

ABSTRAK

PENGARUH VISUAL IMAGERY DENGAN 3D VIRTUAL REALITY TERHADAP PENURUNAN DENYUT JANTUNG

PRAMITA NAINGGOLAN

NIM. 1300514

Pembimbing : Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh *visual imagery* dengan *3D virtual reality* terhadap penurunan denyut jantung. Kelelahan atau daya tahan merupakan faktor yang menentukan seseorang terhenti dalam melakukan aktivitas fisik karena kepasitas kemampuan sudah maksimal dipakai. Dalam mempertahankan homeostasis, para pembina harus mengerti untuk mempergunakan teknik *recovery* sesuai kebutuhan atlet agar atlet memiliki kualitas *performance* yang baik. Sampel pada penelitian ini yakni atlet UKM Futsal UPI dengan jumlah sampel 10 orang. Metode penelitian ini menggunakan *pretest posttest kontrol group design*. Instrumen yang digunakan adalah *Polar Heart Rate Monitor* dan *Cunningham and Faulkner Tes*. Hasil yang diperoleh dari analisis statistika *Paired Sample T Test* pada kelompok eksperimen sig. $p = 0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak, berarti terdapat perbedaan rata-rata denyut nadi setelah dan sebelum *recovery visual imagery*, pada kelompok kontrol sig. $p = 0.000 < 0.05$ maka H_0 ditolak, berarti terdapat perbedaan rata-rata denyut nadi *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol. Hasil yang diperoleh dari analisis Statistika *Independent Sample T Test* sig. $p = 0.441$ atau $0.441 > 0.05$ maka H_0 diterima, berarti Tidak terdapat perbedaan rata-rata denyut nadi setelah dan sebelum *recovery* dengan *visual imagery* dan pasif *recovery* (kontrol), Jadi hasil penelitian ini adalah tidak terdapatnya pengaruh perlakuan *visual imagery* dengan *3D virtual reality* terhadap penurunan denyut jantung.

Kata kunci : *visual imagery*, denyut jantung, kelelahan

ABSTRACT

VISUAL IMAGERY EFFECT WITH 3D VIRTUAL REALITY TO HEART RATE DECLINE

PRAMITA NAINGGOLAN

1300514

Supervisor : Dr. Surdiniaty Ugelta, M.Kes., AIFO

The purpose of this study is to find out whether there is influence visual imagery with 3D virtual reality to decrease heart rate. Fatigue or endurance is a factor that determines a person stops in doing physical activity because the capacity is maximal capacity used. In maintaining homeostasis, the coach must understand to use recovery techniques according to the athlete's needs for athletes to have good performance quality. The sample in this research is athletes of Futsal UPI SME with sample size 10 people. This research method uses pretest posttest control group design. The instruments used are Polar Heart Rate Monitor and Cunningham and Faulkner Tests. Results obtained from statistical analysis of Paired Sample T Test in the experimental group sig. $P = 0.000 < 0.05$ then H_0 is rejected, it means there is average difference of pulse after and before recovery visual imagery, in sig control group. $P = 0.000 < 0.05$ then H_0 is rejected, meaning there is difference of mean of pretest and posttest pulse in control group. Results obtained from Statistical analysis of Independent Sample T Test sig. $P = 0.441$ or $0.441 > 0.05$ then H_0 is accepted, means There is no difference in average pulse rate after and before recovery with visual imagery and passive recovery (control), So the result of this research is the absence of visual imagery treatment effect with 3D virtual reality towards decreased heart rate.

Keywords : visual imagery, heart rate, fatigue