

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan Relaksasi Disertai Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan**

**Pembimbing 1: Dr. Komarudin, M.Pd**

**Pembimbing 2: Dr. Mulyana, M.Pd**

**Mohammad Zepi Prakesa\***

**0900523**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan dan pemulihan atlet antara kelompok yang dilatih dengan relaksasi tanpa musik klasik dengan kelompok relaksasi yang disertai musik klasik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Turangga Kuningan sebanyak 20 orang semua nya dijadikan sampel, selanjutnya sampel dibagi menjadi 2 kelompok 10 orang yang dilatih relaksasi tanpa musik klasik dan 10 orang dilatih relaksasi disertai musik klasik. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket yang alat ukur dikenal dengan nama *Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A)*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hasil perbedaan tingkat kecemasan atlet antara kelompok yang dilatih dengan relaksasi tanpa musik klasik sebesar 32,10% dan dengan yang dilatih relaksasi disertai musik klasik sebesar 29,18% yang termasuk dalam kategori rendah

**Kata Kunci:** Latihan relaksasi, musik klasik, dan kecemasan

## **ABSTRACT**

### **Accompanied influence Relaxation Exercises Classical Music Against Decrease Anxiety Levels**

**Pembimbing 1: Dr. Komarudin, M.Pd**

**Pembimbing 2: Dr. Mulyana, M.Pd**

**Mohammad Zepi. Prakesa \***

**0900523**

The purpose of this study was to determine whether there are differences in the level of anxiety and the recovery between the groups trained athletes with relaxation without classical music with relaxation group were accompanied by classical music. The method used in this research is the experimental method. The population in this study is Turangga Brass SSB 20 people all her sampled, further samples are divided into two groups of 10 people trained relaxation without classical music and 10 people trained in relaxation accompanied by classical music. Instruments in this study using a questionnaire measuring tool known as the Hamilton Rating Scale For Anxiety (HRS-A). The results showed there is a result of the difference between the anxiety level athletes who trained with relaxation without classical music by 32.10% and by trained relaxation classical music accompanied by 29.18% which is included in the low category

**Kata Kunci : Latihan relaksasi, musik klasik, dan kecemasan**