

RINGKASAN

Bekti Prasetyo : Pengaruh Latihan Mental Untuk Menurunkan Kecemasan Atlet PERTAMINA Soccer School Usia 16 tahun : Program Studi Pendidikan Kepelatihan, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta Januari 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan mental untuk menurunkan kecemasan atlet Pertamina Soccer School Usia 16 tahun. Penelitian ini dilaksanakan di PERTAMINA Soccer School dan Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen *One grup* dengan teknik tes awal, perlakuan, dan tes akhir (*pre-test post-test*). Penelitian ini diikuti oleh 19 orang *sample* atlet PERTAMINA Soccer School Usia 16 tahun. Mereka diminta menjawab butir-butir pernyataan angket penelitian tentang Kecemasan setelah itu mengikuti materi pelatihan mental selama 12 sesi atau (1 kali seminggu) lalu diberikan kembali angket untuk melakukan tes akhir.

Disampaikan tentang nilai rata-rata (\bar{X}) dari hasil yang didapatkan pada tes awal 17,16 dan pada tes akhir 14,53, Hal ini menunjukkan adanya penurunan kecemasan. Dari hasil analisis data diperoleh selisih rata-rata (M_d) 2,63 dengan standar deviasi perbedaan (SD_d) 10,85 dalam perhitungan selanjutnya diperoleh nilai t-hitung sebesar 2,466 dan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (n-1) dan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat sebesar 2,101 yang berarti t-hitung = 2,466 lebih besar dari t-tabel = 2,101. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ada (H_0) ditolak dan hipotesa alternative (H_1) diterima.

Hasil ini menunjukkan bahwa latihan mental berpengaruh untuk menurunkan kecemasan atlet PERTAMINA *Soccer School* Usia 16 tahun dari tes awal (sebelum perlakuan) dibandingkan dengan tes akhir (setelah diberi perlakuan).