

ABSTRAK

REGINA GITA VALENTIN, NIM 6113210022, UPAYA MENINGKATKAN KONSENTRASI MELALUI LATIHAN RELAKSASI ATLET SENAM RITMIK SUMUT TAHUN 2015 Pembimbing: Rima Mediyana Sari, S.Si, M.Or Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2016

Senam ritmik adalah gerakan senam yang dilakukan dengan irama musik, atau latihan bebas yang dilakukan secara berirama, senam ritmik sangat erat hubungannya dengan konsentrasi. Konsentrasi yang kurang baik akan menurunkan penampilan atlet, Latihan Relaksasi salah satu cara untuk meningkatkan konsentrasi, metode relaksasi pada hakikatnya merupakan penciptaan kondisi tubuh tanpa beban. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan relaksasi dapat meningkatkan konsentrasi atlet senam ritmik Sumut 2015. Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan informasi tentang kondisi konsentrasi atlet senam ritmik Sumut Tahun 2015.

Penelitian dilakukan di jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan mulai pada bulan September 2015 sampai April 2016, dengan metode eksperimen, dengan pengambilan data *pre test* dan *post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 7 orang dengan sampel penelitian berjumlah 7 orang yang ditetapkan adalah atlet senam ritmik Sumatera Utara .

Hasil *post test* pada kategori Visual dengan rata-rata 0,265 dengan skor tertinggi 0,315 dan skor terendah 0,213. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ada pengaruh peningkatan konsentrasi melalui latihan relaksasi atlet senam ritmik Sumut Tahun 2015 dengan nilai signifikansi 0.000 (< 0.025) dengan rata – rata nilai 0.26557.

Kata Kunci : Senam Ritmik, Konsentrasi, Latihan Relaksasi

