ABSTRAK

PENGARUH *WARMING-UP* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN MENJELANG PERTANDINGAN FUTSAL PADA SISWA SMP SE BANDAR LAPUNG

Oleh

EDO SAPUTRA

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *warming up* dan tidak diberi latihan *warming-up* terhadap penurunan tingkat kecemasan menjelang pertandingan futsal pada tingkat siswa SMP Se Bandar Lampung. Sample sebanyak 48 siswa yang dibagi kedalam dua kelompok yaitu, kelompok yang diberi perlakuan warming-up dan yang tidak diberi perlakuan warming-up.

Metodelogi yang digunakan di dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen semi. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok yang diberi latihan *warming-up* dapat menurunkan tingkat kecemasan sebesar (t_{hitung} 30,20 > 23 t_{tabel}), sedangkan yang tidak diberi perlakuan *warming-up* dapat meningkatkan kecemasan sebesar (t_{hitung} 25,25 > 19,95 t_{tabel}). Perbedaan pengaruh menunjukkan bahwa latihan *warming-up* yang diberi perlakuan lebih baik dalam menurunkan tingkat kecemasan dibandingkan yang tidak diberi perlakuan (t_{hitung} 30,20 > t_{tabel} 25,25). Jadi dapat disimpulkan bahwa persiapan sebelum pertandingan diberi latihan warming-up dapat menurunkan tingkat kecemasan baik dari segi fisik, psikis dan fisiologis. Serta dapat diterapkan bagi para pelatih, serta pengajar untuk diterapkan ke para siswa agar melakukan warming-up sebelum melakukan kegiatan olahraga karena sangat baik untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci: *Warming- up,* tingkat kecemasan dan futsal.