

## Mental Training for Athletes in Achieving Maximum Performance

**Mega Widya Putri<sup>1</sup>, Gilang Nuari Panggraita<sup>2</sup>, Idah Tresnowati<sup>3</sup>, Syavira Nooryana<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan,  
Pekalongan, Indonesia

<sup>4</sup> Program Studi Sarjana Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Pekalongan,  
Indonesia

Email: megawidyaputri@umpp.ac.id<sup>1</sup>, panggraita@umpp.ac.id<sup>2</sup>, idahumpp88@gmail.com<sup>3</sup>,  
syavira.nooryana@umpp.ac.id<sup>4</sup>

 <https://doi.org/10.36526/gandrung.v6i1.4209>

**Abstract:** *Preparing athletes for competitions requires mental training conducted systematically and early. This training aims to achieve maximum performance by involving four essential elements: physical, technical, tactical, and mental abilities. These elements are interconnected and inseparable. However, mental readiness often becomes a decisive factor, especially when athletes already have good physical, technical, and tactical conditions but experience mental setbacks during competitions. Mental training is crucial for building strong mental readiness, particularly in dealing with the pressures of competition. Mental training techniques involve various psychological aspects designed to enhance the mental quality of athletes. Three main mental training techniques are given special attention in preparing athletes for competitions. Proper mental training is expected to help athletes achieve their best performance. A champion's mentality is not an innate skill but is developed through the influence of the surrounding environment and the athlete's personal determination. Therefore, effective mental training plays a significant role in building strong mental readiness, enabling athletes to compete at their best in the competitive arena.*

Keywords: Mental Training, Athletes, Achieve Maximum Performance

### Pendahuluan

Aktivitas masyarakat saat ini sangat erat kaitannya dengan olahraga, baik untuk mencapai prestasi maupun menjaga kesehatan. Dalam menghadapi era globalisasi dan perkembangan zaman yang pesat, dibutuhkan manusia-manusia berkualitas dengan banyak prestasi, baik akademik maupun non-akademik. Olahraga tidak hanya memperkuat tubuh dan jiwa, tetapi juga membentuk pribadi yang sehat, yang mampu menghadapi perubahan dan kreatif dalam menyelesaikan masalah kompleks menurut Adisasmito dalam (Ardhika Falaahudin, Tri Iwandana, & Aditya Rachman, 2021). Untuk meningkatkan performa atau prestasi maksimal dalam olahraga, diperlukan tidak hanya latihan fisik, teknik, taktik, dan strategi, tetapi juga latihan mental yang memegang peranan penting dalam menciptakan kondisi mental yang baik (Chairul Fadlan, Selfia Ningsih, 2018). Dalam dunia olahraga, semua cabang melibatkan aspek mental dan fisik. Pikiran berperan sebagai pengendali, yang memerintahkan tubuh untuk bergerak. Prestasi atlet tidak hanya dicapai dengan mengikuti instruksi

pelatih, tetapi juga dengan memiliki pikiran positif yang mengendalikan perilaku mereka (Omar-Fauzee et al., 2012).

Kecemasan adalah salah satu masalah yang dihadapi atlet, di mana kecemasan adalah reaksi emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam dan tidak menyenangkan, dengan sumber yang tidak jelas (Jamshidi, Hossien, Sajadi, Safari, & Zare, 2011). Tingkat kecemasan atlet bervariasi tergantung pada kekhawatiran masing-masing individu (Beattie, Hardy, Cooke, & Gucciardi, 2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet terbagi menjadi dua: faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kepercayaan diri, kecemasan bawaan, dan dampak positif-negatif, sedangkan faktor eksternal meliputi pelatihan, tingkat keterampilan, jenis olahraga, situasi pertandingan, dan pengalaman bertanding

Kecemasan bertanding adalah tipe kecemasan yang dalam beberapa tahun terakhir menjadi perhatian dalam psikologi, khususnya psikologi olahraga. Kecemasan bertanding adalah reaksi emosional negatif atlet ketika harga dirinya terasa terancam, karena menganggap pertandingan sebagai tantangan yang berat, dan selalu mengingat kemampuan penampilannya, yang mempengaruhi perilaku bertanding. Kecemasan ini menimbulkan perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang, serta menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan, yang biasanya mengganggu penampilan atlet karena takut gagal atau merasa terbebani jika tidak menang (Faturochman, 2017).

Pendekatan psikologis diharapkan menghasilkan atlet yang memiliki motivasi kuat untuk bermain sebaik mungkin dan memenangkan pertandingan (Jones, 2023). Motivasi ini penting bukan hanya dalam olahraga individu, tetapi juga dalam olahraga tim (regu). Strategi dan mental sangat diperlukan dalam menghadapi pertandingan (inggih D. Gunarsa, 2004). Persiapan mental yang tepat harus diberikan kepada atlet (Raynadi, Rachmah, & Akbar, 2017), karena mental berfungsi sebagai pendorong, pengontrol, dan pengendali aktivitas motorik. Atlet dengan mental yang baik diharapkan mampu meraih prestasi maksimal.

## **Metode**

Dalam kegiatan pengabdian ini, program pelatihan dilakukan melalui workshop dan pendampingan dengan menggunakan metode ceramah, demonstrasi, dan diskusi. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di Komite Nasional Indonesia (KONI) Kota Pekalongan. KONI memfasilitasi kegiatan pengabdian dengan menyiapkan tempat kegiatan dan mengkordinasikan atlet dan pelatih untuk dapat mengikuti kegiatan. Pelaksanaan pengabdian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Mengajukan izin kepada Komite Nasional Indonesia (KONI) Kota Pekalongan.

2. Menentukan lokasi kegiatan.
3. Mengadakan pelatihan bertema "Mental Terhadap Pelaku Olahraga Dalam Mencapai Prestasi Secara Maksimal".
4. Melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

### **Hasil dan Diskusi**

Program ini diselenggarakan selama 2 bulan dengan pertemuan satu kali tatap muka dalam 1 minggu. Setiap sesi dilaksanakan selama 3 jam, dengan pembagian tiap materi antara lain: pemaparan materi 60 menit, praktik 60 menit dan diskusi serta tanya jawab selama 60 menit.

#### **Hasil dan Diskusi**

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 44 pelaku olahraga mulai dari 20 atlet 30 pelatih dan 14 asisten. Pada sesi awal pembicara melakukan beberapa pertanyaan mengenai permasalahan mental atlet yang sering dialami oleh atlet Kota Pekalongan pada saat latihan dan mengikuti kejuaraan dan diketahui bahwa selama ini pelatih jarang sekali masuk ke ranah psikologi atlet, pelatih hanya terfokus kepada teknik, taktik dan strategi. Fisik selalu dilatih hamper pada setiap program latihan, begitu pula dengan taktik dan strategi. Mental sangat jarang dilatih sehingga banyak atlet yang latihan secara keras setiap harinya untuk dapat memenangkan pertandingan atau menjadi juara, namun pada saat pertandingan berjalan atlet tersebut mengalami kecemasan dan ketakutan yang mana hal tersebut berpengaruh kepada psikologi sehingga mengakibatkan performa menurun dan hasil pertandingan menjadi kalah. Dari sini dapat diambil kesimpulan bahwa psikologi seorang atlet sangatlah penting, sama pentingnya dengan teknik, taktik dan strategi.

Pada dasarnya atlet mengikuti program latihan yang diberikan dari pelatih, sebagai pelatih harus mengetahui dan menangani permasalahan dari atlet yang dialami. Dalam satu cabang olahraga jarang sekali terdapat pelatih yang menangani psikologi atlet secara menyeluruh, maka dari itu pelatih inti ataupun asisten pelatih harus memahami tentang bagaimana cara menangani psikologi atlet guna menunjang atau mencapai prestasi yang maksimal.



Gambar 1. Foto Bersama Dengan Para Pelaku Olahraga KONI Kota Pekalongan.



Gambar 2. Pemberian Materi



Gambar 3. Diskusi Mengenai Psikologi Atlet



Gambar 4. Penyusunan Program Latihan

Kegiatan yang dilakukan adalah memberikan pelatihan tentang mental terhadap pelaku olahraga dalam mencapai prestasi maksimal. Kegiatan ini merupakan salah satu metode yang dilakukan untuk memberikan ilmu kepada pelaku olahraga Kota Pekalongan yang mana nantinya dapat diterapkan pada saat pelatihan sehingga akan menunjang prestasi secara maksimal. Hubungan antara kecemasan dan kepercayaan diri dengan mengontrol perhatian dalam berolahraga dapat mengkonfirmasi dalam keadaan kompetitif (Tomé-Lourido, Arce, & Ponte, 2019). Karakteristik atlet seperti tingkat kepercayaan diri, kecemasan akan berpengaruh terhadap kontrol perhatian pada atlet pada saat mengikuti kompetisi olahraga (Liu, 2021).

Pelatih memainkan peran penting dalam merancang program latihan berdasarkan masalah yang dihadapi atlet selama latihan, tryout, atau pertandingan. Tingkat kecemasan dan kepercayaan diri atlet dapat dianggap sebagai faktor yang memudahkan atau melemahkan, menunjukkan bahwa kebutuhan untuk mencapai performa yang baik bersifat subjektif (Kim, Lee, Hong, & Choi, 2019). Atlet juga berperan penting dalam berkomunikasi dengan pelatih untuk mengatasi masalah dalam pembinaan. Atlet harus mampu mengelola sistem efektif mereka dengan baik selama kompetisi, yang akan memperkuat kepercayaan diri dan efektivitas diri saat bertanding menurut Lopez dalam (Purnomo et al., 2024). Untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri, penting untuk mendorong optimisme, mengurangi pesimisme, dan menghindari perfeksionisme maladaptif agar kecemasan tidak mengganggu performa (Paić, 2021). Pengendalian diri mencakup proses di mana individu memantau dan mengelola perilaku, pikiran, dan emosi mereka dalam interaksi dengan lingkungan, termasuk kinerja tugas dan interaksi sosial (Richard & Berridge, 2011). Keterampilan belajar pengaturan diri sangat penting untuk pengembangan jangka panjang, yang nantinya akan mendukung karir olahraga dari level junior hingga senior dan kompetisi tingkat tinggi (Ziegler, 2011).

Salah satu faktor penting untuk meraih prestasi adalah mental yang baik. Kondisi mental yang baik memungkinkan atlet untuk siap menghadapi berbagai tantangan dalam pertandingan. Kepercayaan diri dan kecemasan adalah faktor psikologis yang dapat diatasi atlet dengan berlatih secara konsisten dan berkonsultasi dengan pelatih.

Pelaku olahraga dari Kota Pekalongan yang mengikuti kegiatan pengabdian ini diberikan pemahaman mengenai mental untuk mendapatkan prestasi maksimal. Selanjutnya, mereka dibekali materi untuk menyusun program latihan dengan memasukkan aspek psikologi atau mental atlet sesuai dengan instruksi narasumber. Setelah program latihan selesai disusun, dilakukan evaluasi terhadap program yang telah dibuat, dan pelatih akan menerima pendampingan. Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan peningkatan kemampuan pelatih dan atlet. Dari yang sebelumnya tidak mengetahui, kini mereka memahami dan menguasai kompetensi mental atlet untuk mendukung pencapaian prestasi yang maksimal.

#### Kesimpulan

Untuk mendapatkan juara pada pertandingan yang diikuti setiap atlet harus mempunyai performa yang bagus, baik secara fisik, teknik, strategi dan mental. Mental yang baik harus dimiliki oleh seorang atlet untuk dapat mengatasi lawan dalam suatu pertandingan. Seorang atlet harus memiliki mental yang terbentuk sejak usia dini dengan demikian akan membawa atlet menuju ke prestasi terbaiknya. Psikologi olahraga menelaah dengan cara khusus yang akan mempengaruhi performance atlet. Oleh sebab itu pelatih, atlet dan tim olahraga harus memperhatikan komponen tersebut. Fisik, teknik, taktik dan mental merupakan aspek yang berpengaruh untuk menentukan suatu keberhasilan bagi seorang atlet, namun pada aspek mental sering kali menjadi aspek yang ditinggalkan dan tidak menjadi pokok penting dalam latihan. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan didapati bahwa masih banyak cabang olahraga yang tidak memiliki pelatih yang khusus menangani permasalahan mental, banyak pelatih yang merangkap tugas mulai dari pelatih teknik, fisik dan mental. Dengan melakukan kegiatan penelitian ini diharapkan menunjang kompetensi pelatih dalam melakukan pelatihan terhadap atlet khususnya di Kota Pekalongan.

#### Daftar Referensi

- Ardhika Falaahudin, Tri Iwandana, D., & Aditya Rachman. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/10.55081/jbpkm.v2i1.484>
- Beattie, S., Hardy, L., Cooke, A., & Gucciardi, D. (2019). Mental toughness training. *Skill Acquisition in Sport: Research, Theory and Practice*, 255–270. <https://doi.org/10.4324/9781351189750-14>
- Chairul Fadlan, Selfia Ningsih, A. P. W. (2018). 3 1,2,3, 3(1), 1–8.

- Faturochman, M. (2017). Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap Peak Performance Pada Atlet Softball Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 71–79. Retrieved from <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/6462/6247>
- inggih D. Gunarsa. (2004). Psikologi praktis: anak, remaja dan keluarga.
- Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161–1165. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.226>
- Jones, M. K. (2023). Body Satisfaction and Disordered Eating Among Black Women Student Athletes: An Examination of Resilience, Self-Compassion, and Social Support. *Journal of Black Psychology*, 49(6), 785–813. <https://doi.org/10.1177/00957984231186505>
- Kim, T., Lee, C.-H., Hong, S. K., & Choi, Y. A. (2019). The Effect of State Anxiety and Self-Confidence on Olympic Performance in Korean Athletes. *Research Journal of Pharmacy and Technology*, 12(2), 750–756.
- Liu, J. (2021). The impact of self-confidence, self-motivation and competitive state anxiety on attentional control in athletes in China. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 30(1), 31–48. Retrieved from [https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus\\_id/85109995488](https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus_id/85109995488)
- Omar-Fauzee, M., Saputra, Y. H., Samad, N., Gheimi, Z., Amanah Rakyat, M., & Tenaga Nasional, U. (2012). Mental Toughness among Footballers: A Case Study Mohd Nizam Asmuni Mastura johar. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2(1). Retrieved from [www.hrmas.com/journals](http://www.hrmas.com/journals)
- Paić, L. (2021). THE RELATIONSHIP OF COGNITIVE STYLES AND PERFECTIONISM WITH COMPETITIVE ANXIETY AND SELF-CONFIDENCE AMONG ATHLETES. *Croatian Sports Medicine Journal*, 36(2), 84–93. Retrieved from [https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus\\_id/85195307229](https://api.elsevier.com/content/abstract/scopus_id/85195307229)
- Purnomo, E., Aisyah, S., Hadjarati, H., Cerah Kurnia Azis, A., Kadek Suardika, I., Jermaina, N., & Gumilar, A. (2024). The Coach's Role in Understanding the Athletes' Condition: Maximizing Communication Functions El papel del entrenador en la comprensión de la condición de los deportistas: maximizar las funciones de comunicación. *Retos*, 55, 543–551.
- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2017). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v3i3.2665>
- Richard, J. M., & Berridge, K. C. (2011). Nucleus accumbens dopamine/glutamate interaction switches modes to generate desire versus dread: D(1) alone for appetitive eating but D(1) and D(2) together for fear. *The Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience*, 31(36), 12866–12879. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1339-11.2011>
- Tomé-Lourido, D., Arce, C., & Ponte, D. (2019). The relationship between competitive state anxiety, self-confidence and attentional control in athletes. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 28(4), 143–150.
- Ziegler, A. (2011). *Talent Development & Excellence*, (October).