

## Pelatihan Meditasi-Otogenik dan Peningkatan Konsentrasi Sprinter

Miftakhul Jannah  
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya  
e-mail: miftaaja@yahoo.com

**Abstract.** This research was designed to test the effectiveness of meditation-autogenic training (MAT) to increase sprinters' concentration. Subjects ( $N=16$ ) were sprinters from the Regional Training Centre of East Java. The data were analyzed through the 3-ways Anova. The results reveal that: (a) MAT is effective to increase sprinters' concentration ( $F=33.000$ ;  $p=.001$ ), (b) there was no difference between early adult sprinters and adolescent sprinters after the MAT ( $F=5.12$ ;  $p=.052$ ), (c) there was no difference between male sprinters and female sprinters after the MAT ( $F=1.485$ ;  $p=.257$ ). The various possibilities of the enhancement of sprinters' concentration and implications of training programs are discussed.

**Key words:** meditation-autogenic training and concentration.

**Abstrak.** Penelitian ini dirancang untuk menguji efektivitas pelatihan meditasi-otogenik (PMO) dalam meningkatkan konsentrasi para pelari cepat jarak pendek (sprinter). Subjek ( $N=16$ ) adalah para sprinter dari Pemusatan Latihan Daerah Jawa Timur. Data dianalisis dengan Anova 3 jalur. Hasil-hasil menunjukkan bahwa (a) PMO berhasil guna meningkatkan konsentrasi para sprinter ( $F=33.000$ ;  $p=.001$ ), (b) tak ada perbedaan antara sprinter dewasa muda dan sprinter remaja setelah PMO ( $F=5.121$ ;  $p=.052$ ), (c) tak terdapat perbedaan antara sprinter pria dan wanita setelah PMO ( $F=1.485$ ;  $p=.257$ ). Dibahas berbagai kemungkinan penyebab peningkatan konsentrasi dan implikasinya pada program-program pelatihan.

**Kata kunci:** pelatihan meditasi-otogenik, konsentrasi, gender

Aktivitas olahraga saat ini semakin hari semakin mendapat perhatian baik dari pemerintah maupun masyarakat. Hal ini disebabkan aktivitas olahraga secara umum memiliki peranan yang strategis, dapat digunakan untuk membentuk watak dan karakter bangsa serta meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Suharto (1988) menegaskan bahwa prestasi olahraga yang tinggi, secara langsung dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional dan dapat mengharumkan nama bangsa.

Gambaran umum prestasi olahraga Indonesia mulai mendekati titik kejenuhan kalau tidak segera dilakukan usaha-usaha yang profesional dalam penanganannya (KONI, 1998). Hasil Sea Games XXI/2001

di Kualalumpur-Malaysia kontingen Indonesia menempati posisi perolehan medali urutan ke tiga setelah negara Thailand dan Malaysia, pada hal para pemerhati olahraga tentu masih ingat pada masa sebelumnya Indonesia selama bertahun-tahun mampu menempati posisi puncak dalam perolehan medali emas.

Menurut KONI (1998) penyebab prestasi olahraga Indonesia secara umum belum optimal karena secara umum proses pembinaan olahraga prestasi di Indonesia belum memadai. Proses pembinaan prestasi olahraga yang dilakukan belum melalui jenjang yang bertahap dan berkesinambungan disesuaikan dengan kebutuhan atlet serta belum sepenuhnya