

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI *PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP MEREDANYA KECEMASAN SAAT MELAKUKAN LONCAT INDAH GAYA PAKU PADA SISWI KELAS XI IPA SMA NEGERI 1 WAY LIMA TAHUN PELAJARAN 2013/2014

Oleh

Arisandi Arga Saputra

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi progressive muscle relaxation terhadap meredanya kecemasan saat melakukan loncat indah gaya paku pada siswi kelas XI IPA SMA Negeri 1 Way Lima tahun pelajaran 2013/2014. Dan diharapkan bermanfaat bagi peneliti dan guru penjaskes sebagai bahan mengajar dalam kegiatan pembelajaran mata pelajaran penjaskes khususnya loncat indah.

Metode penelitian yang digunakan adalah exsperiment subyek tunggal. Subyek yang digunakan adalah siswa putri kelas XI di SMA Negeri 1 Way Lima yang berjumlah 24 siswa. Pengumpulan data menggunakan Tes dan Pengukuran.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa denyut nadi saat istirahat rata-rata 78,75 kali per menit dan tekanan darah diperoleh 111,67/76,25 mengalami peningkatan saat subyek menaiki papan loncat indah setinggi lima meter denyut nadi menjadi 121,67 per menit dan tekanan darah menjadi 129,67/106,875. Dengan t-hitung sebesar -11,61 dan t-table 2,069 artinya bahwa kecemasan berpengaruh terhadap meningkatnya denyut nadi dan tekanan darah. Selanjutnya data yang tiga setelah relaksasi diperoleh denyut nadi 85,83 dan tekanan darah 116,04/85,42, ini mengalami penurunan yang signifikan yaitu t-hitung 10,43 dan t-table 2,069 artinya bahwa relaksasi yang diberikan dapat menurunkan denyut nadi dan tekanan. Hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima yaitu latihan relaksasi *Progresive Muscle Relaxation* berpengaruh terhadap meredanya kecemasan, dibuktikan dengan meredanya denyut nadi dan tekanan darah.

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI *PROGRESIVE MUSCLE
RELAXATION* TERHADAP MEREDANYA KECEMASAN
SAAT MELAKUKAN LONCAT INDAH GAYA PAKU
PADA SISWI KELAS XI IPA SMA NEGERI 1
WAY LIMA TAHUN PELAJARAN
2013/2014**

Oleh

ARISANDI ARGASAPUTRA

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2013**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN RELAKSASI
PROGRESIVE MUSCLE RELAXATION
TERHADAP MEREDANYA KECEMASAN
SAAT MELAKUKAN LONCAT INDAH
GAYA PAKU PADA SISWI KELAS XI IPA
SMA NEGERI 1 WAY LIMA TAHUN
PELAJARAN 2013/2014**

Nama Mahasiswa : **ARISANDI ARGASAPUTRA**

Nomor Pokok mahasiswa : 0913051055

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Frans Nurseto, M.Psi
NIP.19630926 198901 1 001

Drs. Ade Jubaedi, M.Pd
NIP. 19581210 198712 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Drs. Baharuddin Risyak, M.Pd.
NIP. 19510507 198103 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Drs. Frans Nurseto, M.Psi**

Sekretaris : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd**

**Penguji
Bukan Pembimbing** : **Drs. Suranto, M.Kes**

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Hi. Bujang Rahman, M.Si
NIP. 19600315 198503 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 21 Februari 2013

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Arisandi Arga Saputra

NPM : 0913051055

Tempat tanggal lahir : Bandar Lampung, 28 Oktober 1991

Alamat : Jl. P.Sanama Gg. Sanama II Way Halim Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan Relaksasi *Progresive Muscle Relaxation* Terhadap Meredanya Kecemasan Saat Melakukan Loncat Indah Gaya Paku Pada Siswi Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Way Lima Tahun Pelajaran 2013/2014**” adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 4 Februari 2013 Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 21 Februari 2013

Arisandi Arga Saputra

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Arisandi Arga Saputra, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 28 Oktober 1991 sebagai anak kesatu dari tiga bersaudara. Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Ahmad Sugiono dan Ibu Mulyanah

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis antara lain: Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 2 Way Halim dan selesai pada tahun 2003. Kemudian masuk SMP Negeri 12 Bandar Lampung pada tahun 2003 dan lulus pada tahun 2006. Kemudian masuk Sekolah Menengah Atas SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung pada tahun 2006 dan selesai pada tahun 2009.

Pada tahun 2009, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan melalui jalur Ujian Masuk Lokal (UML). Pengalaman lain mengikuti organisasi himajip sebagai anggota bidang dana dan usaha, Magang Teknokra sebagai Reporter, dan mengikuti kegiatan UKM Taekwondo. Selain kuliah penulis juga bekerja sebagai karyawan swasta di PT. Calina Buana Lampung dan menjadi karyawan terbaik untuk wilayah regional Lampung pada tahun 2011. Demikianlah riwayat hidup penulis, supaya bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

*“Jangan Sia-Siaakan Sebuah Kesempatan Untuk Selangkah Maju Kedepan
Karena Kesempatan Itu Tidak Akan Datang Dua Kali”*

(Penulis)

*“Saya Akan Menggunakan Waktu Sebaik Mungkin Karena Waktu Tidak
Akan Berputar Kembali”*

(Penulis)

“ Jadikanlah Sabar Dan Sholat Sebagai Penolongmu”

(QS. Al Baqoroh, 2:153)

*“Ketekunan Bisa Membuat Sesuatu Yang Tidak Mungkin Menjadi Mungkin,
Membuat Kemungkinan Menjadi Kemungkinan Besar, Dan Membuat
Kemungkinan Besar Menjadi Pasti”*

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis ucapkan ke pada Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan

kepadaku, karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada:

Ayahanda Ahmad Sugiono dan kedua Ibunda ku Mulyanah (alm), Erni Yuningsih

dan adik-adik yang kusayangi (M. Ghandi Alif Wicaksono, Aisyah Wulan Anggraini),

serta seluruh keluarga, sahabat dan teman yang telah

membantu & mendoakan,

selalu mengharapkan

hal yang terbaik

"untukku".

Almamater Tercinta

(Arisandi Arga Saputra)

SANWACANA

Puji Syukur penulis haturkan ke pada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Meredanya Kecemasan saat Melakukan Loncat Indah Gaya Paku Pada Siswi Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Way Lima Tahun Pelajaran 2013/2014”** dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Unuversitas Lampung. Dalam proses penulisan skripsi ini terjadi banyak hambatan baik yang datang dari luar dan dari dalam diri penulis. Penulisan skripsi ini pun tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hi. Bujang Rahman, M. Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Drs. Baharudin, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan segenap dosen dan karyawan FKIP Universitas Lampung.
3. Drs.Frans Nurseto, M.Kes selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis
4. Drs.Ade Jubaedi, M.Pd selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.

5. Drs.Suranto, M.Kes selaku pembahas dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan, saran dan keritik kepada penulis.
6. Kepala SMA Negeri 1 Way Lima beserta dewan guru yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
7. Bapak dan ibu dosen Penjaskes yang telah membantu dalam proses perkuliahan, pembimbingan, pembinaan dan atas segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak dan Ibu di staf Tata Usaha FKIP Unila.yang telah membantu proses terselesaikannya skripsi ini.
9. Kepada sahabatku Berlina yang telah banyak memberikan dukungan, motivasi dan semangat.
10. Kepada keluarga besar angkatan 2009 Joni, M.Chandra, Eva Lingga yang selalu menemani penulisan ini dan teman-teman yang lainnya terimakasih banyak.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung,21 Februari 2013

Penulis

Ariandi Arga Saputra

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
HALAMAN JUDUL	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
SANWACANA	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
G. Ruang Lingkup Penelitian	5

II. TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA FIKIR, DAN HIPOTESIS	
A. Relaksasi	6
B. Teknik-Teknik Relaksasi.....	7
C. Teknik <i>Progresive Muscle Relaxation</i>	8
D. Pelaksanaan dan Tempat Latihan	9
E. Kecemasan	9
F. Pengukuran Tingkat Kecemasan.....	11
G. Macam-Macam Anxiety.....	12
H. Kecemasan Kompetitif	15
I. Hubungan Kecemasan dengan Prestasi	18
J. Loncat Indah.....	20
K. Kerangka Pemikiran.....	21
J. Hipotesis.....	24
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian.....	25
B. Subyek Penelitian	26
C. Variable Penelitian	27
D. Definisi Oprasional	28
E. Instrument Penelitian	28
F. Teknik Pengambilan Data.....	29
G. Analisis Data	30
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	32
B. Hasil Penelitian	33
B. Pembahasan Hasil Exsperiment	38
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	40
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

Daftar Tabel

	Halaman
1. Hasil Perhitungan tiga macam data Denyut Nadi	33
2. Hasil perhitungan tiga macam data Tekanan darah (diastole)	34
3. Hasil perhitungan tiga macam data Tekanan darah (siastole).....	34
4. Hasil perhitungan data saat istirahat dan saat cemas denyut nadi.....	34
5. Hasil perhitungan data saat cemas dan setelah relaksasi denyut nadi.....	35
6. Hasil perhitungan data saat Istirahat dan saat cemas Tekanan Darah (Diastole)	36
7. Hasil perhitungan data saat istirahat dan saat cemas tekanan darah (Diastole).....	36
8. Hasil perhitungan data saat istirahat dan saat cemas Tekanan Darah (Siastole).....	37
9. Hasil perhitungan data saat cemas dan setelah relaksasi Tekanan Darah (Siastole).....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1	: Peningkatan Kecemasan.....	18
Gambar 2	: Kecemasan dan Ambisi	19
Gambar 3	: Teknik Loncat Indah Gaya Paku	21
Gambar 4	: Kerangka Pemikiran	23
Gambar 5	: Desain Experiment Subyek Tunggal	26
Gambar 6	: <i>Automatic Blood Preasure Monitor</i>	30
Gambar 7	: Perbedaan Raut Wajah saat Mengakami Kecemasan	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Data Awal Denyut Nadi	45
Lampiran 2	: Data Awal Tekanan Darah (Diastole)	46
Lampiran 3	: Data Awal Tekanan Darah (Sistole).....	47
Lampiran 4	: Hasil Perhitungan Denyut Nadi.....	48
Lampiran 5	: Hasil Perhitungan Tekanan Darah Tekanan Darah (Diastole).....	54
Lampiran 6	: Hasil Perhitungan Tekanan Darah Tekanan Darah (Sistole)	60
Lampiran 7	: Hasil Perhitungan Data Istirahat dan Cemas Denyut Nadi	66
Lampiran 8	: Hasil Perhitungan Data Cemas dan Setelah Rileksasi Denyut Nadi.....	68
Lampiran 9	: Hasil Perhitungan Data Istirahat dan Cemas Tekanan Darah (Diastole).....	71
Lampiran 10	: Hasil Perhitungan Data Cemas dan Setelah Rileksasi Tekanan Darah (Diastole).....	73
Lampiran 11	: Hasil Perhitungan Data Istirahat dan Cemas Tekanan Darah (Sistole).....	75
Lampiran 12	: Hasil Perhitungan Data Cemas dan Setelah Rileksasi Tekanan Darah (Sistole).....	77
Lampiran 13	: Foto Penelitian.....	79