

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN PERNAPASAN DALAM TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN ATLET KARATE

Pembimbing : Dr. Komarudin M.Pd

Amar Kun Kawakibi*
1303704

Penelitian ini membahas mengenai pengaruh metode latihan pernapasan dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet karate klub INKANAS Kota Bandung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan pernapasan dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet karate klub INKANAS Kota Bandung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi atlet klub INKANAS Kota Bandung berjumlah 25 orang. Sampel atlet karate Club INKANAS Kota Bandung berjumlah 25 orang yang diambil dengan teknik sampel keseluruhan (*total sampling*). Instrumen tes ini menggunakan angket *Competitive State Anxiety Inventory* (CSAI-2) yang dibuat oleh Martens, Vealey and Burton (1990). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan pernapasan dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan atlet karate klub INKANAS Kota Bandung. Berdasarkan hasil tersebut, penulis memberikan saran bahwa untuk mengurangi kecemasan, latihan pernapasan dalam perlu diberikan kepada atlet sehingga memaksimalkan penampilan atlet karate klub masing-masing, karena metode latihan pernapasan dalam, terbukti memberikan pengaruh yang signifikan untuk mengurangi kecemasan atlet.

***Mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

Kata Kunci: Kecemasan, Pernapasan dalam, Karate