

ABSTRAK

PROGRAM LATIHAN SIMULASI SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN RASA PERCAYA DIRI ATLET TARUNG DERAJAT

NAMA: TAUFIK PERMANA

Penelitian ini dilatar belakangi oleh suatu pemikiran bahwa aspek pelatihan mental sering terabaikan oleh pelatih-pelatih yang ada saat ini. Rasa percaya diri atlet dalam menghadapi suatu pertandingan adalah kunci untuk mencapai prestasi yang optimal, tentu tidak terlepas dari aspek fisik, teknik, taktik dan strategi. Kajian ini bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan rasa percaya diri atlet dalam menghadapi pertandingan dengan menggunakan metode latihan simulasi yang terdiri dari test awal (pengisian angket), treatmen, dan test akhir (pengisian angket).

Dengan menggunakan metode eksperimen, penelitian ini melibatkan 12 orang atlet sebagai subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* atau sampel bertujuan. Penelitian ini dilakukan di Satlat Katapang Kabupaten Bandung.

Instrumen yang digunakan adalah angket atau kuesioner percaya diri yang telah dimodifikasi sebelumnya, terdiri dari 52 butir pernyataan, dengan melakukan treatmen yang berupa latihan simulasi yang menyerupai pertandingan sebenarnya selama kurang lebih 6 minggu. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa program latihan simulasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan rasa percaya diri atlet Tarung derajat.

****Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2009.***

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan