

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan Meditasi Otogenik Terhadap Peningkatan Konsentrasi Latihan (Suatu Eksperimen Terhadap Atlet Karate Kata Kei Shin Kan Bandung)**

**Qodriannisa Puspaningrum**

Permasalahan yang menjadi pokok bahasan dalam penelitian ini yaitu berdasarkan pengamatan penulis, atlet merasa sulit berkonsentrasi saat latihan ketika mendapatkan keadaan dirinya sulit mengontrol gangguan-gangguan yang berasal dari dalam diri ataupun luar diri sendiri, hal ini dikarenakan padatnya kegiatan diluar jam latihan sehingga tubuh menjadi mudah lelah dan merasa tidak fokus serta tersusunnya jadwal latihan yang terprogram menjadikan atlet merasa bosan. Berdasarkan pengamatan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan meditasi otogenik terhadap peningkatan konsentrasi latihan (studi eksperimen terhadap atlet karate kata Kei Shin Kan Bandung). Penelitian ini menggunakan metode *Quasi Experimental Design* dengan desain penelitian *nonequivalent control group design*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *grid concentration exercise*. Adapun pengambilan sampel dilakukan dengan cara *sampling purposive*, dengan jumlah sampel 30 orang perempuan yang terbagi menjadi dua kelompok. Kelompok eksperimen yang berjumlah 15 orang sampel diberikan perlakuan berupa latihan meditasi otogenik dan 15 orang sampel kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan latihan meditasi otogenik. Sampel yang diambil berasal dari atlet karate Kei Shin Kan Bandung. Setelah dilakukan pengolahan data dan analisis secara statistika menunjukkan perbedaan hasil *pretest* dengan hasil *posttest* peningkatan konsentrasi pada kelompok eksperimen yaitu t hitung sebesar 11,979 dengan probabilitas 0,000 yang berarti  $< 0,05$ . Sedangkan pada kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan antara *pretest* dan *posttest* dengan t hitung sebesar -0,521 dengan probabilitas 0,610 yang berarti  $> 0,05$ . Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan meditasi otogenik berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi latihan, terdapat perbedaan peningkatan konsentrasi latihan antara atlet yang berlatih meditasi otogenik dengan atlet yang tidak berlatih meditasi otogenik, peningkatan konsentrasi pada atlet yang berlatih meditasi otogenik kemampuannya lebih baik dibandingkan atlet yang tidak berlatih meditasi otogenik.

Kata Kunci: Konsentrasi, Meditasi, Otogenik, Latihan.