$  menjadi  $11,07 \pm 3,52$  setelah perlakuan. Sementara itu, kelompok kontrol menunjukkan perubahan skor yang relatif kecil pada seluruh dimensi BRUMS.

Perubahan skor confusion pada kelompok perlakuan menunjukkan adanya variasi kondisi emosional pasca perlakuan yang selanjutnya dianalisis melalui uji inferensial.

### Hasil Penilaian Kuesioner

#### 1) Hasil Asesmen Kuesioner Kecemasan (CSAI-2R)

Distribusi hasil penilaian kuesioner kecemasan diri siswa (ndisajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 7. Hasil Penilaian Kuesioner Kecemasan (CSAI-2R)

Dimensi	Kelompok	Pretest (Mean $\pm$ SD)	Posttest (Mean $\pm$ SD)
Kognitif	A	9.5	-2.1

Kognitif	B	13.3	-3.5
Somatik	A	10.0	-0.8
Somatik	B	12.1	-1.9
Kepercayaan Diri	A	13.1	-2.1
Kepercayaan Diri	B	14.1	0.3

Hasil Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya perubahan skor kecemasan bertanding pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah kompetisi. Pada dimensi kecemasan kognitif, kelompok perlakuan mengalami penurunan nilai rata-rata dari  $9,47 \pm 3,56$  pada pretest menjadi  $7,40 \pm 0,83$  pada posttest.

Kelompok kontrol juga menunjukkan penurunan dari  $13,27 \pm 3,60$  menjadi  $9,73 \pm 1,58$ . Pada dimensi kecemasan somatik, kelompok perlakuan mengalami penurunan skor dari  $10,00 \pm 2,65$  menjadi  $9,20 \pm 1,42$ , sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan dari  $12,13 \pm 3,66$  menjadi  $10,20 \pm 1,90$ .

Pada dimensi kepercayaan diri, kelompok perlakuan mengalami perubahan skor dari  $13,07 \pm 2,69$  pada pretest menjadi  $11,00 \pm 4,33$  pada posttest, sementara kelompok kontrol menunjukkan skor yang relatif stabil antara pretest ( $14,13 \pm 4,52$ ) dan posttest ( $14,40 \pm 3,44$ ).

#### 2) Hasil Kuesioner Kefokusan (BRUMS)

Distribusi hasil penilaian kuesioner kefokuskan emosional (BRUMS) disajikan pada tabel dibawah ini :

Tabel 8. Hasil Penilaian Kuesioner Kefokusan Emosional (BRUMS)

Dimensi	Kelompok	Pretest (Mean $\pm$ SD)	Posttest (Mean $\pm$ SD)
Tension	A	3.9	-1.2
Tension	B	2.1	-0.4
Vigor	A	10.3	0.8
Vigor	B	0.7	0.7
Confusion	A	3.1	3.7
Confusion	B	-0.4	2.0

Pada variabel kefokuskan emosional, kelompok perlakuan menunjukkan penurunan skor tension dari  $3,87 \pm 1,25$  menjadi  $2,67 \pm 1,92$ , serta peningkatan skor vigor dari  $10,27 \pm 2,02$  menjadi  $11,07 \pm 3,52$ . Kelompok kontrol menunjukkan perubahan yang relatif kecil pada dimensi tension dan vigor.

Pada dimensi confusion, kelompok perlakuan mengalami peningkatan skor dari  $3,07 \pm 1,58$  menjadi  $6,80 \pm 3,95$ , sedangkan kelompok kontrol menunjukkan perubahan yang relatif kecil dari  $2,40 \pm 1,30$  menjadi  $2,00 \pm 1,13$



## UJI ASUMSI

### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Shapiro Wilk karena jumlah sampel 30. Berikut ini adalah tabel hasil uji normalitas :

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest

Tests of Normality			
	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest kognitif A	0.919	15	0.184
Pretest Somatik A	0.891	15	0.070
Pretest kepercayaan diri A	0.904	15	0.109
Posttest kognitif A	0.883	15	0.052
Posttest Somatik Kelompok A	0.936	15	0.338
Posttest kepercayaan diri Kelompok A	0.901	15	0.100
Pretest kognitif Kelompok B	0.935	15	0.319
Pretest Somatik Kelompok B	0.881	15	0.050
Pretest kepercayaan diri Kelompok B	0.925	15	0.230
Posttest Kelompok Kognitif B	0.964	15	0.762
Posttest Kelompok Somatik B	0.931	15	0.281
Posttest kepercayaan diri B	0.900	15	0.095
Pretest Tension Kelompok A	0.910	15	0.134
Pretest Vigor Kelompok A	0.892	15	0.071
Pretest Confusion Kelompok A	0.883	15	0.053
Pretest Tension Kelompok B	0.908	15	0.125
Pretest Vigor Kelompok B	0.933	15	0.302
Pretest Confusion Kelompok B	0.946	15	0.470
Posttest Tension Kelompok A	0.927	15	0.246
Posttest Vigor Kelompok A	0.931	15	0.283
Posttest Confusion Kelompok A	0.972	15	0.888
Posttest Tension Kelompok B	0.898	15	0.088
Posttest Vigor Kelompok B	0.926	15	0.240
Posttest Confusion Kelompok B	0.917	15	0.171

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh data pretest dan posttest pada dimensi kecemasan bertanding (kognitif, somatik, dan kepercayaan diri) serta kefokuskan emosional (tension, vigor, dan confusion) pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi ( $p > 0,05$ ).

Dengan demikian, data berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk analisis statistik parametrik.

### 2) Uji Homogenitas Varians

Uji homogenitas varians dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians antar kelompok penelitian. Pengujian ini menggunakan Levene's Test dengan dasar nilai rata-rata (Based on Mean). Data dinyatakan homogen apabila nilai signifikansi ( $p$ ) lebih besar dari 0,05. Hasil uji homogenitas varians untuk setiap dimensi penelitian disajikan pada Tabel dibawah berikut.

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok

Tests of Homogeneity of Variances				
		Levene Statistic	Sig.	Kesimpulan
Dimensi Kognitif	Based on Mean	3.831	0.060	Homogen
Dimensi Somatik	Based on Mean	1.594	0.217	Homogen
Dimensi Kepercayaan diri	Based on Mean	0.527	0.474	Homogen
Dimensi Tension	Based on Mean	0.317	0.578	Homogen
Dimensi Vigor	Based on Mean	4.967	0.034	Tidak homogen
Dimensi Confusion	Based on Mean	19.742	0.000	Tidak homogen

Hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test menunjukkan bahwa data pada dimensi kognitif, somatik, kepercayaan diri, dan tension memiliki varians yang homogen ( $p > 0,05$ ). Sementara itu, pada dimensi vigor dan confusion diperoleh nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ), sehingga varians data pada kedua dimensi tersebut dinyatakan tidak homogen.

## ANALISIS UJI HIPOTESIS

### Uji t Berpasangan (Paired Sample t-test)

Uji Paired Sample t-test dilakukan untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antara pretest dan posttest pada kelompok A. Uji ini digunakan karena data berdistribusi normal dan berasal dari sampel yang berpasangan.

Hasil analisis perbedaan pretest dan posttest pada masing-masing dimensi disajikan pada Tabel dibawah berikut.

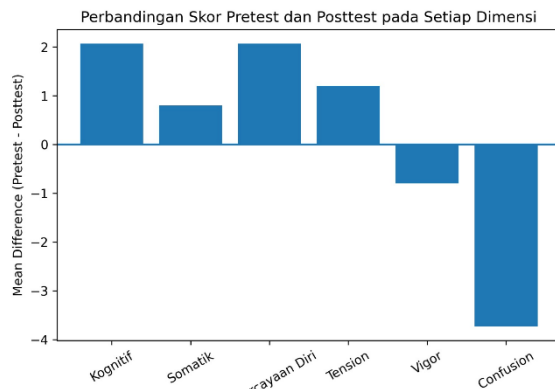
Tabel 11. Hasil Uji Paired Sample t-test pada Kelompok Perlakuan

Paired Samples Test		
Dimensi	Sig.	Kesimpulan
Kognitif	0,057	Tidak signifikan
Somatik	0,253	Tidak signifikan
Kepercayaan Diri	0,125	Tidak signifikan
Tension	0,033	Signifikan
Vigor	0,284	Tidak signifikan
Confusion	0,001	Signifikan

Hasil uji *Paired Sample t-test* pada kelompok perlakuan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada dimensi kecemasan kognitif ( $p = 0,057$ ), kecemasan somatik ( $p = 0,253$ ), kepercayaan diri ( $p = 0,125$ ), dan vigor ( $p = 0,284$ ). Namun demikian, terdapat perbedaan yang signifikan pada dimensi tension ( $p = 0,033$ ) dan confusion ( $p = 0,001$ ).

Perbandingan skor pretest dan posttest pada setiap dimensi kecemasan bertanding dan kefokuskan emosional atlet menunjukkan adanya variasi perubahan setelah pemberian intervensi musik relaksasi instrumental.

Secara umum, beberapa dimensi menunjukkan penurunan tingkat kecemasan, sementara dimensi lainnya menunjukkan perubahan yang relatif kecil. Visualisasi perbandingan skor tersebut dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest pada Setiap Dimensi Kecemasan dan Kefokuskan Emosional Atlet

### Uji t Tidak Berpasangan (Independent Sample t-test)

Uji Independent Sample t-test dilakukan untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antar kelompok penelitian. Pemilihan baris pengujian didasarkan pada hasil uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test.

Apabila varians data bersifat homogen, maka digunakan uji t dengan asumsi equal variances assumed, sedangkan pada data yang tidak memenuhi asumsi homogenitas digunakan uji t dengan koreksi Welch (equal variances not assumed).

Hasil analisis perbedaan antar kelompok pada masing-masing dimensi disajikan pada Tabel dibawah berikut.

Hasil uji *Independent Sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada dimensi kecemasan kognitif ( $p <$

$0,001$ ), kepercayaan diri ( $p = 0,024$ ), dan confusion ( $p < 0,001$ ).

Tabel 12. Hasil Uji Independent Sample t-test antara Kelompok

Independent Samples Test					
		t-test for Equality of Means			Kesimpulan
		t	df	Sig. (2-tailed)	
Dimensi Kognitif	Equal variances assumed	-5.067	28	< 0.001	Berbeda signifikan
Dimensi Somatik	Equal variances assumed	-1.632	28	0.114	Tidak Berbeda signifikan
Dimensi Kepercayaan diri	Equal variances assumed	-2.383	28	0.024	Berbeda signifikan
Dimensi Tension	Equal variances assumed	1.510	28	0.142	Tidak Berbeda signifikan
Dimensi Vigor	Equal variances not assumed	1.045	20.956	0.308	Tidak Berbeda signifikan
Dimensi Confusion	Equal variances not assumed	4.524	16.292	< 0.001	Berbeda signifikan

Sebaliknya, pada dimensi kecemasan somatik ( $p = 0,114$ ), tension ( $p = 0,142$ ), dan vigor ( $p = 0,308$ ) tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok.

Pengujian pada dimensi vigor dan confusion dilakukan menggunakan koreksi Welch (*equal variances not assumed*) karena tidak memenuhi asumsi homogenitas varians.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh pemberian musik relaksasi instrumental terhadap kecemasan bertanding dan kefokuskan emosional atlet petanque usia 10-12 tahun dalam situasi kompetisi.

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif dan inferensial, temuan penelitian menunjukkan bahwa intervensi musik relaksasi instrumental memberikan pengaruh yang berbeda pada setiap dimensi psikologis atlet. Secara umum, efek intervensi lebih menonjol pada aspek kognitif dibandingkan aspek fisiologis dan energi emosional (Gershgoren et al., 2023).

Hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada dimensi kecemasan kognitif. Penurunan kecemasan kognitif yang lebih besar pada kelompok perlakuan



mengindikasikan bahwa musik relaksasi instrumental efektif dalam menekan kekhawatiran berlebihan.

Pikiran negatif, serta tekanan evaluatif yang kerap muncul menjelang pertandingan. Musik instrumental dengan tempo lambat dan tanpa lirik berperan dalam menurunkan aktivitas kortikal yang berlebihan serta mengurangi dominasi sistem saraf simpatis, sehingga atlet berada pada kondisi mental yang lebih tenang dan terkendali sebelum bertanding.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa musik relaksasi mampu memfasilitasi regulasi emosi dan pengendalian perhatian, khususnya dalam menurunkan kecemasan kognitif atlet (Id et al., 2024; Kim & Kim, 2025; Terry et al., 2020).

Sebaliknya, pada dimensi kecemasan somatik tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa respons fisiologis seperti ketegangan otot, peningkatan denyut jantung, dan sensasi fisik lainnya relatif kurang responsif terhadap intervensi musik relaksasi yang diberikan secara singkat sebelum kompetisi.

Pada atlet usia anak, respons somatik terhadap tekanan kompetisi cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor pengalaman bertanding, kesiapan fisik, serta adaptasi terhadap situasi kompetitif, sehingga perubahan yang terjadi tidak sepenuhnya dipicu oleh stimulus psikologis pasif seperti musik (Cowen, 2024).

Hasil ini memperkuat temuan (Slimani et al., 2017) yang menyatakan bahwa intervensi berbasis relaksasi umumnya lebih efektif memengaruhi aspek kognitif dibandingkan aspek somatik, khususnya pada atlet muda yang masih berada dalam tahap perkembangan fisiologis dan emosional.

Pada dimensi kepercayaan diri, hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, meskipun perubahan

skor pada kelompok perlakuan tidak menunjukkan peningkatan yang konsisten.

Temuan ini mengindikasikan bahwa musik relaksasi instrumental lebih berperan dalam menjaga kestabilan kondisi psikologis atlet dibandingkan meningkatkan kepercayaan diri secara langsung. Kepercayaan diri merupakan konstruk psikologis yang berkembang melalui pengalaman keberhasilan, penguasaan keterampilan, serta umpan balik positif yang bersifat jangka panjang.

Oleh karena itu, intervensi yang bersifat sesaat sebelum kompetisi belum cukup kuat untuk menghasilkan peningkatan kepercayaan diri yang bermakna.

Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa regulasi emosi pra-pertandingan berfungsi sebagai psychological buffer dalam kesiapan mental atlet, membantu menyeimbangkan kecemasan dan fokus tanpa menjadi faktor penentu tunggal kepercayaan diri.

Dari (Jekauc et al., 2021), mengembangkan teori yang menekankan peran regulasi emosi dalam mengatur pengalaman afektif atlet selama fase kompetitif sehingga meminimalkan dampak tekanan dan gangguan emosional yang berlebihan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pada aspek kefokuskan emosional yang diukur menggunakan BRUMS, perbedaan yang signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol hanya ditemukan pada dimensi confusion.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa musik relaksasi instrumental memengaruhi kejernihan mental dan proses pengolahan kognitif atlet sebelum dan selama kompetisi.

Namun demikian, peningkatan skor confusion secara deskriptif pada kelompok perlakuan mengindikasikan bahwa tingkat relaksasi yang terlalu tinggi berpotensi menggeser atlet dari kondisi kesiapan optimal. Kondisi ini menjadi lebih relevan pada atlet usia anak yang masih berada dalam tahap perkembangan regulasi perhatian dan

kontrol kognitif, sehingga respons terhadap stimulus relaksasi cenderung lebih fluktuatif dibandingkan atlet dewasa (Baltzell & Akhtar, 2014).

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui konsep optimal arousal, yang menyatakan bahwa performa terbaik dicapai pada tingkat aktivasi psikologis tertentu, sementara kondisi relaksasi yang berlebihan justru dapat menurunkan kesiapan fokus dan respons kompetitif atlet (Karageorghis et al., 2021).

Dengan demikian, musik relaksasi perlu diaplikasikan secara proporsional agar tidak menurunkan kesiapan mental atlet menjelang pertandingan. Sementara itu, pada dimensi tension, meskipun kelompok perlakuan menunjukkan penurunan skor secara deskriptif setelah pemberian musik relaksasi, hasil uji inferensial tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dibandingkan kelompok kontrol.

Hal ini mengindikasikan bahwa penurunan ketegangan emosional tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh intervensi musik, melainkan dapat terjadi sebagai bentuk adaptasi alami atlet terhadap situasi kompetisi (Roberts & Lane, 2021; Ruiz & Robazza, 2020).

Pada dimensi vigor, tidak ditemukan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, yang menunjukkan bahwa tingkat semangat dan energi atlet lebih dipengaruhi oleh keterlibatan langsung dalam aktivitas kompetitif dibandingkan stimulus relaksasi pra-pertandingan.

Temuan ini sejalan dengan kajian (Kim & Kim, 2025; Rumini et al., 2024), yang menunjukkan bahwa penggunaan musik oleh atlet berfungsi terutama sebagai alat regulasi mood dan pengendalian emosi ketimbang sebagai stimulus peningkat energi positif yang langsung meningkatkan performa kompetitif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa musik relaksasi instrumental efektif dalam menurunkan kecemasan kognitif dan memengaruhi kejernihan mental atlet petanque usia 10-12 tahun. Namun demikian, intervensi ini

memiliki keterbatasan dalam memengaruhi kecemasan somatik, ketegangan emosional, dan vigor. Oleh karena itu, penerapan musik relaksasi dalam pembinaan olahraga anak perlu mempertimbangkan karakteristik usia, durasi intervensi, serta keseimbangan antara relaksasi dan kesiapan kompetitif agar atlet tetap berada pada zona fungsi optimal saat bertanding.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pemberian musik relaksasi instrumental memberikan pengaruh yang berbeda pada setiap dimensi psikologis atlet petanque usia 10-12 tahun dalam situasi kompetisi.

Intervensi ini terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan kognitif, yang ditunjukkan oleh perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, sehingga musik relaksasi berperan dalam mengurangi kekhawatiran, pikiran negatif, dan tekanan mental menjelang pertandingan.

Namun demikian, musik relaksasi instrumental tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan somatik, yang mengindikasikan bahwa respons fisiologis atlet lebih dipengaruhi oleh kesiapan fisik dan pengalaman bertanding dibandingkan intervensi relaksasi jangka pendek.

Pada dimensi kepercayaan diri, meskipun terdapat perbedaan antara kedua kelompok, perubahan yang terjadi belum menunjukkan peningkatan yang konsisten, sehingga musik relaksasi lebih berfungsi menjaga kestabilan psikologis atlet daripada meningkatkan kepercayaan diri secara langsung.

Selanjutnya, pada aspek kefokuskan emosional, perbedaan signifikan hanya ditemukan pada dimensi confusion, yang menunjukkan bahwa musik relaksasi memengaruhi kejernihan mental atlet, namun tingkat relaksasi yang terlalu tinggi berpotensi menurunkan kesiapan fokus, khususnya pada atlet usia anak.



Oleh karena itu, secara keseluruhan musik relaksasi instrumental dapat dimanfaatkan sebagai strategi pendukung dalam menekan kecemasan kognitif atlet, tetapi penerapannya perlu disesuaikan dengan karakteristik usia dan kebutuhan kompetitif agar atlet tetap berada pada kondisi kesiapan mental yang optimal saat bertanding.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi mahasiswa terhadap aktivitas olahraga pada sore hari di sekitar area taman sutera universitas negeri semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2).
- Ahmedov, F., Shopulatov, A., Muqimov, M., Salikhova, R., Kuldashv, S., & Zakirov, F. (2025). Pre-competition anxiety and fear of failure in athletes of varying age and gender. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, 29(2 SE-Articles), 114–120. <https://doi.org/10.15391/snsv.2025-2.02>
- Badaru, B., Anwar, N. I. A., Hasmyati, H., Juhanis, J., & Azis, I. (2022). *Analysis of Anxiety and Stress Level of Petanque Athletes. Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5 (2), 385.
- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 160–173.
- BRUMS-Q. (n.d.).
- Cowen, A. (2024). *Analytical psychology and sport: epistemology, theory and practice*. Routledge.
- De Francesco, L., Schintu, S., Mazza, A., Ricci, R., & Dal Monte, O. (2025). What you listen to makes a difference: The impact of music on attention and well-being. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1552(1), 273–283. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/nyas.70049>
- Gershgoren, L., Lebeau, J.-C., Liu, S., & Tenenbaum, G. (2023). Emotions and sport performance. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 14, p. 1207623). Frontiers Media SA.
- Hadjarati, H., Haryani, M., & Bakar, A. (2025). DEPRESI, CEMAS, DAN STRES ATLET PETANQUE MENJELANG KUALIFIKASI PEKAN OLAHRAGA NASIONAL. *Jambura Health and Sport Journal*, 7(2), 208–218.
- Hurst, S., Larson, A., & DeBeliso, M. (2021). Examination of anxiety levels: Practice vs. Competition among high school track and field athletes [J]. *Scientific & Academic Publishing*, 2, 1–21.
- Id, S. C., Liu, J., Geok, S. K., Sun, H., & Wang, X. (2024). *Effects of brief mindfulness intervention on mental fatigue and recovery in basketball tactical performance*. 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306815>
- Jekauc, D., Fritsch, J., & Latinjak, A. T. (2021). Toward a Theory of Emotions in Competitive Sports. *Frontiers in Psychology*, 12, 790423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.790423>
- Karageorghis, C. I., Kuan, G., & Schiphof-Godart, L. (2021). Music in sport: From conceptual underpinnings to applications. *Essentials of Exercise and Sport Psychology: An Open Access Textbook*, 530–564.
- Kašček Bučinel, A. (2025). Glasba kot motivacijsko sredstvo za boljše gibalne rezultate otrok. *Pedagoška Obzorja*, 39(3-4 SE-Prispevki), 37–52. <https://doi.org/10.55707/ds-po.v39i3-4.157>
- Kim, H., & Kim, K. (2025). *The relationship between athletes ' music in mood regulation and positive psychological capital and athletic performance*. October. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1509535>
- Kiss, L., & Linnell, K. J. (2021). The effect of preferred background music on task-focus in sustained attention. *Psychological Research*, 85(6), 2313–2325. <https://doi.org/10.1007/s00426-020-01400-6>
- Manguet, B., Colson, C., & Eckes, A. (2017).

- Comment le joueur handisport de haut niveau gère-t-il ses aptitudes mentales (anxiété, stress, concentration, confiance en soi) en contexte compétitif? *Développement Humain, Handicap et Changement Social / Human Development, Disability, and Social Change*, 23(1), 99–112. <https://doi.org/https://doi.org/10.7202/1086240ar>
- Morell, C. (2024). *Exploring the Effect of Music on Focus and Attention*. 2(3), 86–90.
- Muliyani, S. E., & Syah, H. (2025). Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Saat Pertandingan. *Journal Transformation of Mandalika*, e-ISSN: 2745-5882, p-ISSN: 2962-2956, 6(3 SE-Table of Contents), 138–143. <https://doi.org/10.36312/jtm.v6i3.4211>
- Navis, Z. F., & Nurhidayat, S. P. (2025). Hubungan Koordinasi Mata-tangan Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Shooting Petanque (Studi Korelasi Pada Atlet Petanque Kabupaten Boyolali). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nicolescu, A.-C., & Glavan, A. (2022). Reducing perceived stress in competition training for adolescent athletes through relaxation techniques. *Acta et Commentationes, Sciences of Education*, 3(29), 90–102.
- Noviyanti, M. (2023). Effect of Music on The anxiety level of athletes before match. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 7(2 SE-), 65–71. <https://doi.org/10.5614/jskk.2022.7.2.1>
- Oktaviani, S., Budi, D., & Nugraha, A. (2023). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Dengan Ketepatan Shooting Pada Atlet Petanque. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 1(1), 45–56.
- Purwono, E. P., Irsyada, R., Setiawan, I., & Abdulaziz, M. F. (2019). *Improvement Quality of Physical Education Reviewed by Sports Development in Pekalongan*. 362 (Acpes), 192–195.
- Ratiyono, Wenly, A. P., Pelana, R., Nasution, H. S., Akbar, M. A., & ratiyono. (2023). Analysis of Anxiety Factors in Petanque UNJ Athletes in Facing the Match. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(03 SE-Articles), 264–270. <https://doi.org/10.21009/GJIK.143.02>
- Roberts, R. J., & Lane, A. M. (2021). Mood responses and regulation strategies used during COVID-19 among boxers and coaches. *Frontiers in Psychology*, 12, 624119.
- Ruiz, M. C., & Robazza, C. (2020). Emotion regulation. In *The Routledge international encyclopedia of sport and exercise psychology* (pp. 263–280). Routledge.
- Rumini, R., Abdulaziz, M. F., & Darmanto, F. (2024). MOTIVATION TO CARRY OUT RECREATIONAL SPORTS ACTIVITIES ON CAR FREE DAY AT SEMARANG. *Proceedings of International Conference on Physical Education, Health, and Sports*, 4, 535–540.
- Slimani, M., Taylor, L., Baker, J. S., Elleuch, A., Ayedi, F. M., Chamari, K., & Chéour, F. (2017). Effects of mental training on muscular force, hormonal and physiological changes in kickboxers. *J Sports Med Phys Fitness*, 57(7), 1069–1079.
- Sudarmanto, E. (2024). Hubungan Koordinasi Mata-Tangan dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Shooting Petanque. *VENUE: Jurnal Olahraga*, 1(2), 53–58.
- Susanto, N., Syafrianto, D., Alimuddin, A., Pranoto, N. W., Ikhsan, N., Anam, K., & Prasetyo, R. (2021). Efektifitas terapi musik terhadap tingkat kecemasan atlet petanque sebelum bertanding. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 62–69.
- Terry, P. C., Karageorghis, C. I., Curran, M. L., Martin, O. V., & Parsons-Smith, R. L. (2020). Effects of music in exercise and sport: A meta-analytic review. In *Psychological Bulletin* (Vol. 146, Issue 2, pp. 91–117). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/bul0000216>
- Venkatesan, T., Koops, H., Allen, T., Iqbal, Z., Curthoys, S., Lewin, G., & McCall, A. (2025). *The Soundtrack to Success: Can Bespoke Music Enhance Elite Athlete's Health and Performance?*
- Widya Putri, M., Panggraita, G. N., Proboyekti, D., Shidiq, A. A. P., Wahyu Utomo, A., Rozi, F., Agafian Dhuha, A., Sembaba Tarigan, B., & Setiawan, E. (2024). The Relationship Between Self-Confidence and Anxiety of Petanque Athletes in Facing



---

Matches in Central Java. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(6), 1313–1321.  
<https://doi.org/10.33438/ijdshs.1525377>