

# PELATIHAN MENTAL TRAINING BAGI PELATIH SEPAKBOLA PSSI KOTA YOGYAKARTA

Oleh: Komarudin, Guntur, Saryono

## ABSTRAK

Kegiatan PPM ini dilatarbelakangi oleh permasalahan kurangnya pengetahuan para pelatih sepakbola khususnya di lingkungan PSSI Kota Yogyakarta terhadap latihan mental yang sesungguhnya sangat diperlukan dalam pencapaian prestasi seorang pemain sepakbola. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pelatihan tentang *mental training* bagi pelatih sepakbola PSSI Kota Yogyakarta.

Model kegiatan Pengabdian pada masyarakat ini adalah dengan memberikan pelatihan yaitu berupa teori dan praktek tentang *mental training*. Subyek dalam pengabdian ini adalah pelatih sepakbola PSSI Kota Yogyakarta.

Kegiatan PPM ini dilaksanakan pada tanggal 14-15 Agustus 2015. Hasil yang didapatkan yaitu telah tersampainya materi pelatihan yang mencakup materi teori dan praktik. Peserta pelatihan menjadi mengerti tentang pentingnya latihan *mental training* dan memahami bagaimana memberikan latihan *mental training* bagi para pemainnya.

Kata Kunci: *pelatihan, mental training, pelatih sepakbola*