

**PENGARUH LATIHAN RILEKSASI PROGRESIF TERHADAP
PENGENDALIAN EMOSI PADA ATLET SEPAK BOLA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

MUHAMAD RIFQI NUR SAID

1405150

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019**

Muhamad Rifqi Nur Said, 2019

*PENGARUH LATIHAN RILEKSASI PROGRESIF TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI PADA ATLET
SEPAK BOLA*

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

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Rileksasi Progresif terhadap Pengendalian Emosi pada Atlet Sepak Bola” ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sangsi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya ini.

Bandung, Januari 2019
Yang membuat pernyataan

Muhamad Rifqi Nur Said
NIM. 1405150

**LEMBAR PENGESAHAN
UJIAN SIDANG**

MUHAMAD RIFQI NUR SAID

**PENGARUH LATIHAN RILEKSASI PROGRESIF TERHADAP
PENGENDALIAN EMOSI PADA ATLET SEPAK BOLA**

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:

Pembimbing

**Muhamad Tafaqur, M.Pd.
NIP. 197810052009121003**

**Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan
FPOK UPI**

**Dr. Komarudin, M.Pd
NIP. 197204031999031003**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN RILEKSASI TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI PADA ATLET SEPAK BOLA

Muhamad Rifqi Nur Said*
2019

Permasalahan yang menjadi acuan dalam penelitian ini adalah apakah latihan rileksasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap pengendalian emosi pada atlet sepak bola Sultan Muda FC. Kota Bandung?. Berdasarkan permasalahan di atas maka, tujuan dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan rileksasi progresif terhadap pengendalian emosi pada atlet sepak bola Sultan Muda FC. Kota Bandung. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan rileksasi terhadap pengendalian emosi pada atlet sepak bola Sultan Muda FC. Kota Bandung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Adapun pengambilan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *total sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang para atlet sepak bola Sultan Muda FC. Kota Bandung. Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen untuk mengetahui pengendalian emosi pada atlet sepak bola menggunakan bentuk angket tertutup.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah latihan relaksasi otot progresif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengendalian emosi pada atlet sepak bola Sultan Muda FC. Kota Bandung.

* Mahasiswi Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2014.

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR DAN BAGAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Pembatasan Penelitian.....	6
F. Batasan Istilah.....	6
G. Struktur Organisasi.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
A. Hakikat Latihan Rileksasi.....	8
1. Pengertian Latihan.....	8
2. Pengertian Rileksasi.....	10
3. Jenis-jenis Teknik Rileksasi.....	13
4. Latihan Teknik <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	16
5. Prosedur Relaksasi Otot Progresif.....	18
B. Hakikat Penendalian Emosi.....	24
1. Pengertian Emosi.....	24
2. Pengertian Pengendalian Emosi.....	26
3. Komponen Pengendalian Emosi.....	27
4. Faktor-Faktor Pengendalian Emosi.....	31
5. Cara-cara Untuk Mengendalikan Emosi.....	33
C. Hakikat Permainan Sepak Bola.....	36
1. Pengertian Permainan Sepak Bola.....	36
2. Teknik Dasar Permainan Sepak Bola.....	37
3. Daya Tarik Permainan Sepak Bola.....	39
4. Emosi Atlet Sepak Bola Yang Ideal.....	40
D. Kerangka Pemikiran.....	43
E. Hipotesis Penelitian.....	45
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	46
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	47
1. Populasi.....	47

2. Sampel.....	47
C. Desain Penelitian.....	48
D. Instrumen Penelitian.....	49
E. Teknik Pengumpulan Data.....	50
F. Uji Coba Angket.....	54
G. Pelaksanaan Pengumpulan Data.....	57
H. Pelaksanaan Latihan.....	57
I. Prosedur Pengolahan dan Analisis Data.....	63
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Pengolahan Data.....	66
B. Diskusi Penemuan.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Kisi-kisi Mengenai Pengendalian Emosional.....	52
3.2	Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	53
3.3	Program Latihan Relaksasi Otot Progresif.....	58
4.1	Hasil Penghitungan Rata-rata dan Simpangan Baku Angket Pengendalian Emosi pada Atlet Sepak Bola Sultan Muda FC. Kota Bandung.....	66
4.2	Hasil Pengujian Homogenitas (Kesamaan Dua Variansi) Angket Pengendalian Emosi pada Atlet Sepak Bola Sultan Muda FC. Kota Bandung.....	66
4.3	Hasil Pengujian Normalitas Lilliefors Angket Pengendalian Emosi pada Atlet Sepak Bola Sultan Muda FC. Kota Bandung.....	67
4.4	Hasil Penghitungan dan Uji Signifikansi Peningkatan Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Pengendalian Emosi Atlet Sepak Bola Sultan Muda FC. Kota Bandung.....	67

DAFTAR GAMBAR DAN BAGAN

Gambar		Halaman
2.1	Menggenggam dan Otot Tangan Bawah.....	20
2.2	Melatih Otot Bagian Belakang.....	20
2.3	Gerakan Melatih Otot-otot Bisep.....	20
2.4	Latihan Otot-otot Bahu.....	21
2.5	Latihan Otot Dahi.....	21
2.6	Latihan Otot Mata.....	21
2.7	Latihan Otot Rahang.....	22
2.8	Latihan Otot Mulut.....	22
2.9	Latihan Otot Leher Belakang.....	22
2.10	Latihan Otot Punggung.....	23
2.11	Latihan Otot Dada.....	23
2.12	Latihan Otot Perut.....	23
2.13	Latihan Otot Paha.....	24
2.14	Latihan Otot Betis.....	24
Bagan		
3.1	Desain Ekperimen.....	48
3.2	Langkah-langkah Penelitian.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1	Angket Pengendalian Emosi.....	77
2	Data Angket Untuk Pengujian Validitas dari Variabel Pengendalian Emosi.....	80
3	Uji Validitas Butir Soal Dari Variabel Pengendalian Emosi.....	82
4	Hasil Penghitungan Pengujian Validitas dan Reliabilitas Instrumen dari Angket Pengendalian Emosi.....	84
5	Data Hasil Tes Awal Penyebaran Angket Sesungguhnya Dari Variabel Pengendalian Emosi Pada Atlet Sepak Bola.....	87
6	Data Hasil Tes Akhir Penyebaran Angket Sesungguhnya Dari Variabel Pengendalian Emosi Pada Atlet Sepak Bola.....	88
7	Hasil Penyebaran Angket Sesungguhnya dari Pengendalian Emosi Atlet Sepak Bola.....	89
8	Uji Homogenitas Menggunakan Uji Kesamaan Dua Variansi.....	92
9	Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal Dari Variabel Pengendalian Emosi Pada Atlet Sepak Bola Sultan Muda FC. Kota Bandung.....	93
10	Uji Normalitas Lilliefors Tes Akhir Dari Variabel Pengendalian Emosi Pada Atlet Sepak Bola Sultan Muda FC. Kota Bandung.....	95
11	Uji Signifikansi Pengaruh Latihan Rileksasi Terhadap Pengendalian Emosi Atlet Sepak Bola Sultan Muda FC. Kota Bandung.....	96
12	Daftar Tabel <i>Product Moment</i>	98
13	Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	99
14	Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari O ke Z.....	100
15	Nilai Persentil Untuk Distribusi t.....	101
16	Nilai Persentil Untuk Distribusi F.....	102
17	Dokumentasi Penelitian.....	104

DAFTAR PUSTAKA

Muhamad Rifqi Nur Said, 2019
PENGARUH LATIHAN RILEKSASI PROGRESIF TERHADAP PENGENDALIAN EMOSI PADA ATLET SEPAK BOLA
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Abdoellah, Arma (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. S.T.O. Yogyakarta. P.T Sastra Hudaya.
- Abu Ahmadi. (1998). *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsini. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. (1990). *Theory and Methodology of Training*. Ontario Canada. York University.
- Chaplin, J.P. (2008). *Kamus Lengkap Psikologi: Terjemahan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Giriwijoyo, Y.S. Santosa. (2004). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Goleman, Daniel yang dialih bahasakan Hermaya. (2000). *Kecerdasan Emosi Untuk Meraih Prestasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung: Penerbit CV. Tambak Kusuma.
- Ibrahim, Rusli dan Komarudin. (2008). *Psikologi Olahraga*. Bandung: FPOK/ UPI Bandung.
- Ibrahim dan Sudjana. (2004). *Penelitian Dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Penerbit Sinar Baru Algensindo.
- Irma Finurina Mustikawati. (2015). *Efek Terapi Relaksasi Otot Progresif dalam Menurunkan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Panti Wredha Elim di Semarang*. Tesis; Program Pendidikan Profesi Psikologi, Jenjang Magister Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Soegijapranata. Semarang.
- Jozef Sneyers yang diterjemahkan Haryanto. (1990). *Sepak Bola Remaja*. Jakarta. PT. Rosda Jaya Putra Jakarta.
- Komalasari, dkk. (2011). *Asesmen Teknik Non Tes Perspektif BK Komprehensif*. Jakarta: PT. Indeks.
- Kosasih, Engkos. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Pelatihan*. Jakarta: Akapers.

- Lutan Rusli, Berliana, dan Sunaryadi (2007). *Penelitian Pendidikan dalam Olahraga*. Bandung: Jurusan Pendidikan Keperawatan FPOK – UPI.
- Luxbacher A. Joseph yang dikutip oleh Wibawa. (1997). *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo, Edisi Kedua.
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga kependidikan.
- Patton, Patricia. (2002) *EQ (Kecerdasan Emosional): Landasan untuk Meraih Sukses Pribadi dan Karier*. Jakarta: PT Mitra Media.
- Poerwadarminta, W. J. S. (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Penerbit Balai Pustaka Jakarta.
- Rizal Fajar Dwi. (2015). *Hubungan Konsep Diri dan Kecerdasan Emosional dengan Prestasi Memanah pada Cabang Olahraga Panahan*. Skripsi; Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Romia, dkk. (2009). *Teknik Relaksasi*. Jurnal; Jurusan Bimbingan Konseling dan Psikologi, Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Malang.
- Rudi Hamarno. (2010). *Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Klien Hipertensi Primer di Kota Malang*. Tesis; Fakultas Ilmu Keperawatan, Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Kekhususan Keperawatan Medikal Bedah, Universitas Indonesia. Depok.
- Sajoto. (1990). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Shapiro, L. E. (1997). *Mengajarkan Emotional Intelligence pada Anak*. Alih Bahasa: Kantjono. Jakarta: Gramedia.
- Soejoedi. (1979). *Permainan II*. Jakarta: Depdikbud.
- Styoadi dan Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan Pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sucipto, dkk. (1999). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Dasar Dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000.
- Sudjana. (1989). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sukintaka. (1979). *Permainan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud.

Surakhmad, Winarno. (1998). *Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Teknik*. Bandung: Tarsito.

Suryani, E, dan Widyasih, H. (2010). *Psikologi Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Fitramaya.

Tarigan, Beltasar. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Sepak Bola*. Jakarta: Depdikas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Berkerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Situs:

Abimanyu dan Manrihu. (1996). <http://endahirmayanti.blogspot.co.id/2014/05/relaksasi.html>. Diakses tanggal 5 Pebruari 2018.

Baron. (2000) dalam situs <http://fientino.wordpress.com/2011/12/03/pengertian-kecerdasan-emosi/> diakses tanggal 2 Pebruari 2018.

Burn. (dalam Subandi.dkk, 2003). <http://www.artikelkedokteran.com/774/terapi-perilaku.html>. Diakses tanggal 20 Pebruari 2018.

Chaplin. (1975). <http://irvanhavefun.blogspot.co.id/2012/03/teknik-relaksasi-dan-desensititasi.html>. Diakses tanggal 10 Pebruari 2018.

Hakim. (2004). <http://endahirmayanti.blogspot.co.id/2014/05/relaksasi.html>. Diakses tanggal 5 Pebruari 2018.

Mayer dan Solovey. <http://fientino.wordpress.com/2011/12/03/pengertian-kecerdasan-emosi/> diakses tanggal 2 Pebruari 2018.

Potter dan Perry (2005). <http://keperawatan.unsoed.ac.id/content/pengaruh-teknik-relaksasi-autogenik-terhadap-skala-nyeri-pada-ibu-post-operasi-sectio>. Diakses tanggal 25 Pebruari 2018.

Thantawy (1997). <http://endahirmayanti.blogspot.co.id/2014/05/relaksasi.html>. Diakses tanggal 5 Pebruari 2018.

Zaenal, A. (2009). <http://freedownloadssf.com/pengaruh-teknik-relaksasi-autogenik-pengaruh-teknik-relaksasi-autogenik.pdf>. Diakses tanggal 13 Pebruari 2018.

<https://id.wikihow.com/Mengendalikan-Emosi>. Diakses tanggal 20 Januari 2019.

<http://selidik86.blogspot.com/2014/01/makalah-imagery-3.html>. Diakses tanggal
20 Januari 2019.