

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN RILEKSASI SECARA PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN (Studi Eksperimen Atlet Cabang Olahraga Futsal pada Divisi Sepak Bola di UKM UPI)

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

**2. Drs. Abdul Kadir AA, M.Sc.**

**Yusup Maulana Muhamad**

Dalam latihan cabang olahraga prestasi, atlet khususnya cabang olahraga futsal pada divisi sepak bola di UKM UPI, tidak cukup hanya latihan fisik, teknik, dan taktik untuk mencapai prestasi maksimal, tetapi perlu diperhatikan aspek latihan lainnya yaitu latihan mental. Atlet yang baik dalam komponen fisik, teknik dan taktik belum tentu bisa menghasilkan prestasi maksimal. Oleh karena itu atlet harus dilatih mentalnya agar terjadi keseimbangan dengan aspek-aspek latihan lainnya. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan sampel atlet cabang olahraga futsal pada divisi sepak bola di UKM UPI sebanyak 30 orang, yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan rileksasi secara progresif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kecemasan atlet cabang olahraga futsal pada divisi sepak bola di UKM UPI. Saran peneliti bahwa: a) Pelatih dalam program latihannya harus menerapkan latihan mental berupa latihan rileksasi secara progresif, karena latihan ini sangat penting bagi setiap atlet untuk mencapai prestasi maksimal, b) Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai masukan bagi lembaga-lembaga terkait seperti KONI, PSSI, PENG CAB, PENG PROV dan PPLP untuk dapat memperhatikan aspek mental bagi atlet-atlet binaannya, c) Kepada para Pembina khususnya yang ada di FPOK untuk lebih meningkatkan pembinaan mental kepada para atletnya, sehingga atlet tersebut dapat berkembang dengan baik sesuai tujuan yang telah ditetapkan.

❖ Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Angkatan 2008

Yusup Maulana Muhamad, 2013

Pengaruh Latihan Rileksasi Secara Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan (Studi Eksperimen Atlet Cabang Olahraga Futsal pada Divisi Sepak Bola di UKM UPI)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu