

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Olahraga judo merupakan olahraga kompetitif yang memberikan kesempatan bagi atlet untuk menunjukkan prestasi dan pembinaan atlet, baik melalui latihan di klub-klub, maupun di perkumpulan lainnya. Oleh karena itu perlu adanya upaya dan usaha pengembangan melalui berbagai kegiatan pembinaan dalam meningkatkan prestasi atlet.

Tercapainya prestasi tinggi diperoleh melalui pembinaan yang tepat dan benar, serta usaha keras yang timbul dalam diri seorang pejudo. Selain itu perlu ditunjang oleh berbagai faktor, antara lain kemampuan menguasai teknik, taktik, kondisi fisik yang prima, mental yang baik, kualitas pelatih, dan didukung juga sarana dan prasarana yang baik, serta disiplin ilmu yang erat tujuannya dengan olahraga, juga harus ditunjang oleh program latihan yang direncanakan dengan baik, terarah, dan bermutu. Seperti yang dijelaskan oleh Harsono (1988, hlm. 100) bahwa: "Tujuan serta sasaran dari latihan atau *training* adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin."

Program latihan yang dirancang oleh seorang pelatih tentu semakin hari semakin berat ketika mendekati jadwal pertandingan puncak. Seperti yang dijelaskan Harsono (2017, hlm. 50) bahwa: "*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya."

Seringkali para pelatih menggenjot atletnya dengan latihan berat dari mulai latihan fisik dan teknik tanpa memberi latihan pemulihan seperti latihan mental. Padahal latihan pemulihan sangat diperlukan pada saat latihan maupun pertandingan, karena pada saat latihan atlet harus bisa menjalankan program latihan yang diberikan pelatih dengan maksimal, latihan dengan densitas yang tinggi akan membuat atlet cepat

Sopian, 2019

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

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

lelah, maka tentu atlet harus senantiasa selalu bugar dalam latihan agar performanya kian hari kian meningkat sehingga *peak performance* akan tercapai. Maka tidak ada cara lain bagi atlet selain melatih kemampuan *recovery* nya saat latihan. Prinsip

Sopian, 2019

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

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

pemulihan atau *recovery* sendiri menurut Harsono (2017, hlm. 90) adalah : “Kalau kita ingin berprestasi maksimal, maka setelah tubuh diberi rangsangan (stimulus), harus ada *Complete Recovery* (pulih asal) sebelum pemberian stimulus berikutnya, latihan tanpa *recovery* yang cukup tak akan banyak manfaatnya bagi atlet.”

Lamanya *recovery* tergantung dari tingkat kelelahan yang dirasakan atlet dari rangsangan latihan sebelumnya. Makin sedikit kelelahan yang dialaminya, makin sedikit pula waktu yang perlu dialokasikan untuk pemulihan. Sebaliknya, makin tinggi kelelahan yang dideritanya, makin lama pula istirahat yang harus diberikan untuk pemulihan. Seperti yang diungkapkan Harsono (2017, hlm. 90) bahwa :

Istirahat antara dua rangsangan latihan bergantung pada intensitas latihan dan lamanya setiap rangsangan. Rangsangan di atas intensitas sub-maksimal (kira-kira 80-90%) membutuhkan istirahat yang lebih lama ketimbang kalau rangsangnya tidak begitu tinggi (misal hanya 60%-70%). Kalau beban latihannya berat (volume dan intensitas tinggi) dan istirahat antara setiap stimulus terlalu singkat, maka hal ini tidak akan bisa menjamin efisiensi latihan karena tidak akan terjadi atau kecil sekali kemungkinan akan terjadinya regenerasi (pada waktu pemulihan).”

Kalau *recovery* antara rangsangan latihan setiap sesi tidak cukup, maka kelelahan akan semakin tinggi (karena akumulasi asam laktat semakin menumpuk), dan proses-proses adaptasi latihan akan kecil sekali kemungkinannya terjadi. Selanjutnya, maka hal ini akan menyebabkan adaptasi semakin tertunda, akan terjadi penurunan dalam prestasi/performa, serta akan ada kemungkinan terjadinya cedera, atau cederanya menjadi semakin parah.

Namun pada kenyataannya pada saat latihan dengan densitas tinggi atau intensitas latihan 80-90%. Pelatih selalu menyuruh atletnya untuk menyelesaikan program latihan yang diberikan, namun kadang atlet tersebut tidak mampu menyelesaikan sesi latihannya dengan maksimal karena pada saat setelah diberikan materi stimulus/latihan, atlet tersebut tidak mampu kembali bugar dengan cepat untuk menyelesaikan stimulus selanjutnya, maka dengan kondisi yang masih belum pulih, atlet tersebut akan kurang maksimal untuk menerima stimulus selanjutnya. Oleh karena Sopian, 2019

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

itu kemampuan pemulihan yang cepat di antara densitas dan intensitas latihan yang tinggi dibutuhkan oleh seorang atlet agar performanya maksimal.

Dari pendapat tersebut dapat diketahui bahwa *recovery* latihan sangatlah berpengaruh terhadap performa atlet, sehingga latihan *recovery* sangatlah dibutuhkan untuk atlet. Seperti yang diungkapkan salah satu atlet PON Jabar 2016 dalam sesi wawancara yaitu Szalsza Maulida DAN 1 peraih medali emas PON Jawa barat 2016 cabor judo tentang pentingnya latihan *recovery*, beliau mengatakan bahwa :

Pada saat latihan dengan intensitas tinggi atlet akan selalu mengalami lelah fisik, tegang, dan kurang maksimal dalam mempraktekan teknik yang telah dilatihkan, hal tersebut disebabkan oleh kekerapan latihan yang diberikan pelatih pada saat-saat sudah dekat menghadapi pertandingan . Maka dalam hal inilah kemampuan fisik dan pemulihan seorang atlet akan diuji, yang mana apabila fisik dan pemulihannya jelek maka performanya akan kurang maksimal, dan tidak akan mengalami kenaikan yang berarti pada setiap latihan yang dilakukan, dan ini tentu akan berpengaruh pada *peak performance* nya pada saat bertanding.

Dalam ungkapan tersebut dapat disimpulkan bahwa pemulihan yang diakibatkan lelah berlebihan pada saat menjalani latihan akan mempengaruhi *peak performance* atlet dan ini menjadi sebuah masalah yang cukup serius bagi atlet karena berpengaruh terhadap performa pertandingan. Oleh sebab itu atlet harus dapat mengatasi rasa lelah dan tegang tersebut agar tidak mempengaruhi performanya. Salah satu caranya yaitu atlet harus cepat rileks agar mampu menerima stimulus selanjutnya yang diberikan pelatih. Seperti yang diungkapkan Garfield dan Bennett (dalam Satiadarma,2000) menjelaskan bahwa:

Ada 8 faktor spesifik pembentuk *peak performance* salah satunya yaitu mental rileks. Kondisi ini dilukiskan sebagai kondisi ketenangan internal individu atau atlet tidak merasa terburu-buru waktu untuk melakukan sesuatu . Sebaliknya, mereka melakukan aktivitasnya dengan tenang, efektif tidak melampaui batas waktu, karenanya mereka merasakan waktu bergerak lebih lambat daripada pergerakan yang mereka lakukan.

Sementara itu pelatihan *recovery*/pemulihan bagi atlet tidak banyak diketahui oleh para pelatih sendiri, Seperti yang diungkapkan Asep Mulyana DAN 4 pelatih

Sopian, 2019

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

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

pelatda PON Jawa barat cabang olahraga judo dalam sesi wawancara pada (14-10-2018-10.00, dojo judo pajajaran) beliau mengatakan bahwa :

Karena minimnya pengetahuan pelatih tentang macam-macam metode latihan pemulihan maka jarang sekali diberikan pada atlet, sehingga para pelatih hanya memberikan motivasi saja pada atletnya untuk mengembalikan semangat latihannya. sementara itu pelatih pun berharap kemampuan pemuliharaan atletnya pun akan terbantu oleh kemampuan fisik yang dilatihkan kepada atletnya sehingga banyaknya materi latihan bukan halangan untuk atlet. Tapi hal ini sangat disayangkan untuk pejudo pemula yang belum punya daya tahan fisik yang kuat, oleh karena itu mereka membutuhkan latihan pemulihan yang cepat untuk kembali pulih agar latihan yang dilakukan bisa maksimal dan menghasilkan peningkatan pada setiap pertemuannya.

Oleh karena itu sangat tidak baik jika di diamkan berlarut larut, hal ini berdampak buruk pada performa atlet untuk mencapai *peak performance* nya ketika atlet hendak menghadapi pertandingan. Maka dari itu latihan relaksasi sebagai pemulihan untuk memulihkan kondisi atlet sangat diperlukan dalam pelatihan,

Selain pemulihan pasif, beberapa strategi dan metode telah diusulkan bagi olahragawan untuk meningkatkan pemulihan fungsi otot dan denyut nadi saat latihan. Selain itu metode pemulihan yang tepat juga ikut mempengaruhi optimalisasi pemulihan atlet seperti yang dikemukakan oleh Depont, dkk., dalam Hartono (2012) mengungkapkan bahwa: “Optimalisasi teknik *recovery* penting untuk dilakukan mengingat kualitas *recovery* yang baik dapat menurunkan kelelahan baik secara obyektif indeks kelelahan maupun subyektif (*rating of perceived exertion*)”.

Di era modern ini perkembangan ilmu sangat pesat, tak terkecuali ilmu dalam dunia keolahragaan. Hal ini terbukti dengan banyaknya penemuan- penemuan baru melalui penelitian olahraga yang jumlahnya tak terhitung lagi. Seperti ilmu pelatihan olahraga yang juga berkembang membuat pelatih harus berinovasi agar atlet yang dilatihnya dapat berprestasi. Penemuan baru seperti cara memberikan latihan keterampilan mental sebagai pemulihan bagi atlet juga banyak ditemukan dari beberapa hasil penelitian, menurut Komarudin (2015, hlm.20) mengatakan bahwa :

Sopian, 2019

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

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

Latihan mental harus dipelajari dan dikembangkan melalui penggunaan metode latihan keterampilan mental. Metode yang digunakan dalam latihan keterampilan mental dibagi menjadi dua bagian yaitu : a) metode dasar, dan b) metode latihan keterampilan mental (*PST methods*) metode dasar meliputi : (1) latihan fisik (*physical practice*), dan (2) pendidikan (*education*). Sedangkan metode latihan keterampilan mental (*PST methods*) meliputi: (1) penetapan tujuan; (2) latihan imagery; (3) relaksasi; dan (4) mengendalikan pikiran.

Adapun yang menjadi perhatian penulis dalam penelitian ini adalah latihan mental dengan metode relaksasi, metode relaksasi yaitu latihan yang dikhususkan untuk melatih atlet supaya seluruh anggota tubuhnya menjadi rileks dan pada saat nanti dibutuhkan maka perasaan rileks akan datang dengan sendirinya karena sudah terbiasa dilatihkan. Menurut Setyobroto dalam Komarudin (2015, hlm. 100) "Relaksasi adalah keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan".

Adapun beberapa metode dalam latihan relaksasi diantaranya relaksasi otot secara progresif dan relaksasi autogenik, seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1998, hlm. 283) "Latihan relaksasi diantaranya adalah teknik *progressive muscle relaxation*, dan teknik *autogenic relaxation*."

Latihan –latihan relaksasi bisa digunakan untuk memulihkan kondisi atlet karena latihan yang berat maupun sebagai strategi dalam menghadapi pertandingan agar lebih fokus dan rileks. Metode latihan relaksasi progresif menurut Setyobroto dalam Komarudin (2015, hlm. 101) bahwa:

Latihan relaksasi secara progresif merupakan metode latihan yang dilakukan dengan cara menegangkan otot-otot pada seluruh tubuh sebelum mebuat otot-otot tersebut relaks. Metode latihan relaksasi ini harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian atas sampai otot bagian bawah pada tubuh.

Latihan relaksasi otot progresif adalah metode penegangan dan rileks secara sistematis, namun juga membuat atlet merasakan kenyamanan dan juga menghilangkan rasa tegang, seperti yang diungkapkan oleh Jacobson dalam Indriana (2014, hlm. 7) bahwa "Relaksasi otot progresif adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi dan menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal/subjek diluar dirinya".
Sopian, 2019

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

Adapun latihan relaksasi autogenik, yaitu latihan yang lebih lebih menekankan kepada perasaan membayangkan atau sugesti pada diri sendiri. Relaksasi autogenik menurut Gauron dalam Widiastuti (2015, hlm. 285) bahwa: “*Autogenic training* lebih menekankan pada *self-suggestion* atau pemberian sugesti kepada diri sendiri”.

Selain pemberian sugesti pada diri sendiri latihan relaksasi autogenik juga mampu menghindarkan atlet dari keadaan stres, seperti yang diungkapkan oleh Lichstein dalam Cahyani (2016, hlm. 5) “Manfaat relaksasi autogenik adalah membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stres”.

Oleh karena latihan keterampilan mental dengan metode relaksasi masih sangat jarang digunakan sebagai pemulihan bagi atlet, maka penulis tertarik untuk meneliti pengaruh metode latihan relaksasi otot secara progresif dan autogenik terhadap pemulihan atlet. Penulis akan mencoba menerapkan metode ini pada atlet judo. Karena judo adalah olahraga *body contact* yang otomatis menggunakan otot seluruh bagian tubuh dalam melakukannya dan ini membutuhkan relaksasi agar ototnya mampu terkontrol, olahraga *body contact* sendiri menurut Straub (1980) yaitu : “Olahraga *body contact* adalah olahraga yang selama dalam pertandingan (aktivitas) terjadi sentuhan fisik secara langsung di antara olahragawan”.

Dalam latihan persiapan untuk menghadapi pertandingan maka densitas latihan akan tinggi dan itu otomatis akan membuat atlet cepat lelah dan stres menghadapi pertandingan, tentu ini sangat tidak baik bagi performa atlet tersebut, oleh karena itu atlet tersebut harus bisa rileks dan pulih dengan cepat dalam situasi latihan menghadapi pertandingan agar lebih fokus menghadapi lawan. Maka latihan keterampilan mental dengan metode relaksasi lebih mungkin bisa membuatnya relaks dalam waktu yang singkat. Seperti yang diungkapkan Komarudin (2015, hlm. 119) bahwa “Latihan keterampilan mental dengan metode relaksasi dapat mempercepat proses pemulihan atlet sebelum melakukan rentetan tugas berikutnya.”

Selain untuk meningkatkan performa atlet saat latihan, relaksasi juga dibutuhkan pada saat pertandingan, karena dengan kondisi yang relaks atlet akan fokus

Sopian, 2019

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

menghadapi pertandingan dan mampu mengontrol tubuhnya dengan baik. Seperti yang diungkapkan oleh Harsono (2017, hlm.108) bahwa : “ Relaksasi adalah alat yang penting untuk mengendalikan diri sendiri dan untuk mempertahankan sikap seimbang (*poise*) selama pertandingan berlangsung, terutama pada saat-saat akhir suatu pertandingan.”

Berdasarkan permasalahan dan pendapat para ahli di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: **“PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE PROGRESIF DAN AUTOGENIK TERHADAP PEMULIHAN ATLET JUDO”**.

B. Rumusan Masalah

Dari penelitian yang dilakukan, muncul beberapa masalah yang berasal dari latar belakang, yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan metode relaksasi otot progresif terhadap pemulihan atlet judo?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan pada metode latihan relaksasi autogenik terhadap pemulihan atlet judo?

C. Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dilakukan diharapkan mempunyai tujuan dan mengandung maksud-maksud tertentu . Tujuan dari Penelitian ini, yaitu:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan pada metode latihan relaksasi otot progresif terhadap pemulihan atlet judo.
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan pada metode latihan relaksasi autogenik terhadap pemulihan atlet judo.

D. Manfaat Penelitian

Sopian, 2019

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

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

Adapun beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan terkait Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Dengan Metode Progresif Dan Autogenik Terhadap Pemulihan Atlet Judo, diantaranya :

1. Secara teoritis
 - a. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan masukan yang berarti serta menjadi bahan referensi atau rujukan bagi pelatih judo dalam menerapkan latihan relaksasi sebagai solusi dalam pemulihan atlet.
 - b. Menyumbangkan pemikiran kepada atlet, pelatih, dan Pembina yang berada di lingkungan PJSI (Persatuan Judo Seluruh Indonesia) tentang manfaat latihan relaksasi.
2. Secara praktis
 - a. Penelitian ini merupakan upaya pembelajaran dari dalam mengaplikasikan baik secara teoritis maupun praktis dari hasil selama studi pada program S-1 di Universitas Pendidikan Indonesia dan sebagai pengalaman dalam pengkajian ilmu kepelatihan dan penalaran aspek-aspek keilmuan.
 - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi para guru dan pelatih bahwa untuk mencapai suatu prestasi dalam pembelajaran ataupun olahraga harus memperhatikan latihan mental dalam pelatihan judo dengan melakukan pelatihan relaksasi bagi atlet.

E. Batasan Penelitian

Agar penelitian tidak menyimpang dari permasalahan yang akan dibahas dan untuk memperoleh keakuratan dalam pengumpulan data, maka penulis membatasi permasalahan sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pemulihan pada atlet judo.

Sopian, 2019

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

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

3. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui signifikansi pengaruh latihan relaksasi otot dengan metode progresif dan autogenik terhadap denyut nadi pemulihan atlet judo.
4. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Pelatcab judo Kabupaten Bandung barat.
5. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Pelatcab judo Kabupaten Bandung Barat.
6. Tes *instrument* menggunakan metode *Brouha* dan melakukan pengecekan denyut nadi pemulihan dengan teknik palpasi setelah melakukan latihan relaksasi.

F. Definisi Operasional

Penafsiran seseorang tentang istilah sering berbeda-beda. Untuk menghindari kesalahan kesalahan penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan istilah-istilah sebagai berikut:

1. Judo

Olahraga judo merupakan beladiri yang unik, bagaimana tidak olahraga ini terlihat keras dan begitu membahayakan terlihat dari teknik-teknik judo yang begitu identic dengan bantingan, kuncian, cekikan dan pataha. Namun beladiri ini ada makna tersendiri di dalamnya seperti menurut Kano (1989, hlm. 20) menjelaskan bahwa : “...*it's aim is making the body strong useful and healthy while building character though mental and moral dicipline*”. Yang dimaksud dalam pernyataan diatas adalah ditujukan untuk membina watak manusia, karena di dalamnya ditanamkan prinsip-prinsip keberanian, ketertiban dan kedisiplinan. Selanjutnya olahraga judo menurut Kadir (2013, hlm. 1)

Sopian, 2019

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

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

menjelaskan bahwa; ”Judo adalah salah satu cabang olahraga bela diri dari jepang dan telah populer di dunia dewasa ini.

2. Relaksasi Otot Progresif

Relaksasi otot progresif merupakan teknik latihan relaksasi otot yang meliputi rangkaian latihan menegangkan dan merelakskan kelompok otot dalam tubuh. Seperti menurut Komarudin (2015, hlm. 105) bahwa: “Relaksasi progresif merupakan teknik latihan relaksasi otot yang meliputi rangkaian latihan menegangkan dan merilekskan kelompok otot dalam tubuh”. Menurut Herodes (2010) menjelaskan bahwa: “Teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti. Teknik relaksasi otot progresif memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks”.

3. Relaksasi Autogenik

Relaksasi autogenik pertama kali diperkenalkan pada tahun 1932 oleh Johannes Schultz. Relaksasi mengandung makna suatu prosedur dan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melatih agar dapat dengan sengaja membuat otot-otot relaks setiap dibutuhkan atau diinginkan (Bernstein & Bercovec, 1973), sedangkan autogenik mengandung makna sebagai sesuatu yang dihasilkan dari dalam diri sendiri (Carruthers, 1979; Sadigh, 2001). Tujuan relaksasi autogenik adalah mengembangkan hubungan isyarat verbal dan kondisi tubuh yang tenang dimana tidak ada kondisi fisik yang aktif saat melakukannya (Rice, 1999).

4. Denyut Nadi Pemulihan

Denyut adalah suatu gelombang rambatan yang dapat teraba pada permukaan kulit, mengenai nadi Ganoong (1883, hlm. 483) menjelaskan bahwa: “Gelombang mendorong dinding arteri seperti ia berjalan dan pendorongnya teraba sebagai nadi”. Sedangkan Menurut Muhajirin (2016) denyut nadi Sopian, 2019

pemulihan “Adalah kecepatan penurunan denyut nadi setelah melakukan aktivitas fisik, dimana pemulihan denyut nadi merupakan suatu penanda tingkat kebugaran fisik atlet”

G. Struktur Organisasi Skripsi

BAB I PENDAHULUAN : Latar Belakang Penelitian dan Identifikasi Masalah Rumusan Masalah Penelitian, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Batasan Penelitian, Definisi Operasional dan Struktur Organisasi Skripsi

BAB II TINJAUAN TEORITIS : Judo, Pentingnya Latihan Mental, Hakikat Latihan Relaksasi Otot, Relaksasi Progresif, Relaksasi Autogenik, *Respons Bebas Anxiety*, Pernapasan dalam, Meditasi, Pentingnya Latihan Relaksasi Untuk Atlet Judo, Denyut Nadi, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis.

BAB III METODE PENELITIAN : Metode dan Desain Penelitian, Populasi dan Sampel, Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data, Prosedur Penelitian, Program Latihan, dan Analisis Data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN : Hasil Pengolahan dan Analisis Data, Perhitungan Nilai Rata-rata dan Simpangan Baku, Pengujian Normalitas, Perhitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan dua Kelompok metode latihan, Diskusi Penemuan.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN : Kesimpulan, Implikasi, dan Rekomendasi

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.

Sopian, 2019

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

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