

## Peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang sekolah ragunan = The role of mental training in enhancing sport confidence of SMP/SMA ragunan?s swimmers

Juriana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20306025&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

#### **ABSTRAK**

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang sangat penting untuk mendukung keberhasilan performa seorang atlet. Atlet renang Sekolah Ragunan merupakan atlet junior sebagai wadah pembibitan untuk meningkatkan prestasi olahraga. Tesis ini membahas peran pelatihan mental dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain penelitian before-after treatment dan jumlah informan tujuh orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan mental berperan untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet renang Sekolah Ragunan. Pelatihan mental relaksasi dan visualisasi dirasakan sebagai latihan mental yang paling berperan untuk meningkatkan kepercayaan diri. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan agar atlet renang Sekolah Ragunan melanjutkan latihan mental yang telah diberikan sampai berdampak positif terhadap performa mereka. Selain itu, dibutuhkan lebih banyak tenaga psikolog olahraga di masa yang akan datang untuk menjalankan program pendidikan dan pelatihan mental di cabang olahraga yang lainnya.

---

#### **ABSTRACT**

Sport confidence is important psychology?s aspect for athletes to be successful in their performance. SMP/SMA Ragunan?s swimmers are junior talent athletes to accelerate in sport champion. This research discuss about the role of mental training in enhancing sport confidence of SMP/SMA Ragunan?s swimmers. This is a qualitative research with before and after design with seven specific informan. The result of this research showed that mental training have actively role in enhancing sport confidence of SMP/SMA Ragunan?s swimmers. Relaxation and visualization training plays the best role in enhancing sport confidence. Based on result of this research suggest that Ragunan?s swimmers have to continue mental training until they get positive effect in their performance. Besides, sport needs more sport psychologist in the future to give mental training and education programe in another kinds of sport.