

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN RELAKSASI *AUTOGENIC* DENGAN MENGUNAKAN MEDIA AUDIO VIDEO TERHADAP KESIAPAN MENTAL ATLET DALAM PERTANDINGAN FUTSAL

**Pembimbing I : Dr. Komarudin, M.Pd.**

**Pembimbing II : Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd**

**YOANSYAH\***  
**0900143**

Skripsi ini dilatar belakangi oleh pengamatan penulis terhadap beberapa faktor yang mendukung terhadap keberhasilan sebuah tim futsal. Penulis beranggapan bahwa aspek mental merupakan aspek yang sangat penting dalam beberapa cabang olahraga prestasi terutama futsal, yaitu dibutuhkan untuk meningkatkan kesiapan mental atlet, terutama ketika dalam pertandingan. Untuk itu perlu adanya pemberian latihan mental untuk meningkatkan kesiapan mental tersebut. Dengan demikian hal yang dilatih adalah konsentrasi, ketenangan dan pemberian sugesti. Salah satu cara untuk melatih semua itu adalah melalui latihan relaksasi autogenic. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan mempertimbangkan sifat penelitian eksperimental yaitu mencoba sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet futsal Setia Putra Karawang yang berjumlah 20 orang sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *Sampling jenuh*. Instrument penelitian yang digunakan adalah angket yang terdiri 54 item. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, peningkatan hasil latihan kedua kelompok dilakukan dengan menggunakan uji dua rata-rata yaitu uji t. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan latihan Relaksasi *Autogenic* dengan menggunakan media audio video terhadap kesiapan mental atlet dalam pertandingan futsal.

**\*)Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2009  
Fakultas Pendidikan Olahragadan Kesehatan**

**EFFECT OF RELAXATION TRAINING *AUTOGENIC* AUDIO VIDEO  
MEDIA USING MENTAL READINESS TO ATHLETES IN FUTSAL  
MATCH**

**Yoansyah<sup>1</sup>; Komarudin<sup>2</sup>;  
H. Hadi Sartono<sup>3</sup>**

*Coach  
Faculty Of Sport  
Indonesia University Of Education*

**Abstract**

This thesis is motivated by the author's observation on several factors that support the success of a futsal team. The authors assume that the mental aspect is a very important aspect in some sports achievements especially futsal, which is needed to improve the mental preparedness of athletes, especially when in the match. For that we need the provision of mental exercise to improve the mental readiness. Thus the training is concentration, calmness and giving suggestions. One way to train all of it is through relaxation exercises *autogenic*. The method used is an experimental method, taking into account the nature of experimental research that is trying something to find out the influence or effect of a treatment or treatment. Population and sample in this research is the futsal athletes Setia Putra Karawang totaling 20 samples obtained using saturated sampling technique. Research instrument used was a questionnaire comprising 54 items. Based on the results of data analysis and processing, the resulting increase both exercise groups performed using two test average that the t test. It is concluded that there is significant influence *Autogenic* Relaxation exercises using audio-video media on the mental preparation of athletes in futsal.

**Keywords:** Effects, Autogenic Relaxation Exercise, Media Audio Video, Mental Readiness, Futsal.