

Ringkasan

PENGARUH RELAKSASI PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN DENYUT NADI PADA ATLET SEPAKBOLA DKI JAKARTA USIA 14 TAHUN *SISTER CITY* TAHUN 2017

ABSTRAK

Penelitian skripsi ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Denyut Nadi Pada Atlet Sepakbola DKI Jakarta Usia 14 Tahun *Sister City* Tahun 2017.

Penelitian ini dilaksanakan di empat tempat berbeda yaitu, Lapangan Banteng, Gor Sunter, Kampus B Universitas Negeri Jakarta, dan Gor Simprug Jakarta dari tanggal 18 April – 25 April 2017. Metode yang digunakan adalah metode pra eksperimen “*one group pre-test post-test Design*”. Dengan teknik pengambilan sampel *total sampling* yang berjumlah 15 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan melakukan relaksasi progresif memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan denyut nadi pada atlet sepakbola DKI Jakarta Usia 14 Tahun dengan hasil perhitungan yang menerangkan dimana *mean different* (M_D) 10,93 dengan *standart deviasi different* (SD_D) 5,63. 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 relaksasi progresif pada penurunan denyut nadi diperoleh $t\text{-hitung} = 7,267$ ($t\text{-hitung} = 7,267 > t\text{-tabel} = 1,761$).

Kata Kunci : Relaksasi Progresif, Denyut Nadi