

ABSTRAK

**PENGARUH LATIHAN *AUTOGENIC RELAXATION* TERHADAP HASIL
TEMBAKAN 7 METER PADA PERMAINAN BOLA TANGAN**

**Pembimbing : 1. Drs. Enjang Rahmat, M.Pd
2. Sagitarius, M.Pd**

**Muhammad Andri Setiadi
2013**

Skripsi ini dilatar belakangi oleh pengamatan penulis terhadap beberapa faktor yang mendukung terhadap keberhasilan sebuah tim bola tangan. Penulis beranggapan bahwa aspek mental merupakan aspek yang sangat penting dalam beberapa cabang olahraga prestasi terutama bola tangan, yaitu dibutuhkan untuk mengurangi kepekaan terhadap situasi yang membuat atlet itu tegang, terutama ketika melakukan tembakan 7 meter. Untuk itu perlu adanya pemberian latihan mental untuk mengurangi ketegangan tersebut. Dengan demikian hal yang harus dilatih adalah konsentrasi, ketenangan, dan pemberian sugesti agar kemampuan dalam melakukan tembakan 7 meter dalam situasi tegang dapat diatasi dengan mudah dan tenang. Salah satu cara untuk melatih semua itu adalah melalui latihan *autogenic relaxation*.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencoba sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam UKM Bola Tangan UPI yang berjumlah 20 orang sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *Purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan *target marking for the Zinn team Handball nine meter front throw* yang telah di modifikasi oleh penulis.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penghitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil latihan kedua kelompok dilakukan dengan menggunakan uji signifikansi kesamaan dua rata – rata uji satu pihak yaitu uji t. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah latihan yang diberi treatment *autogenic relaxation* memberikan peningkatan hasil *shooting* 7 meter dalam permainan bola tangan. Latihan yang tidak diberi treatment *autogenic* juga memberikan peningkatan terhadap hasil *shooting* 7 meter pada permainan bola tangan. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil latihan kedua kelompok sampel menggunakan uji kesamaan dua rata-rata uji dua pihak yaitu uji t.

Kesimpulannya adalah latihan yang diberi treatment *autogenic* lebih efektif terhadap peningkatan hasil *shooting* pada permainan bola tangan dibandingkan dengan latihan yang tidak diberi treatment *autgenic*.

*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2009