

**LAPORAN PENELITIAN PENGEMBANGAN WILAYAH  
TAHUN ANGGARAN 2010**

JUDUL

**PENGEMBANGAN MODEL RILAKSASI HOLISTIK (KOMBINASI  
TAI CHI, YOGA, MAKHO, DAN OLAH PERNAFASAN)  
UNTUK MENGURANGI STRESS**



Diajukan Oleh:

Soni Nopembri, M.Pd ( Pusdi Olahraga)  
Dr. BM. Wara Kushartanti,MS (Pusdi Kawasan)  
Dr. Siswantoyo,M.Kes (Pusdi Olahraga)

**LEMBAGA PENELITIAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2010**

---

Penelitian ini dibiayai oleh DIPA\_UNY, sesuai dengan Surat Perjanjian Pelaksanaan Penelitian Nomor: 02/H34.21/KTR.PW/2010, tanggal 18 Mei 2010.

LEMBAR PENGESAHAN  
LAPORAN PENELITIAN PENGEMBANGAN WILAYAH

1. Judul penelitian : Pengembangan Model Relaksasi Holistik (Kombinasi Taichi Yoga Makoho dan Olah Pernafasan) untuk Mengurangi Stress.
2. Ketua Peneliti:
- a. Nama Lengkap : Soni Nopembri, M.Pd.
  - b. Jabatan : Lektor
  - c. Jurusan : Pendidikan Olahraga
  - d. Alamat Surat : FIK UNY Jl. Kolombo No.1 Karangmalang Yogyakarta.
  - e. Telepon kantor : (0274) 513092
  - f. Faksimili : (0274) 513092
  - g. Email : soni\_nopembri@uny.ac.id
3. Tema payung penelitian : Olahraga Kesehatan
4. Skim penelitian : Pengembangan Wilayah
5. Bidang keimuan/penelitian: keolahragaan
6. Tim peneliti

No	Nama dan Gelar	Bidang Keahlian
1	Dr. Siswantoyo, M.Kes.	Fisiologi Olahraga
2	Dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.	Kesehatan Olahraga

7. Lokasi penelitian : Yogyakarta
8. Waktu Penelitian : 6 bulan
9. Dana yang diusulkan : Rp.10.000.000,-

Yogyakarta, 18 November 2010  
Ketua Tim Peneliti,

Soni Nopembri, M.Pd.  
NIP. 19791112 200312 1002

**Mengetahui**

Kepala Pusat Studi Olahraga

Ketua Pusat Studi Kawasan

Dr. Siswantoyo, M.Kes.  
NIP. 19720310 199903 1 002

Dr. BM. Wara Kushartanti.  
NIP. 131 405 898

Kepala Lembaga Penelitian UNY

Prof. Sukardi, Ph.D.  
NIP.19530519 197811 1 001

## **KATA PENGANTAR**

Kami panjatkan puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan untuk menyelesaikan laporan penelitian. Ucapan terimakasih saya sampaikan kepada Ketua Lembaga Penelitian UNY beserta staffnya, Dekan FIK UNY beserta jajarannya, Badan Pertimbangan Penelitian (BPP), Ketua Pusat Studi Kawasan, dan Ketua Pusat Studi Olahraga yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan penelitian Pengembangan Wilayah ini. Terima kasih saya sampaikan juga pada para ahli dan para mahasiswa yang telah terlibat dalam penelitian ini.

Penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Relaksasi Holistik (Kombinasi Tai Chi, Yoga, Makoho, dan Olah Pernafasan) untuk Mengurangi Stress” ini bertujuan untuk mengembangkan model relaksasi holistik (kombinasi Tai chi, Makoho, Yoga, dan Olah pernafasan) untuk mengurangi stress. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menghasilkan panduan latihan model relaksasi holistik untuk mengurangi stress.

Kami berharap penelitian ini dapat menjadi bahan masukan yang berarti bagi para pembaca dalam upaya menjaga kesehatan fisik dan mental. Kritik dan saran yang membangun terhadap penelitian ini akan senantiasa kami terima agar dikemudian hari dapat diperbaiki.

Tim Peneliti

## ABSTRAK

### PENGEMBANGAN MODEL RILAKSASI HOLISTIK (KOMBINASI TAICHI, YOGA, MAKOHU, DAN OLAH PERNAFASAN) UNTUK MENGURANGI STRESS

Oleh.

Soni Nopembri, M.Pd

Dr. BM. Wara Kushartanti, M.S.

Dr. Siswantoyo, M.Kes.

Penelitian ini adalah mengembangkan model relaksasi holistik (kombinasi Tai chi, Makoho, Yoga, dan Olah pernafasan) untuk mengurangi stress. Secara khusus, penelitian ini juga diharapkan dapat menghasilkan panduan latihan model relaksasi holistik untuk mengurangi stress.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan Penelitian Pengembangan (*Research and Development*). Langkah-langkah penelitian dan pengembangan dalam penelitian ini meliputi studi pendahuluan, pengembangan, dan pengujian produk. Sumber data dari bahan pustaka berupa hasil-hasil penelitian terdahulu tentang olahraga-olahraga terapi dan fisiologi tubuh manusia. Sumber data yang berupa manusia adalah para ahli dan para mahasiswa sebagai responden yang dilibatkan dalam pengujian. Instrumen dalam Penelitian ini berupa panduan dokumentasi, wawancara, observasi, dan tingkat stress yang diukur dengan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS). Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan menggunakan uji-t. Sedangkan, untuk mengkaji model holistik itu sendiri dianalisis berdasarkan penilaian dari para ahli.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model relaksasi holistik yang terdiri atas: pemanasan, latihan inti, dan penenangan yang meliputi tiga (3) gerakan tai chi, duabelas (12) gerakan yoga, dan tujuh (7) gerakan makoho, serta olah pernafasan dalam setiap interval gerakan, dilakukan dengan durasi 10 menit selama tujuh (7) hari dapat memberikan efek pada pengurangan stress. Selain itu, tersusun pula panduan atau prosedur latihan model holistik yang masih harus disempurnakan.

Kata Kunci: model, tai chi, makoho, yoga, stress, olahraga pernafasan, olahraga terapi.

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Abstrak .....	iv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
A. Olahraga Terapi .....	5
B. Konsep <i>Mind, Body, and Soul</i> .....	9
C. Tai chi dan Kesehatan Mental.....	12
D. Manfaat Yoga untuk mengurangi Stress.....	14
E. Olahraga Pernafasan .....	16
F. Penelitian yang Relevan.....	19
G. Kerangka Berpikir.....	21
BAB III METODE PENELITIAN .....	23
A. Desain Penelitian .....	23
B. Definisi Operasional .....	24
C. Sumber Data .....	24
D. Instrumen Penelitian .....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Analisis Data.....	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Hasil Penelitian.....	26
B. Pembahasan .....	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Implikasi Penelitian .....	37
C. Keterbatasan Penelitian.....	38
D. Saran .....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	41