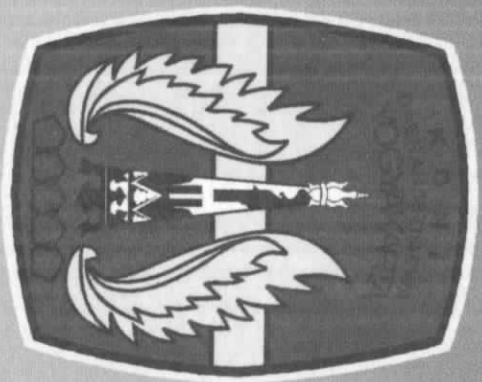


# **PENINGKATAN STATUS MENTAL ATLET DIY DENGAN MENTAL TRAINING**



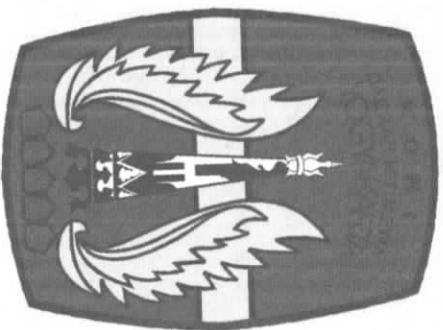
## **TIM PENELITIAN**

<b>Dr.dr. BM. WARAKUSHARTANTI, MS</b>	<b>(KETUA)</b>
<b>Drs. M. YUNUS SB, MM</b>	<b>(ANGGOTA)</b>
<b>Drs. SINGGIH WIBOWO SANTOSO, SU</b>	<b>(ANGGOTA)</b>
<b>Prof. Dr.JUMHAN PIDA, MPd</b>	<b>(ANGGOTA)</b>
<b>dr. TJALIEK SUGIHARDO</b>	<b>(ANGGOTA)</b>
<b>Drs. DJOKO PEKIK IRIANTO, MKes.</b>	<b>(ANGGOTA)</b>
<b>Drs. MANSUR, MS</b>	<b>(ANGGOTA)</b>
<b>Drs. AGUNG NUGROHO AM, MSI</b>	<b>(ANGGOTA)</b>

**KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA  
PROPINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**2004**

**PENINGKATAN STATUS MENTAL ATLET DIY  
DENGAN MENTAL TRAINING**



**TIM PENELITIAN**

<b>Dr.dr. BM. WARAKUSHARTANTI, MS</b>	<b>(KETUA)</b>
<b>Drs. M. YUNUS SB, MM</b>	<b>(ANGGOTA)</b>
<b>Drs. SINGGIH WIBOWO SANTOSO, SU</b>	<b>(ANGGOTA)</b>
<b>Prof. Dr.JUMHAN PIDA, MPd</b>	<b>(ANGGOTA)</b>
<b>dr. TJALIEK SUGIHARDO</b>	<b>(ANGGOTA)</b>
<b>Drs. DJOKO PEKIK IRIANTO, MKes.</b>	<b>(ANGGOTA)</b>
<b>Drs. MANSUR, MS</b>	<b>(ANGGOTA)</b>
<b>Drs. AGUNG NUGROHO AM, MSI</b>	<b>(ANGGOTA)</b>

**KOMITE OLAHRAGA NASIONAL INDONESIA  
PROPINSI DAERAH Istimewa YOGYAKARTA  
2004**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadapan Tuhan Yang Maha Pengasih dan Penyayang yang telah melimpahkan karuniaNya kepada tim peneliti, sehingga mampu menyelesaikan penelitian ini. Penelitian ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kegiatan persiapan atlet DIY menuju PON XVI di Sumsel, sehingga banyak pihak berperan mulai dari persiapan, proses, sampai penyelesaian penelitian ini. Oleh sebab itu rasa terima kasih yang tak terhingga kami sampaikan kepada:

1. Bapak Ir. H. Dasron Hamid, M.Sc. Ketua Umum KONI DIY yang telah memberikan kesempatan untuk meneliti para atlet yang dipersiapkan menuju PON XVI 2004.
2. Bapak Ir.Bambang Kartika, Sekretaris Umum KONI DIY yang telah menyetujui dan mendukung pelaksanaan penelitian ini.
3. Bapak KMT A. Tirtodiningrat yang telah menyetujui penggunaan dana pendukung penelitian ini.
4. Para pelatih dan atlet Pelatda PON XVI KONI DIY yang telah banyak membantu dan bersedia menjadi responden serta subjek penelitian.
5. Asisten tim supervisi Pelatda KONI DIY; saudara Rochmat Santoso, Zainal Riyadhu Solikhin dan Leo Bagus SPd, sebagai pembantu pengumpul data.
6. Staf KONI DIY; pak Prihadi, pak Syaife, mbak Lies Nur, mbak Atik dan pak Hardjo yang telah membantu kegiatan administrasi penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu dan tidak dapat kami sebutkan satu persatu mulai dari persiapan sehingga selesainya laporan penelitian ini.  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat kepada pengembangan IPTEK olahraga di KONI DIY pada khususnya, dan pengembangan olahraga pada umumnya. Disamping itu diharapkan pula dapat menjadi salah satu acuan bagi para pelatih dan atlet dalam proses berlatih - melatih mental.

Yogyakarta, 30 Nopember 2004

Ketua Tim Peneliti

tttd.

Dr. dr. BM. Wara Kushartanti, MS  
(Kabid. Litbang KONI DIY)

## PENINGKATAN STATUS MENTAL ATLET DIY DENGAN MENTAL TRAINING

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan status mental atlet melalui *Mental Training*. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet DIY yang lolos babak Pra-PON XVI tahun 2004 dan memenuhi kriteria KONI DIY.

Penelitian ini menggunakan desain *Action Research* yang terdiri atas tiga siklus. Setiap siklus mengandung kegiatan perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Hasil refleksi pada siklus sebelumnya menentukan perencanaan siklus berikutnya. Instrumen yang digunakan berupa angket yang dimodifikasi dari instrumen AQ (*Adversity Quotient*) yang dirancang oleh Stoltz (2000), instrumen NS (*Neuroticism Scale*) oleh Cattle & Shaier (1986), instrumen EM (*Emotional Maturity*) oleh Martin (2003), angket *goal setting* dan pemahaman diri, angket penilaian atlet oleh pelatih serta observasi dan wawancara kepada atlet dan pelatih.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan teknik Relaksasi dan Menuju *Flow* merupakan salah satu teknik yang tepat untuk meningkatkan status mental atlet. Status mental yang diukur dengan AQ menunjukkan peningkatan. Tingkat Kecemasan (NS) belum menunjukkan perbaikan (penurunan) namun setelah diintervensi dengan latihan Relaksasi dan Menuju *Flow* secara subjektif dirasakan adanya ketenangan. Kemungkinan emosi pada akhir intervensi terkur tinggi, meskipun disadari bahwa kondisi tersebut tidak hanya disebabkan oleh intervensi *Mental Training*.