

# Pelatihan Dasar Keterampilan Mental untuk Pelatih Berbagai Cabang Olahraga yang Dipersiapkan Menuju PON XX Tahun 2020 di Papua

Oleh: Dimytati, Farida Agus, Komarudin

## ABSTRAK

### Abstrak

Kajian paling pokok dalam Psikologi Olahraga adalah latihan keterampilan mental (LKM). Berbagai *literature* menyatakan bahwa pendekatan dari sudut pandang aspek Psikologi Olahraga untuk meningkatkan keterampilan teknik gerak yang sulit dalam berbagai cabang olahraga telah banyak dilakukan, diantaranya melalui latihan keterampilan mental (LKM). Atas dasar analisis teoretis tersebut penulis telah membimbing tesis dan melakukan penelitian terkait dengan latihan keterampilan mental (LKM) tersebut. Ada tanggung jawab profesional dan akademik pada diri tim penulis untuk menyebarluarkan (mendisiminasikan) hasil penelitian tersebut kepada masyarakat olahraga, khususnya para pelatih Puslatda Pra PON DIY dalam wujud PPM.

Penyebarluasan tersebut dilakukan melalui kerjasama dalam wujud PPM antara PPs UNY, KONI DIY dan Asosiasi Pelatih Mental Olahraga Indonesia (APMOI) yang telah dilaksanakan pada Sabtu, 7 September 2019 di Aula Gedung KONI DIY.

Kegiatan PPM ini menjadi penting mengingat pada umumnya para pelatih olahraga kurang paham tentang latihan mental. Tujuan yang ingin dicapai melalui kegiatan PPM adalah terjadinya peningkatan pengetahuan para pelatih Puslatda Pra PON DIY. Untuk mencapai tujuan itu maka metode yang digunakan adalah berupa pelatihan tentang LKM. Adapun Khalayak sasaran dalam kegiatan PPM ini adalah para pelatih Puslatda Pra PON DIY jumlah sebanyak 42 orang yang berasal dari berbagai cabang olahraga.

Berdasarkan analisis dari hasil dan pembahasan pelaksanaan kegiatan PPM dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para peserta pelatihan, yaitu para pelatih Puslatda Pra PON DIY tentang latihan keterampilan mental; dan (2) Pelatihan diikuti oleh 42 peserta melalui pelatihan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka dalam menerapkan latihan mental untuk meningkatkan penampilan atlet.

Kata Kunci: *Pelatihan, Keterampilan Mental, Pelatih*