

**PENGARUH LATIHAN RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN  
TINGKAT KECEMASAN ATLET FUTSAL UNJ TIM A**



*Mencerdaskan dan  
Memartabatkan Bangsa*


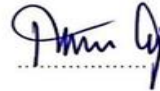
**FACHRIZAL MAULANA  
1603619052**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JULI, 2023**

# LEMBAR PERSETUJUAN

## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b> <u>Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO Subs ALK (K)</u> NIP. 196111142000031001		14-8-2023
<b>Pembimbing II</b> <u>Dr. Kurnia Tahki, M.Pd</u> NIP. 195901121989031001		10-8-2023

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 197802172006041001	Ketua		14-8-2023
2. <u>Dinan Mitsalina, S.Or, M.Or</u> NIP. 199504252020122016	Sekretaris		10-8-2023
3. <u>Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO Subs ALK (K)</u> NIP. 196111142000031001	Anggota		14-8-2023
4. <u>Dr. Kurnia Tahki, M.Pd</u> NIP. 195901121989031001	Anggota		10-8-2023
5. <u>Dzulfiqar Diyananda, St., M.Pd</u> NIP. 199005172022031004	Anggota		16-07-2023

Tanggal Lulus : 3 Agustus 2023

# LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fachrizal Maulana  
NIM : 1603619052  
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Alamat email : Fachrizamau10@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Latihan Pemasasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan  
Athlet Futsal UNJ Tim A

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 21- Agustus - 2023

Penulis

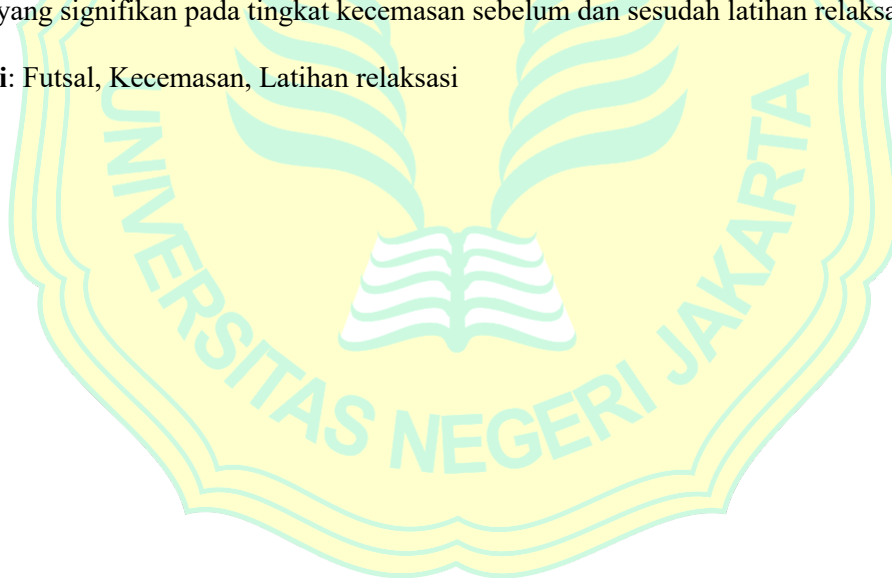
( Fachrizal Maulana )  
nama dan tanda tangan

## PENGARUH LATIHAN RELAKSASI TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN ATLET FUTSAL UNJ TIM A

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada atlet futsal UNJ tim A. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dan berberbentuk kuantitatif. Teknik pengambilan datanya yaitu dengan cara menyebarkan kuesioner SCAT (Sport Competition Anxiety Test) lalu diberikan waktu untuk mengisi dan dan dikumpulkan untuk diolah menjadi sebuah data. Teknik analisis data dilakukan dengan cara memeriksa kelengkapan data yang didapatkan, mengedit data jika masih ada yang meragukan, menyusun dan mengelompokkan data sejenis, lalu setelah itu dapat diperhitungkan jumlah responden dan frekuensi presentasi sehingga dapat diketahui tren di antara responden dan fenomena di lapangan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dan sampel juga berjumlah 20 orang dengan teknik pengambilan yaitu total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan relaksasi terhadap penurunan kecemasan dibuktikan dengan hasil hitung pengujian pada variabel kecemasan sebesar 5,833 dengan nilai sig. sebesar 0,000, sedangkan t tabel dengan derajat bebas sebesar 19 dan  $\alpha = 5\%$  sebesar 2,093. Karena t hitung lebih besar daripada t tabel atau nilai sig. (0,000) < 0,05, maka  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan sebelum dan sesudah latihan relaksasi.

**Kata kunci:** Futsal, Kecemasan, Latihan relaksasi



## **THE EFFECT OF RELAXATION TRAINING ON REDUCING ANXIETY OF UNJ FUTSAL ATHELETES**

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of relaxation exercises on reducing anxiety in UNJ team A futsal athletes. The research method used in this research is experimental and quantitative. The data collection technique is by distributing SCAT (Sport Competition Anxiety Test) questionnaires and then being given time to fill in and collected to be processed into data. The data analysis technique was carried out by checking the completeness of the data obtained, editing the data if there are still doubts, compiling and grouping similar data, then after that the number of respondents and the frequency of presentations can be calculated so that trends among respondents and phenomena in the field can be identified. The population in this study numbered 20 people and the sample also numbered 20 people using the sampling technique, namely total sampling. The results showed that there was an effect of relaxation exercises on reducing anxiety as evidenced by the results of the test count on the anxiety variable of 5.833 with a sig. of 0.000, while the t table with degrees of freedom is 19 and  $\alpha = 5\%$  is 2.093. Because t count is greater than t table or sig value.  $(0.000) < 0.05$ , then  $H_0$  is rejected. So it can be concluded that there is a significant difference in the level of anxiety before and after relaxation exercises.*

**Keywords** :Futsal, Anxiety, Relaxation exercises



# PERNYATAAN ORISINALITAS

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 25 Juli 2023



Fachrizal Maulana

No. Reg. 1603619052

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu saya mengucapkan Terima kasih kepada Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO. dan, Bapak Dr. Kurnia Tahki, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Bapak Muhammad Ilham, M.Pd. dan Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Koorprodi yang sudah memberi arahan selama perkuliahan, dan juga kepada Endeh Herni, Tata Winata, Firman Putra Andhika, Hanny Aviliani & Doni Biantoro sebagai Orang Tua, Kakak, Adik & Om saya yang telah memberikan kasih sayang juga dukungan material maupun moral. Serta keluarga penulis atas segala bantuan, bimbingan, dorongan serta doa restu yang di berikan kepada penulis selama menyusun skripsi. Teman-teman Fakultas Ilmu Keolahragaan angkatan 2019 "*Bright Star*". Teman-teman dari zaman SMP sampai detik ini Arya Abdul Gani, Farhan Akmal, Aditya Anis. Dan juga teman-teman seperjuangan dari awal mengiringi langkah penulis dalam penulisan skripsi ini. Seluruh pihak serta orang-orang yang terlibat didalam perjalanan hidup penulis sampai saat ini. Untuk teman-teman terdekat saya dikampus Yuniar Raka Swari, Ahmar Fadilah Asmi, Fahmi Fahrezi, Adam Nugraha, Bang Rehan, Elfan Rizki Azizi, Jaul, Farta, Reker, Daffa,

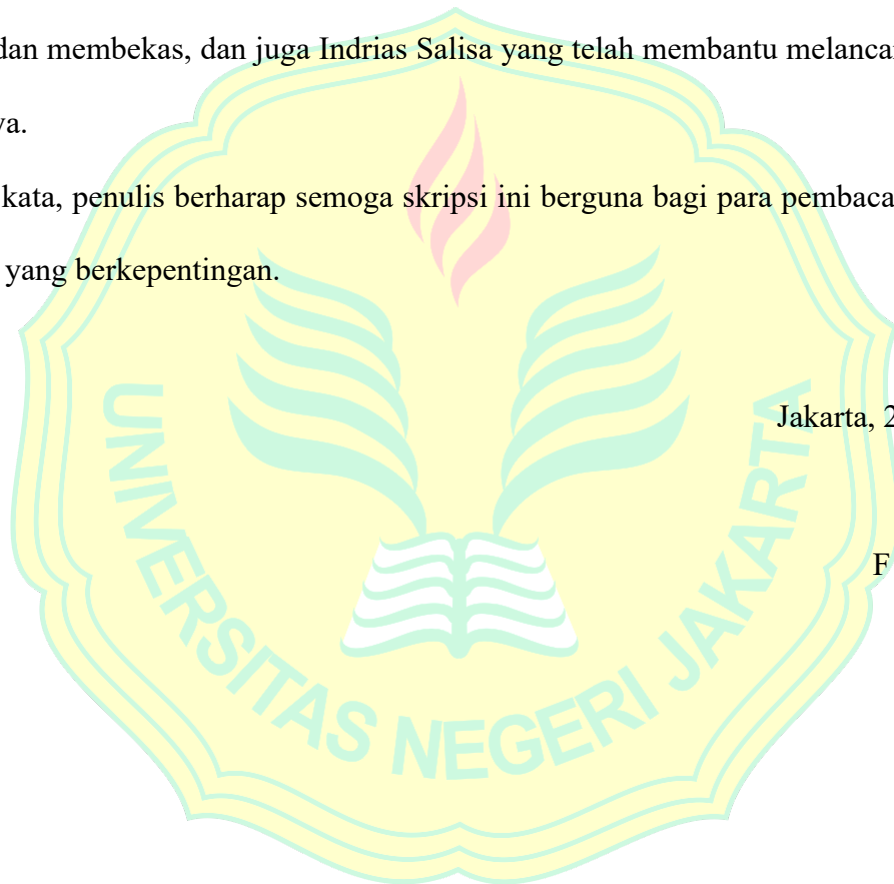


Ganden, Rapi, Eggie, Alfino, Peto, Ajel, Alam, Farhansyah, Fathan, Skew, Afifah, Geugeus, Gilang, Waldi, Muhammad Febriyanto Saputro, Rachmad Riski, Zainul Ma'arif, Minawati Dewi, Tania, Difa Maurizka Rahma dan juga kepada A.F.U yang menjadi tempat mengeluh, bercerita dan berbagi canda tawa ketika penulis jenuh pada detik detik akhir menyelesaikan skripsi. Dan tidak lupa juga terima kasih kepada lala yang telah menemani dari awal perkuliahan walaupun berakhir saat di akhir perkuliahan tapi benar benar sangat berkesan dan membekas, dan juga Indrias Salisa yang telah membantu melancarkan sidang skripsi saya.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.

Jakarta, 25 Juli 2023

F M

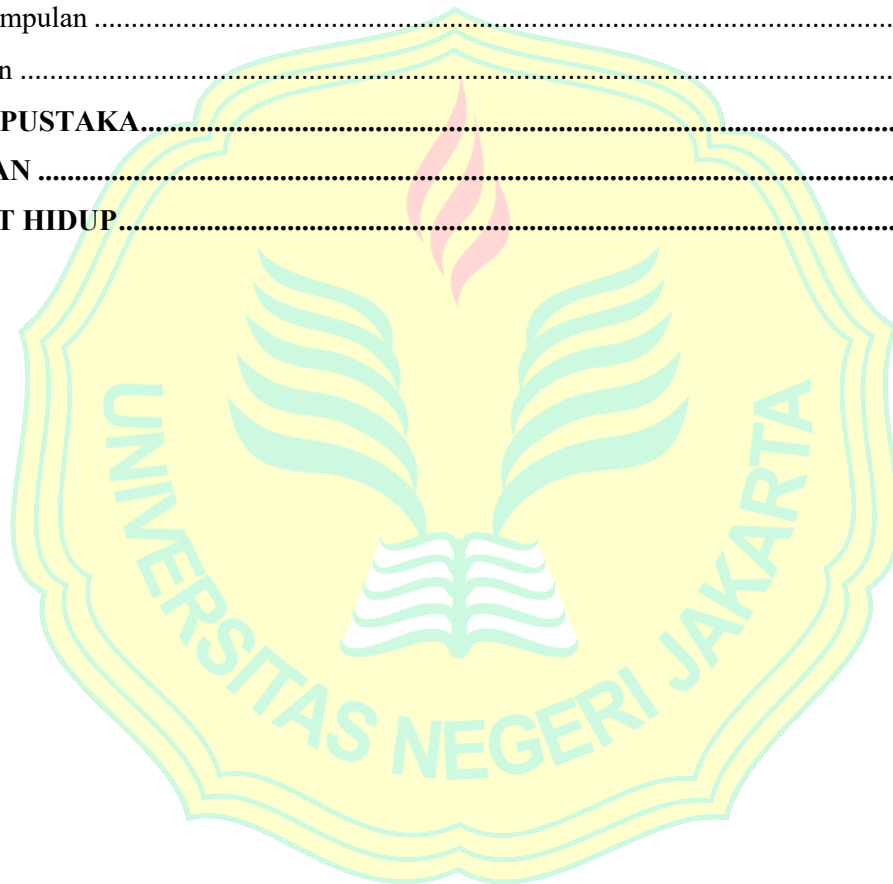




## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Kegunaan Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORETIK</b> .....	<b>6</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	6
1. Latihan Relaksasi.....	6
2. Kecemasan.....	10
3. Futsal .....	14
B. Kerangka Berpikir.....	18
C. Hipotesis Penelitian.....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>21</b>
A. Tujuan Penelitian .....	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	21
C. Metode Penelitian.....	21
D. Populasi dan Sampel .....	22
E. Instrumen Penelitian.....	22
F. Teknik Pengumpulan Data .....	22
G. Teknik Analisis Data.....	27
H. Hipotesis Statistika.....	33

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A. Hasil Penelitian .....	36
1. Statistik Deskriptif.....	36
2. Uji Normalitas .....	37
3. Uji T Berpasangan Kecemasan.....	39
B. Pembahasan.....	41
C. Pengujian Hipotesis.....	42
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>45</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>47</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>61</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Analisis Deskripsi.....	36
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas .....	38
Tabel 4.3 Uji t Berpasangan Kecemasan.....	39

