

ABSTRACT

NUR SYAHBANI.2023. Oral Presentation Performance: Minimizing Students' Anxiety by Using the Relaxation Training Strategy at Senior High School Context. (A Pre-Experimental Research at XI Grade in the academic year 2022/2023). Thesis, English Education Department, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Muhammadiyah Makassar. Supervised by Nurdevi Bte Abdul and Hijrah.

This thesis aimed to minimizing the level of students' anxiety in oral presentation performance by using Progressive Muscle Relaxation as a relaxation strategy at the second grade students in SMA Negeri 2 Gowa.

Pre-test and post-test were used in this study's pre-experimental design with presentation test and observation checklist as the instrument. The sample was selected by using Purposive sampling technique. The sample in this research was 34 students. The result of the data showed that there were significant decrease in students' anxiety in oral presentation before and after being given treatment in the form of Progressive Muscle Relaxation. It could be seen from the result of observation checklist and the speaking test. The post-test revealed that the students' speaking test had a mean score of 66.11, which was higher than the 58.39 pre-test mean. It indicated that students performed well and got a good score when speaking tend to be less anxious because they are confident in their ability to provide a successful performance. Additionally, it was discovered through the t-test analysis that the t-test value exceeded the t-table. The hypothesis t-test value was $18.7 > 2.034$. The null hypothesis (H0) was rejected, while alternative hypothesis (H1) was accepted, based to the research's conclusion. It means that Progressive Muscle Relaxation could minimized students' anxiety in oral presentation.

Keywords: *Relaxation Strategy, Progressive Muscle Relaxation, Anxiety, Oral Presentation*

ABSTRAK

Nur Syahbani, 2023. Strategi Pelatihan Relaksasi untuk Meminimalkan Kecemasan Siswa Dalam Pertunjukan Oral Presentation di SMA Negeri 2 Gowa (Penelitian Pra-Eksperimental Kelas XI Tahun Pelajaran 2022/2023). Skripsi, Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Makassar. Dibimbing oleh Nurdevi Bte Abdul dan Hijrah.

Tesis ini bertujuan untuk meminimalkan tingkat kecemasan siswa dalam penampilan presentasi lisan dengan menggunakan Relaksasi Otot Progresif sebagai strategi relaksasi pada siswa kelas dua di SMA Negeri 2 Gowa.

Penelitian ini merupakan penelitian pra-eksperimental dengan desain pre-test dan post-test dengan instrumen tes presentasi dan observasi. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik Purposive sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah 34 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan siswa dalam presentasi lisan secara signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa Relaksasi Otot Progresif. Hal ini dapat dilihat dari hasil checklist observasi dan tes berbicara. Nilai rata-rata tes berbicara siswa dibuktikan melalui post-test sebesar 66.11, lebih tinggi dari nilai rata-rata tes berbicara siswa pada pre-test sebesar 58.39. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang berprestasi dan mendapat nilai bagus ketika berbicara cenderung kurang cemas karena mereka percaya diri dengan kemampuannya untuk memberikan kinerja yang sukses. Selain itu dari analisis uji t diperoleh nilai uji t lebih besar dari t tabel. Nilai uji t hipotesis sebesar $18,7 > 2,034$. Hipotesis penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_1) diterima. Artinya Relaksasi Otot Progresif dapat meminimalkan kecemasan siswa dalam presentasi lisan.

Kata Kunci: *Strategi Relaksasi, Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, Presentasi Oral*