

## LATIHAN FISIK MALAM HARI BERHUBUNGAN DENGAN GANGGUAN MOOD ATLET SILAT SMA N 1 PEGANDON

### *NIGHTTIME PHYSICAL TRAINING IS RELATED TO MOOD DISORDERS IN SILAT ATHLETES OF SMA N 1 PEGANDON*

Muhamad Warid Muqorrobin<sup>1</sup>, Sahri<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

Email: ndaskobong26@students.unnes.ac.id

Submission : 14 November 2024

Revision : 10 Desember 2024

Accepted : 24 Desember 2024

#### Abstrak

Mood disorder atau gangguan mood adalah masalah Kesehatan mental yang akan memengaruhi keadaan emosi seseorang. Ini adalah gangguan dimana seseorang bisa mengalami kebahagiaan yang sangat ekstrem, kesedihan ekstrem, atau keduanya dalam waktu lama. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan latihan fisik malam hari berhubungan dengan gangguan mood atlet silat SMA N 1 Pegandon. Instrumen penelitian menggunakan angket kuesioner. Sampel penelitian terdiri dari 10 atlet silat yang secara acak dipilih dari populasi siswa SMA N 1 Pegandon. Data dikumpulkan melalui dua instrumen utama: kuesioner untuk mengukur frekuensi, intensitas, dan durasi latihan fisik malam hari, serta FDMS untuk menilai perubahan mood sebelum dan setelah periode latihan terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap suasana hati pada Atlet Pesilat SMA N 1 PEGANDON. Pengaruh tersebut sebesar 33,7%, sementara 58,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa nilai  $r$  hitung (0.581) lebih besar dari  $r$  tabel (0.337), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ( $X$ ) dan suasana hati ( $Y$ ). Dari analisis regresi variabel  $X$  terhadap  $Y$ , diperoleh persamaan  $Y = 87,238 - 410X$ . Nilai konstanta adalah 87,238. Koefisien regresi  $X$  sebesar -410 menunjukkan bahwa setiap perubahan 1% dalam nilai aktivitas fisik atau FDMS berkorelasi dengan penurunan suasana hati sebesar -410.

**Kata kunci:** Latihan Fisik , Gangguan Mood, Silat.

#### Abstract

Mood disorders are mental health problems that affect a person's emotional state. This is a disorder in which a person can experience extreme happiness, extreme sadness, or both for long periods of time. This study aims to investigate the relationship between evening physical exercise and mood disorders in martial arts athletes at SMA N 1 Pegandon. The research instrument used a questionnaire. The research sample consisted of 10 silat athletes who were randomly selected from the student population of SMA N 1 Pegandon. Data was collected through two main instruments: a questionnaire to measure the frequency, intensity and duration of physical exercise at night, as well as the FDMS to assess changes in mood before and after the training period. There was an influence of physical activity on mood in SMA N 1 PEGANDON Pesilat Athletes. This influence is 33.7%, while the remaining 58.1% is influenced by other factors. The results of the simple regression test show that the calculated  $r$  value (0.581) is greater than the  $r$  table (0.337), which indicates a significant relationship between physical activity ( $X$ ) and mood ( $Y$ ). From the regression analysis of variable  $X$  against  $Y$ , the equation  $Y = 87.238 - 410X$  is obtained. The constant value is 87.238. The  $X$  regression coefficient of -410 indicates that every 1% change in physical activity or FDMS values correlates with a decrease in mood of -410.

**Keywords:** Physical Exercise, Mood Disorders, Silat.

## 1. Pendahuluan

Mood atau suasana hati adalah keadaan emosional sementara. Ada banyak yang bisa memengaruhinya, bahkan cuaca pun bisa berperan. Suasana hati atau mood memang dapat berubah ubah. Mood sendiri adalah keadaan emosional yang timbul hanya untuk sementara. Pada dasarnya perasaan ini terbagi menjadi dua, yaitu suasana hati yang baik (*good mood*) dan suasana hati yang buruk (*bad mood*). Saat merasa suasana hati sedang buruk, kebanyakan seseorang akan menghindari bertemu orang lain dan memilih sendiri agar lebih baik. Saat seseorang dalam keadaan *bad mood*, perasaan yang dirasakan menjadi lebih sulit untuk mengontrol emosi, perasaan yang tidak karuan, hingga tidak dapat berkonsentrasi saat melakukan sesuatu. Di sisi lain, ada juga orang yang kerap mengalami suasana hati yang berubah-ubah setiap saat yang biasa disebut "*moody*" (Muslim et al., 2022).

*Mood disorder* atau gangguan mood adalah masalah Kesehatan mental yang akan memengaruhi keadaan emosi seseorang. Ini adalah gangguan dimana seseorang bisa mengalami kebahagiaan yang sangat ekstrem, kesedihan ekstrem, atau keduanya dalam waktu lama. Normalnya suasana hati seseorang dapat berubah tergantung pada situasinya. Namun, untuk dapat didiagnosis dengan gangguan suasana hati, gejala harus ada selama beberapa minggu atau lebih. *Mood disorder* dapat menyebabkan perubahan perilaku seseorang dan dapat memengaruhi kemampuan untuk menghadapi aktivitas rutin, seperti bekerja atau sekolah (Muslim et al., 2022).

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya dan meningkatkan kemampuan dan ketrampilan gerak dasar maupun gerak ketrampilan (kecabangan olahraga). Kegiatan itu merupakan bentuk ke aspek sejahtera jasmani atau sehat jasmani yang berarti juga sehat dinamis yaitu sehat yang disertai dengan kemampuan gerak yang memenuhi segala tuntutan gerak kehidupan sehari-hari (Bangun, 2016). Dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan pembinaan olahraga yang bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Dalam hal ini olahraga pencak Pesilat merupakan olahraga bela diri yang memiliki berbagai unsur, baik secara fisik, teknik, taktik, maupun mental. Fisik merupakan segala sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Teknik merupakan gerakan-gerakan yang digunakan dalam cabang olahraga pencak Pesilat. Taktik merupakan strategi yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif. Dan mental merupakan pembentukan kepribadian pesilat dalam menghadapi suatu pertandingan atau menghadapi lawan. Silat membentuk karakter bangsa yang Tangguh, kuat dan berbudi luhur, peran Pesilat berkembang selain untuk menjaga diri juga menjadi sarana dalam upaya menjaga Kesehatan melalui bidang olahraga (Mardotillah & Zein, 2017).

Beberapa studi telah membuktikan betapa pentingnya peranan psikologis untuk meningkatkan kemampuan Atlet saat menghadapi pertandingan. Perubahan psikologis saat menghadapi pertandingan yakni meningkatnya kemampuan olahragawan dalam menerima tekanan, tetap berkonsentrasi, memiliki ketegaran mental, sehingga mampu mengatasi tantangan yang berat (Aguss & Fahrizqi, 2020). Lauster dan Flataune menambahkan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri sehingga orang yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam tindakan-tindakannya, dapat merasa bebas melakukan hal yang disukainya dan bertanggung jawab atas perbuatannya, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang dan memiliki dorongan untuk berprestasi (Lauster & Flatauer, 1978) (Wijaya, 2018).

Penelitian terdahulu ditulis oleh (Ekawati & Anindya, 2022) yang berjudul "Pengaruh Usia dan Lama Berlatih Terhadap Mood Atlet Panahan Remaja" (Studi pada Pekan Olahraga Pelajar Daerah karesidenan Surakarta tahun 2021 yang berjumlah 39 orang).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia hanya mempengaruhi komponen tension, sedangkan lama berlatih hanya mempengaruhi komponen depression. Meskipun persentase pengaruh kedua variabel tersebut tidak besar, Atlet panahan remaja perlu diberikan latihan-latihan mental agar mengurangi gangguan secara psikologis terutama yang berkaitan dengan mood saat bertanding.

## 2. METODOLOGI

Instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah kuesioner yang dibuat oleh dan digunakan oleh (Rizky & Sutrisno, 2017) , merupakan alat penilaian subjektif yang berfungsi mengukur aspek kesiapan dan kesulitan Atlet saat menjalani latihan . Dan Instrumen FDMS atau Four Dimensions Mood Scale merupakan alat ukur suasana hati (mood) yang dapat memberi kepastian untuk digunakan di Indonesia. Jenis penelitian kuantitatif dengan metode analisis regresi sederhana. Berdasarkan (Sugiyono, 2016) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positif, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Teknik ini menggunakan analisis regresi sederhana, dimana teknik tersebut akan menguji hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian menggunakan angket dan butir-butir pertanyaan dalam instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator faktor-faktor dari variabel terkait (Rahmawati & Widiyanto, 2013). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup.

Berdasarkan jenis penelitian yang digunakan, maka survei yang dilakukan dalam penelitian ini akan mengukur pengaruh latihan fisik terhadap gangguan mood para Atlet Pesilat SMA N 1 Pegandon. Instrumen FDMS atau *Four Dimensions Mood Scale* merupakan alat ukur suasana hati (mood) yang dapat memberi kepastian untuk digunakan di Indonesia. FDMS bekerja untuk mengetahui mood manusia ke dalam empat dimensi utama yang merupakan kombinasi dari dua kutub tersebut, yaitu positive energy, tiredness, negative activation dan relaxation. Peneliti mengadopsi instrumen FDMS yang sudah diterjemahkan dan di sahkan dalam Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia oleh (Indro, 2016), Fakultas Psikologi Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Sebagai variabel penting dalam kajian psikologi, eksistensi mood pada manusia perlu dibuktikan dengan pengukuran, bertujuan agar FDMS dapat digunakan di Indonesia.

Alat untuk mengukur mood (suasana hati) menggunakan kuesioner FDMS (Four Dimensions Mood Scale), dengan variabel suasana hati memiliki 16 butir item pertanyaan status valid yang diadopsi dari penelitian (Khasanah, 2019).

**Tabel 1. Tabel Indikator FDMS**

No	Indikator	Rincian	Kombinasi <i>valensi</i> dan <i>arousal</i>	No. item	Jumlah soal
1	<i>Positive energy</i>	Bangga	Valensi positif dan arousal bersemangat	6	4 soal
		Waspada		8	
		Aktif		15	
		Penuh		13	
2	<i>Tiredness</i>	Bosan	Valensi negatif dan arousal tenang	3	3 soal
		Malas		4	
		Mengantuk		10	
		Takut		16	

No	Indikator	Rincian	Kombinasi valensi dan arousal	No. item	Jumlah soal
3	Negative activation	marah	arousal bersemangat	7	4 soal
		Cemas		5	
		Tertekan		2	
4	Relaxation	Santai	Valensi positif dan arousal tenang	1	5 soal
		Puas		12	
		Rileks		9	
		Tenram		11	
		Tidak terganggu		14	
Total :				16 soal	

Hasil ukur dibagi menjadi 4 kategori yaitu: Positive energy valensi positif dan arousal bersemangat: > 80, Relaxation valensi positif dan arousal tenang: > 60, Negative activation valensi negatif dan arousal bersemangat: > 20, Tiredness valensi negatif dan arousal tenang: > 0. Kategori Likert dengan item 1-5 skor yaitu: Responden yang menjawab selalu (Skor 5). Responden yang menjawab sering (Skor 4). Responden yang menjawab kadang-kadang (Skor 3). Responden yang menjawab Jarang (Skor 2). Responden yang menjawab Tidak pernah (Skor 1).

### 3. HASIL PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian, mayoritas Atlet Pesilat SMA N 1 PEGANDON, yaitu 6 dari 10 responden (60%), memiliki tingkat aktivitas fisik kategori berat. Sementara itu, 4 responden (40%) lainnya melakukan aktivitas fisik dalam kategori sedang. Tidak ada responden yang melaporkan aktivitas fisik dalam kategori ringan. Penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden (60%) berada pada tingkat aktivitas fisik kategori sedang, dengan rincian bahwa mereka berlatih 3-4 kali seminggu dengan durasi 5-6 jam per sesi latihan. Para responden secara konsisten melakukan gerakan peregangan, pemanasan, dan pendinginan sesuai dengan arahan pelatih. Secara umum, aktivitas fisik para Atlet Pesilat hanya terjadi selama latihan mereka, dan sebagian besar dari mereka tidak aktif dalam aktivitas fisik di luar latihan tersebut. Data variabel suasana hati (mood) dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner FDMS yang terdiri dari 16 pernyataan.

Kuesioner ini dirancang dengan menggunakan Skala Likert yang dimodifikasi, yang mencakup 5 pilihan jawaban alternatif. Hasil ukur interpretasi dibagi menjadi 4 kategori yaitu: *Positif Energy* valensi positif dan arousal bersemangat (bangga, waspada, aktif, penuh perhatian), *Tiredness* valensi negatif dan arousal tenang (bosan, malas, mengantuk), *Negative Activation* valensi negatif dan arousal bersemangat (takut, marah, cemas, tertekan), *Relaxation* valensi negatif dan arousal tenang (puas, santai, rileks, tenram, tidak terganggu). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Skor Skala Likert

No	Interpretasi	Skor	Persentase (%)
1	<i>Positif Energy</i>	110	23,40
2	<i>Tiredness</i>	118	25,11
3	<i>Negative Activation</i>	125	26,60
4	<i>Relaxation</i>	117	24,89
<b>Jumlah</b>		475	100

Berdasarkan tabel tersebut, dari 10 atlet dengan total skor Likert sebesar 470 (100%), interpretasi mood menunjukkan dominasi dalam aktivasi negatif dengan valensi negatif dan

arousal tinggi sebesar 26.60%. Di posisi kedua, terdapat kelelahan dengan valensi negatif dan arousal rendah dengan persentase 25.11%. Pada peringkat ketiga, terdapat relaksasi dengan valensi positif dan arousal rendah sebesar 24.89%, sedangkan yang terakhir adalah relaksasi dengan valensi negatif dan arousal tinggi dengan persentase 23.40%.

Dalam uji normalitas nilai Sig untuk data variabel aktivitas fisik (x) adalah 0,100 dan untuk variabel suasana hati (y) adalah 0,633. Kedua nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data untuk kedua variabel tersebut berdistribusi normal. Dalam uji linearitas nilai Deviation from Linearity antara variabel bebas (x) dan variabel terikat (y) adalah lebih besar daripada taraf signifikansinya ( $0,570 > 0,05$ ). Dengan demikian, semua variabel dalam data penelitian ini menunjukkan linearitas yang memadai, yang berarti data penelitian ini memenuhi syarat linearitas antara variabel bebas dan variabel terikat dapat dianggap linear. Dalam uji korelasi, ditemukan bahwa nilai Sig.(2.tailed) antara aktivitas fisik (x) dan suasana hati (y) adalah  $0.000 < 0.05$ , menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Selain itu, nilai pearson correlation atau r hitungnya adalah 0.581, yang lebih besar daripada nilai r tabel sebesar 0.193. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan atau korelasi positif antara aktivitas fisik dan suasana hati.

Dalam uji koefisien determinasi, Koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0.337, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh aktivitas fisik terhadap suasana hati pada Atlet Silat SMA N 1 PEGANDON adalah sebesar 33,7 %. Mempengaruhi secara positif karena skor pada variabel X yaitu Aktivitas fisik mempresentasikan aktivitas fisik secara berlawanan arah, dimana ketika skor aktivitas fisik rendah menunjukkan aktivitas fisik yang baik, begitupun sebaliknya saat skor aktivitas fisik tinggi menunjukkan kualitas buruk. Pengaruh positif yang dijelaskan pada model bermakna semakin buruk aktivitas fisik Atlet Silat SMA N 1 PEGANDON maka akan berpengaruh terhadap penurunan suasana hati Atlet Silat SMA N 1 PEGANDON. Dan dalam uji regresi sederhana, Diperoleh persamaan garis regresi  $Y = 87,238 - 410X$ . Nilai konstanta adalah 87,238. Koefisien regresi untuk variabel X adalah -410, yang mengindikasikan bahwa setiap perubahan 1% dalam nilai Aktivitas fisik atau FDMS berhubungan dengan penurunan nilai Suasana hati sebesar 410. Koefisien regresi ini bersifat negatif, menunjukkan bahwa hubungan antara variabel X (Aktivitas fisik) dan variabel Y (Suasana hati) adalah negatif. Berdasarkan analisis ini, Aktivitas fisik (X) mempengaruhi Suasana hati (Y) pada Atlet Silat SMA N 1 PEGANDON sebesar 33,7%, sementara 58,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model regresi.

#### 4. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik yang buruk berhubungan dengan suasana hati yang negatif. Sebaliknya, menjaga aktivitas fisik dapat mengarahkan suasana hati menjadi positif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan performa dan membantu mencapai prestasi. Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap suasana hati pada Atlet Pesilat SMA N 1 PEGANDON. Pengaruh tersebut sebesar 33,7%, sementara 58,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan bahwa nilai r hitung (0.581) lebih besar dari r tabel (0.337), yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (X) dan suasana hati (Y). Dari analisis regresi variabel X terhadap Y, diperoleh persamaan  $Y = 87,238 - 410X$ . Nilai konstanta adalah 87,238. Koefisien regresi X sebesar -410 menunjukkan bahwa setiap perubahan 1% dalam nilai aktivitas fisik atau FDMS berkorelasi dengan penurunan suasana hati sebesar -410.



**DAFTAR PUSTAKA**

- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri Saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>
- Ekawati, F. F., & Anindya, P. H. (2022). Pengaruh Usia dan Lama Berlatih Terhadap Mood Atlet Panahan Remaja. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 20(April), 27–32. <https://doi.org/10.20961/smsp.v20i1.59799>
- Indro, A. (2016). Pengujian Properti Psikometrik Intelligenz Struktur Test Subtes Kemampuan Spasial Dua Dimensi (Form Auswahl) Studi Pada Dua Sma Swasta Di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 5(2), 165–180.
- Khasanah, U. (2019). Pengaruh suasana hati (mood) terhadap kemampuan menghafal Al-Qur'an peserta didik SMP IT Mutiara Hati Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara. *Fakultas Dakwah Institut Aafama Islam Negeri Purwokerto*, 85.
- Lauster, P., & Flatauer, S. (1978). The personality test. In *TA - TT* - (1st British ed., 2nd printing). Pan Books. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/456322364>
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). SILAT : IDENTITAS BUDAYA, PENDIDIKAN, SENI BELA DIRI, PEMELIHARAAN KESEHATAN. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*, 18(2). <https://doi.org/10.25077/jantro.v18i2.62>
- Muslim, A. A., Syarifoeiddin, E. W., & Susilawati, I. (2022). Study Profil Mood Atlet Pencak Silat Pada Kejuaraan Mataram Cup Tahun 2022. *Journal of Mandalika Literature*, 3(3), 167–174. <https://doi.org/10.36312/jml.v3i3.1036>
- Rahmawati, S. A., & Widiyanto, I. (2013). ANTECEDENT KEPUTUSAN PEMBELIAN ( Studi Kasus Online Purchasing ). *Diponegoro Journal of Management*, 2(3), 1–11.
- Rizky, T., & Sutrisno, R. Y. (2017). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UKM TAPAK SUCI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA (Correlation Between Physical Activity With Sleep Quality of Tapak Suci Students Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)*.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan : pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. ALFABETA.
- Wijaya, I. M. K. (2018). Kecemasan, percaya diri dan motivasi berprestasi atlet ukm bulutangkis. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 36–46.