

Penerapan latihan mental imaginery dalam pelatihan softball di Jawa Barat

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20409361&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas proses pelatihan softball putri di Pusat Latihan Klub Softball Provinsi Jawa Barat sebagai cabang olahraga unggulan melalui penerapan metode latihan mental imaginery. Penelitian ini menggunakan metode tindakan. Rangkaian prosesn penelitian dilakukan dengan empat tahapan yaitu 1)perencanaan tindakan; 2) pelaksanaan tindakan; 3) observasi dan interpretasi; 4) analisis dan refleksi. Subjek penelitian 30 orang atlet putri softball di Jawa Barat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan pencapaian target dari setiap diantaranya indikator jumlah atlet yang menunjukkan semangat tinggi (65,1%), menunjukkan tanggung jawab tinggi (69,2%), semakin rileks (66,5%).