

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE PROGRESIF DAN AUTOGENIK TERHADAP PEMULIHAN ATLET JUDO

Pembimbing : Ira Purnamasari, M. Pd.

Sopian
1503948

Pemulihan menjadi suatu hal yang sangat berpengaruh pada performa atlet baik saat latihan ataupun pertandingan. Pelatih seringkali memaksa atlet untuk pulih atau rileks kembali dengan cepat tanpa melatih atlet tersebut agar bisa pulih dengan cepat. Penelitian ini untuk mengetahui apakah pemulihan atlet dapat dilakukan dengan lebih baik apabila diberikan latihan mental dengan metode relaksasi. Latihan relaksasi tersebut adalah latihan Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Autogenik. Para pelatih Judo di Indonesia terutama Jawa Barat, masih banyak yang kurang memberikan latihan mental kepada atletnya, para pelatih lebih banyak memberikan latihan fisik, teknik, dan taktik saja kepada atletnya. Hal ini dituangkan kedalam sebuah masalah penelitian yaitu apakah pelatihan Relaksasi Otot Progresif dan Autogenik apakah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pemulihan atlet judo. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan teknik total sampling yaitu keseluruhan atlet Pelatcab Judo Kabupaten Bandung Barat yang berjumlah 10 orang. Instrumen yang digunakan adalah *Brouha test* dengan teknik palpasi untuk mengetahui denyut nadi pemulihan atlet. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penghitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil latihan dilakukan menggunakan uji signifikansi dua rata-rata. Sedangkan untuk mengetahui persentase perbedaan peningkatan hasil latihan sampel menggunakan pengujian T-skor pada kedua hasil tersebut. Maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Relaksasi Otot Progresif dengan nilai T hitung $3,6744 > 2,776$ dari T tabel. Sedangkan signifikansi dari latihan Relaksasi Autogenik dengan nilai T hitung $5,880 > 2,776$ dari T tabel. Maka kedua latihan tersebut menunjukkan hasil signifikan terhadap pemulihan atlet judo. Dengan hasil latihan Relaksasi otot progresif mendapat 38% peningkatan dan relaksasi Autogenik mendapat peningkatan yang lebih besar yaitu 62%. Maka disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina olahraga judo dan pembaca agar memeberikan pelatihan mental Relaksasi Otot Progresif dan Autogenik dalam rangka meningkatkan performa atlet yaitu dengan cara membuat atlet pulih kembali dengan cepat.

Kata Kunci : Pemulihan Atlet Judo, Relaksasi Otot Progresif, Relaksasi Autogenik.

Sopian, 2019

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE PROGRESIF DAN AUTOGENIK
TERHADAP PEMULIHAN ATLET JUDO

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

ABSTRACT

THE EFFECT OF MUSCLE RELAXATION EXERCISE USING PROGRESSIVE AND AUTOGENIC METHODS ON RECOVERY OF JUDO ATLET

Adviser : Ira Purnamasari, M.Pd

**Sopian
1503948**

Recovery is a matter that is very influential on the performance of athletes both during training and competition. Trainers often force athletes to recover or relax again quickly without training the athlete to recover quickly. This study is to find out whether the recovery of athletes can be done better when given mental training with relaxation methods. The relaxation exercises are Progressive Muscle Relaxation and Autogenic Relaxation. Judo trainers in Indonesia, especially West Java, there are still many who do not provide mental training to athletes, the coaches give more athletic training, technique, and tactics to their athletes. This matter is poured into a research problem, namely whether Progressive and Autogenic Muscle Relaxation training has a significant effect on the recovery of judo athletes. The research method used is the experimental method with total sampling technique, which is the total of 10 people from the Judo District West Bandung District athlete. The instrument used was Brouha test with palpation technique to determine the athlete's recovery pulse. Based on the results of data processing and analysis, the calculation and significance test for the improvement of the results of the exercise was carried out using a significance test of two averages. Whereas to find out the percentage difference in the increase in sample training results using the T-score test on both of these results. Then the conclusion of the results of this study is that there is a significant effect of Progressive Muscle Relaxation exercises with a calculated T value of $3.6744 > 2.776$ of the T table. While the significance of the Autogenic Relaxation exercise with a T hitting value of $5.880 > 2.776$ from the T table. So the two exercises showed significant results for the recovery of judo athletes. With the results of progressive muscle relaxation training, 38% increase and autogenic relaxation got a greater increase of 62%. It was suggested to trainers, instructors, judo coaches and readers to provide Progressive and Autogenic Muscle Relaxation training in order to improve athletes' performance namely by making the athlete recover quickly.

Sopian, 2019

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE PROGRESIF DAN AUTOGENIK
TERHADAP PEMULIHAN ATLET JUDO

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

***Keywords* : Recovery of Judo Athletes, Progressive Muscle Relaxation, Autogenic Relaxation.**

Sopian, 2019

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE PROGRESIF DAN AUTOGENIK
TERHADAP PEMULIHAN ATLET JUDO

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