

ABSTRAK

TINGKAT PENGETAHUAN PROGRAM LATIHAN MENTAL PELATIH BOLAVOLI DI PAGUYUBAN BLUTO KABUPATEN SUMENEP TAHUN 2020. Moh Shaleh Akbar

Kata kunci: Pelatih bolavoli, latihan mental.

Pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep belum menerapkan program latihan mental dengan baik, contohnya latihan *imagery*. Salah satu cara untuk mengetahui hal tersebut yaitu dengan cara dilakukan penelitian kepada pelatih tentang program latihan mental. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep tentang program latihan mental bagi atlit.

Jenis penelitian ini penelitian deskriptif dengan metode survei. Sampel dalam penelitian ini adalah pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep yang berjumlah 8 orang. Instrumen penelitian berupa soal pilihan ganda. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif yang mencari besarnya frekuensi relatif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan program latihan mental pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep dengan 2 orang memperoleh hasil 64 dengan kategori baik sebesar 25%, 1 orang memperoleh hasil 28 dengan kategori kurang sebesar 12,5%, 1 orang memperoleh hasil 56 dengan kategori cukup sebesar 12,5%, 2 orang memperoleh hasil 20 dengan kategori sangat kurang sebesar 50%, 1 orang memperoleh hasil 8 dengan kategori sangat kurang sebesar 50%, 1 orang memperoleh hasil 12 dengan kategori sangat kurang sebesar 50%.

Berdasarkan nilai rata-rata 8,5 dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pelatih bolavoli di Paguyuban Bluto Kabupaten Sumenep berada dalam kategori sangat kurang.