

**PENGARUH METODE LATIHAN RILEKSASI PROGRESIF
TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI DAN HASIL *SHOOTING*
10 METER PADA CABANG OLAHRAGA MENEMBAK**

SKRIPSI



Oleh:

Nandya Indriana Adha Irianto

1600399

PROGRAM STUDI

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2020

**PENGARUH METODE LATIHAN RILEKSASI PROGRESIF TERHADAP
PENINGKATAN KONSENTRASI DAN HASIL SHOOTING 10 METER
PADA CABANG OLAHRAGA MENEMBAK**

Oleh

Nandya Indriana Adha Irianto

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Salah satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pada
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Nandya Indriana Adha Irianto 2020

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2020

Hak Cipta dilindungi Undang – Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian
Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin penulis.

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SIDANG SKRIPSI
PENGARUH METODE LATIHAN RILEKSASI TERHADAP PENINGKATAN
KONSENTRASI DAN HASIL *SHOOTING* 10 METER PADA CABANG OLAHRAGA
MENEMBAK

NANDYA INDRIANA ADHA IRIANTO

1600399

Disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing

Pembimbing skripsi

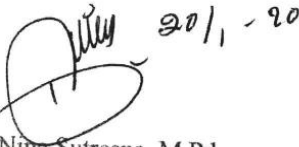


Dr. Komarudin, M.Pd

NIP. 197204031999031003

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Keahlian



Dr. Nina Sutresna, M.Pd

NIP. 196412151989012001

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN RILEKSASI PROGRESIF TERHADAP PENINGKATAN KONSENTRASI DAN HASIL *SHOOTING* 10 METER PADA CABANG OLAHRAGA MENEMBAK

Pembimbing : Dr. Komarudin, M.Pd.

**Nandya Indriana Adha Irianto
1600399**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan dengan Latihan Rileksasi Progresif terhadap peningkatan konsentrasi dan hasil *shooting* 10 meter. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen. Sample penelitian berjumlah 12 orang atlet menembak Kabupaten Purwakarta dengan teknik pengambilan sampling menggunakan teknik total sampling instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes konsentrasi menggunakan *Concentration Grid Test* dan tes *shooting* 10 meter menggunakan 60 tembakan untuk perempuan dan laki-laki. Hasil teknik analisis data metode latihan rileksasi ini merupakan latihan yang lebih baik dari latihan konvensional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan rileksasi terhadap konsentrasi dan hasil *shooting* 10 meter. Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti amati mendapatkan beberapa saran untuk di uji selanjutnya yakni bagi para pelatih dan pembina olahraga menembak hendaknya memahami faktor psikologi mental atlet dalam meningkatkan prestasi yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya, lalu bagi para atlet menembak perlu mengembangkan kemampuan yang maksimal dan bagi mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang faktor psikologi terhadap perkembangan keterampilan berlomba penulis menganjurkan untuk mencoba bentuk latihan mental lainnya atau faktor psikologi lainnya yang dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga menembak.

Kata Kunci : Latihan Rileksasi, Peningkatan Konsentrasi dan Hasil Shooting.

ABSTRACT

THE EFFECT OF PROGRESSIVE RILEXATION TRAINING METHODS TOWARDS INCREASED CONCENTRATION AND THE RESULTS OF 10 METERS SHOOTING IN SHOOTING SPORT

Supervisor : Dr. Komarudin, M.Pd

**Nandya Indriana Adha Irianto
1600399**

The purpose of research is to find out effect of progresive relaxation training methods towards increased concentration and the result of 10 meters shooting in shooting sport. Experiment is used as the research methid in this project. 12 shooting sport athletes in Kabupaten Purwakarta become sample of the research and used a total sampling instrument in this project is concentration test use Concentration Grid Test and 10 meters shooting test use 60 shoots for men and women. The data analysis result says relaxation training method is better than convetional training. The result show there is an effect of relexation training method toward concentration and 10 meters shooting. Based on analysis results that researchers observed obtain some suggestions to be the next examined is the shooting sport coaches should be understand pshychological factors of athelte for improve achievements as shooting sport needed, then for the shooting athelete need to increase the maximum ability and then for collage student who will do the research on psychological factors on the development of skills, the writer recommend for try another mental exercise or another psychological factors that can improve achievement of shooting sport.

Keywords : Relaxation Exercise, Increased Concentration and Shooting Results.

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| ABSTRAK..... | i |
| KATA PENGANTAR..... | iii |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | i |
| | |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR GAMBAR..... | viii |
| DAFTAR TABEL..... | ix |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang Penelitian..... | 1 |
| 1.2 Indetifikasi Masalah..... | 4 |
| 1.3 Batasan Masalah..... | 4 |
| 1.4 Rumusan Masalah..... | 5 |
| 1.5 Tujuan Penelitian..... | 5 |
| 1.6 Manfaat Penelitian..... | 5 |
| 1.7 Struktur Organisasi Skripsi..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 7 |
| 2.1 Latihan Rileksasi..... | 7 |
| 2.1.1 Konsep Latihan Rileksasi..... | 7 |
| 2.1.2 Tujuan Latihan Rileksasi..... | 8 |
| 2.1.3 Prinsip Latihan Rileksasi..... | 8 |
| 2.1.4 Manfaat Latihan Rileksasi..... | 9 |
| 2.1.5 Jenis Latihan Rileksasi..... | 10 |
| 2.1.6 Metode Latihan Rileksasi PMR..... | 10 |
| 2.1 Konsentrasi..... | 11 |
| 2.1.1 Konsep Konsentrasi..... | 11 |
| 2.1.2 Tujuan Latihan Konsentrasi..... | 12 |
| 2.1.3 Bentuk Latihan Kosentrasi..... | 12 |
| 2.1.4 Pelaksanaan Metode Latihan Konsentrasi..... | 14 |
| 2.1.5 Latihan Konsentrasi Penambahan Performa..... | 16 |

| | |
|--|-----------|
| 2.2 <i>Shooting</i> (menembak)..... | 17 |
| 2.3 Kerangka Berpikir..... | 19 |
| 2.4 Hipotesis Penelitian..... | 20 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 22 |
| 3.2 Partisipan..... | 23 |
| 3.3 Populasi dan Sampel..... | 23 |
| 3.3.1 Populasi..... | 23 |
| 3.3.2 Sampel..... | 24 |
| 3.4 Instrumen Penelitian..... | 24 |
| 3.5 Prosedur Penelitian..... | 28 |
| 3.6 Pelaksanaan Penelitian..... | 28 |
| 3.7 Teknik Analisis Data..... | 29 |
| 3.7.1 Uji Normalitas Data..... | 29 |
| 3.7.2 Uji Homogenitas | 30 |
| 3.7.3 Uji Hipotesis | 31 |
| BAB IV ANALISI DATA DAN PEMBAHASAN..... | 34 |
| 4.1 Pengolahan dan Analisis Data..... | 34 |
| 4.1.1 Deskriptif Data | 34 |
| 4.1.2 Uji Normalitas | 37 |
| 4.1.3 Uji Homogenitas | 39 |
| 4.1.4 Uji Hipotesis | 40 |
| 4.2 Diskusi Penemuan..... | 44 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 51 |
| 1.1 Kesimpulan..... | 51 |
| 1.2 Saran..... | 51 |

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, Hidayat. (2012). Diakses <http://statistikian.blogspot.com/2012/10/populasi>
- Apfel, G. C. (2014). *Pengenalan Dasar Cabang Olahraga Menembak*. Jakarta: Gain Capital Advisors.
- Ari Septiyanto (2016). *Pengaruh Metode Latihan Mental Imagery dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Putra Junior Daerah Istimewa Yogyakarta*. (Skripsi). Universitas Teknologi Yogyakarta, Yogyakarta.
- Carlson, N. R., 1994, *Physiology of Behavior, 5th edition*. Boston: Allyn & Bacon
- Cashmore, E. (2002). *Sport psychology*. Canada: Routledge
- Cratty. (1973). *Psychology in Contemporary Sport*. Englewood: Prentice Hall.
- Djamarah, Syaiful Bahri, (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Gunarsa, S.D. & Gunarsa, Y.S.D. (1991). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia. [Online]. Diakses dari <https://psikodemia.com/teknik-relaksasi-dalam-olahraga>
- Gauron. (1984). *Konsentrasi pada atlet*. [Online]. Diakses dari mardjukifams.blogspot.com › 2014/01 › makalah-psikologi-tentang-k.
- Gould, w. &. (2007). *memelihara fokus dalam lingkungan pertandingan*. 367.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusumah. Dalam Dalam Komarudin (penyunting), *Psikologi Olahraga: Latihan relaksasi otot secara Progresif* (hlm 99 – 119). Bandung: PT. Remaja Rodakarya.
- Intan Setiawati. (2013). *Penerapan Pembelajaran Interaktif Berbasis Multimedia pada Mata Pelajaran Sistem Operasi untuk Siswa Kelas X SMK*. (Skripsi). Universitas Teknologi Yogyakarta, Yogyakarta.

- Sopian. (2019). *Pengaruh Latihan Rileksasi Otot dengan metode Progresif dan Autogenetik terhadap pemulihan Atlet Judo di Universitas Pendidikan Indonesia*. [Online]. Diakses dari <http://ejournal.upi.edu/index.php/JKO> .
- International Shooting Sport Federation. (2014). *ISSF General Regulation*. Munich.
- International Shooting Sport Federation. (2014). *Official Statutes Rule and Regulations*. Munich.
- Jacobson, E., (2010). *Progressive Relaxation*. Chicago, IL : University Of Chicago.
- Dalam Komarudin (penyunting), Psikologi Olahraga: Latihan relaksasi otot secara Progresif (hlm 99 – 119). Bandung: PT. Remaja Rodakarya.
- Kerlinger. (2006). *Asas–Asas Penelitian Behaviour*. Yogyakarta: Gadjah Mada University.
- Komarudin. (2017). *Psikologi Olahraga*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Loehr, James. (1982). *Mental Toughness Training for Sport: Achieving Athletic Excellence*. Lexington, Massachusetts. The stephen Grene Press.
- Murphy,Shane. (2005). *The Sport Psych Handbook. A Complete Guide to Today’s Best Mental Training Techniques. Human Kinetics*. Dalam Komarudin (penyunting), Psikologi Olahraga: Latihan relaksasi otot secara Progresif (hlm 99 – 119). Bandung: PT. Remaja Rodakarya.
- Nideffer. (2000). *The Ethnics and Praticice of Applied Sport Psychology*. Ithaca, N.Y : Mouvement Publicantions. Dalam Komarudin (penyunting), Psikologi Olahraga: Perhatian dan Konsentrasi (hlm 133 – 154). Bandung: PT. Remaja Rodakarya.
- Notoatmodjo, S.(2010) . *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Priambodo, A. dkk. (2010). *Pengembangan Model Pelatihan Konsentrasi Untuk Meningkatkan Prestasi Atlet Bulutangkis. Laporan Penelitian*. Surabaya. Kementrian Pendidikan Nasional Republik Indonesia. Unesa. Diakses dari [jurnalmahasiswa.unesa.ac.id > index.php > article > download](http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/article/download)
- Puput Wicaksono. (2013). *Kontribusi konsentrasi terhadap hasil shooting under basket*. (Skripsi). Universitas Negeri Surabaya, Surabaya.
- Putri Cicilia Kristina. (2013). *Pengaruh Latihan Rileksasi Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan pada Atlet sepak Takraw di Universitas PGRI Palembang*. (Skripsi). Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas PGRI Palembang, Palembang.
- Rushall, Brent. (2008). *Mental Skill Training for Sport*. San Diego State University and Sport Science Associates. Dalam Komarudin (penyunting), *Psikologi Olahraga: Latihan relaksasi otot secara Progresif* (hlm 99 – 119). Bandung: PT. Remaja Rodakarya.
- Satiadarma, Monthy P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta : Pustaka Sinar Harapan.
- Septiyanto. (2012). *Pengaruh Metode Latihan Mental Imagery dan Konsentrasi terhadap Ketepatan Floating Service Atlet Bola Voli Putra Junior Daerah Istimewa Yogyakarta*. (Skripsi). Universitas Teknologi Yohyakarta, Yogyakarta.
- Setyobroto, Sudibyoy,(2004). *Psikologi Suatu Pengantar*, Jakarta : Solo.
- Setyobroto, Sudibyoy. (1989). *Sikap, Motif dan Konsep Diri*. Jakarta :Solo.
- Singgih, Gunarsa. (1996). *Psikologi Olahraga: Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sudjana. (2006). *Metode Statistik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sukandi, Ujang. (2003). *Belajar Aktif*. Jakarta : Pusat Penerbitan Universitas Terbuka

Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Wahyu, Catur. (2010). *Latihan Rileksasi*. Diakses dari [Online] <https://caturwahyupriyanto.wordpress.com/2010/01/04/latihan-relaksasi/>

Weinberg, Robert & Gould Daniel. (1995). *Foundations of Sports and Exercise Psychology. Human Kinetics*. Dalam Komarudin (penyunting), Psikologi Olahraga: Perhatian dan Konsentrasi (hlm 133 – 154). Bandung: PT. Remaja Rodakarya.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology (5th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.

<https://psikodemia.com>

<https://ojs.unud.ac.id>

<https://ejournal.upi.edu>

<http://www.wikipedia.com>

<https://www.statistikian.com/2018/02/pengertian-simple-random-sampling.html/amp>

<https://id.pinterest.com/concentrationgr/concentration-grid>