

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan beserta analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa penelitian yang dilaksanakan tuntas sesuai dengan prosedur perencanaan. Penerapan olah tubuh berbasis tari klasik Yogyakarta yang memadukan gerak, pernapasan, dan iringan gending Ketawang *Santiatmanatya* terbukti efektif menciptakan ketenangan fisik dan emosional. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Yogyakarta dengan populasi awal kelas X Teknik Audio Video yang berjumlah 35 siswa, akan tetapi mengalami perubahan menjadi 31 siswa dikarenakan empat siswa tidak dapat hadir.

Berdasarkan hasil yang telah dianalisis diperoleh rata-rata nilai *pretest* sebesar 14,3226 dan rata-rata nilai *posttest* sebesar 9,9355 maka dapat dikatakan terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah diberikannya *treatment/* perlakuan. Hasil uji-t berpasangan yang mendapatkan nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $4,914 > 2,042$ ) dan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$ . Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima,  $H_0$  ditolak yang artinya dalam uji-t berpasangan menunjukkan bahwa olah tubuh berbasis tari klasik gaya Yogyakarta berpengaruh secara signifikan serta efektif digunakan sebagai media terapi relaksasi penurun tingkat kecemasan siswa kelas X Teknik Audio Video SMK Negeri 2 Yogyakarta.

## **B. Saran**

1. Bagi pihak sekolah, media terapi olah tubuh berbasis tari klasik gaya Yogyakarta ini dapat diimplementasikan secara rutin dalam beberapa kegiatan sekolah, seperti ekstrakurikuler maupun Jumat Krida (kegiatan Jumat sehat yang dilaksanakan SMK Negeri 2 Yogyakarta) untuk meningkatkan ketahanan emosional dan alternatif penurun kecemasan siswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial.
2. Bagi guru maupun praktisi kesehatan, terapi olah tubuh berbasis tari klasik gaya Yogyakarta dapat dijadikan sebagai alternatif nonfarmakologi dalam menurunkan tingkat stres atau kecemasan, baik di lingkungan sekolah maupun komunitas kesehatan. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat relaksasi fisik dan emosional, tetapi juga berperan dalam melestarikan budaya lokal.
3. Bagi pengembang terapi, perlu menyesuaikan antara durasi, intensitas, dan variasi gerak dalam media terapi ini dengan karakteristik peserta untuk mempertahankan efektivitasnya dalam jangka panjang.
4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti menambah kelompok kontrol agar dapat meningkatkan validitas dan reliabilitas temuan. Selain itu, juga mempertimbangkan faktor-faktor eksternal seperti kondisi emosional peserta dan waktu pelaksanaan agar data yang diperoleh lebih akurat.