

RINGKASAN

Pengaruh Latihan Relaksasi Terhadap Penurunan kecemasan Dan Tekanan Darah Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang.

ABSTRAK

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk Mengetahui Pengaruh Latihan Relaksasi Terhadap Penurunan kecemasan dan Tekanan Darah Atlet Pencak Silat Kabupaten Tangerang.

Penelitian ini dilaksanakan di Padepokan IPSI Kabupaten Tangerang pada 23 Februari - 17 Mei 2016. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen "*one group pre-test post-test Design*". Dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*, sampel yang berjumlah 29 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t.

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik dengan Uji-T pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ teknik analisis data yang digunakan adalah analisa Uji-T pada taraf signifikan 5%. Data tes akhir pada pengaruh latihan relaksasi terhadap penurunan kecemasan diperoleh t-hitung = 3,14 (t-hitung = 3,14 > t-tabel = 1,684). Data tes akhir pada pengaruh latihan relaksasi terhadap penurunan tekanan darah sistolik t-hitung diperoleh = 4,8 dan t-tabel 1,684 (t-hitung = 4,8 > t-tabel = 1,684). Data tes akhir pada pengaruh latihan relaksasi terhadap penurunan tekanan darah diastolik t-hitung diperoleh = 5,1 dan t-tabel 1,684 (t-hitung = 5,1 > t-tabel = 1,684).

Kata Kunci : Kecemasan, Tekanan Darah