

## Analisis Peran Pelatih dalam Pengembangan Mental Juara

Amalia Dhiaul Haq<sup>1</sup>, Anung Priambodo<sup>1✉</sup>, Mulyono<sup>2</sup>, Eka Kurnia Darisman<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author\*

Email: [anungpriambodo@unesa.ac.id](mailto:anungpriambodo@unesa.ac.id)

### Info Artikel

Kata Kunci:

Pelatih; Mental Juara; Ketahanan Mental

Keywords:

Coach; Champion Mentality; Mental Resilience

### Abstrak

Penelitian ini menganalisis peran pelatih dalam pengembangan mental juara atlet, dengan menekankan bahwa prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh ketangguhan mental, motivasi, dan kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa kuesioner, observasi, dan wawancara. Fokus kajian meliputi peran pelatih sebagai mentor psikologis, motivator dalam pengembangan kepercayaan diri, serta pembina disiplin dan ketahanan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih memiliki peran krusial dalam membentuk mental juara atlet, tidak hanya sebagai pemberi arahan teknis, tetapi juga sebagai mentor psikologis, motivator, serta pembina disiplin dan ketahanan mental. Temuan ini diharapkan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dimensi psikologis kepelatihan sekaligus mengidentifikasi praktik terbaik untuk melahirkan atlet yang unggul secara fisik dan memiliki mental juara yang kuat.

### Abstract

*This study analyzes the role of coaches in developing athletes' champion mentality, emphasizing that sports achievements are not solely determined by physical and technical abilities but are also strongly influenced by mental toughness, motivation, and self-confidence. The research employs a descriptive qualitative approach with data collection techniques including questionnaires, observations, and interviews. The focus of the study covers the role of coaches as psychological mentors, motivators in building self-confidence, as well as enforcers of discipline and mental resilience. The findings indicate that coaches play a crucial role in shaping athletes' champion mentality, not only by providing technical guidance but also by serving as psychological mentors, motivators, and trainers of discipline and mental toughness. These results are expected to provide a more comprehensive understanding of the psychological dimensions of coaching while identifying best practices to cultivate athletes who excel physically and possess a strong champion mentality.*

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

## PENDAHULUAN

Berolahraga tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan ketahanan fisik dan peredaran darah, tetapi juga memiliki peran penting dalam menunjang pembinaan mental, sosial, prestasi, serta peningkatan emosional dan konsentrasi atlet (Kusuma & Rindaningsih, 2024). Aktivitas olahraga memberikan ruang interaktif yang sangat besar untuk mendorong perkembangan psikologis para pelakunya, khususnya atlet. Seorang atlet tidak hanya dituntut mengelola emosi agar performa tidak terganggu, tetapi juga perlu memiliki motivasi tinggi untuk mencapai kemenangan (Yuan, 2024).

Dalam menghadapi tekanan dari lawan, penonton, maupun diri sendiri, kesiapan mental sangatlah krusial. Hal ini menjadi nyata dalam cabang olahraga seperti bulu tangkis yang menuntut fokus, konsentrasi, dan ketahanan fisik serta mental yang tinggi. Tingkat kinerja tertinggi diantisipasi dari seorang atlet dengan sikap positif. Terlepas dari kenyataan bahwa olahraga dapat membantu pertumbuhan emosional peserta dan, sebagai hasilnya, kesejahteraan. Efek positif dari olahraga akan bergantung pada bagaimana pendekatannya. Selama latihan olahraga, anak muda mungkin memiliki berbagai pengalaman dengan dampak emosional yang positif dan negatif. Untuk lebih memahami mekanisme di mana para atlet berlatih untuk menumbuhkan kondisi mental yang menyenangkan, sangat penting untuk menentukan prediktor dan manfaat yang relevan.

Seorang atlet harus mampu menghadapi berbagai tekanan, baik yang datang dari lawan, penonton, maupun dari dirinya sendiri. Tekanan ini merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari dunia kompetisi, terutama dalam olahraga contohnya seperti bulu tangkis yang membutuhkan fokus, ketahanan fisik, dan mental yang kuat. Pada setiap pertandingan menghadirkan tantangan tersendiri, di mana seorang atlet harus siap secara fisik untuk bertanding, namun yang lebih penting yaitu kesiapan mentalnya untuk menghadapi tekanan dari berbagai sisi (Rusdiyanto & Arief, 2023). Tekanan yang datang dari lawan sering kali menjadi yang paling terasa. Lawan dalam sebuah pertandingan/kompetisi tidak hanya menantang kemampuan fisik seorang atlet, tetapi juga strategi dan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Atlet yang kuat secara mental mampu membaca gerakan lawan, beradaptasi permainan lawan dengan cepat, dan tidak mudah terpengaruh oleh para provokasi atau intimidasi. Ketika seorang atlet dapat

mengendalikan, reaksinya terhadap tekanan ini, mereka memiliki peluang lebih besar untuk tampil maksimal dan memenangkan pertandingan (Saharullah et al., 2022).

Namun demikian, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh faktor internal, melainkan juga oleh peran eksternal seperti pelatih. Pelatih memegang tanggung jawab besar dalam membentuk mental juara atlet, yang ditandai dengan ketangguhan, kepercayaan diri, dan ketahanan menghadapi tekanan (Darisman et al., 2017). Mental juara ini bukan bawaan sejak lahir, melainkan bisa dikembangkan melalui pendekatan psikologis yang tepat. Atlet yang tidak mampu mengelola tekanan ini bisa mengalami kecemasan berlebihan atau bahkan kehilangan rasa percaya diri di tengah pertandingan (Singh et al., 2022).

Menurut (Maksum, 2020) mental juara, yang merupakan interrelasi antara komitmen, persisten, dan ambisi prestatif sangat dibutuhkan. Tidak hanya dalam pertandingan, tetapi juga di luar pertandingan, termasuk kehidupan sehari-hari. Mental juara sangat terkait dengan tingkat efikasi diri yang tinggi. Seorang atlet dengan mental juara percaya pada kemampuannya untuk berprestasi, bahkan dalam kondisi sulit. Mereka melihat tantangan sebagai kesempatan untuk menunjukkan kemampuan, bukan sebagai ancaman. Crust et al., (2016) mengungkapkan bahwa ketangguhan mental telah secara konsisten diidentifikasi sebagai karakteristik psikologis penting yang membedakan atlet elit dari atlet yang kurang sukses. Hal ini mendasari kemampuan untuk tampil secara konsisten pada batas atas seseorang, terlepas dari keadaan yang menantang. Atlet dengan mental juara tidak mudah goyah oleh kesulitan, mampu beradaptasi dengan perubahan, dan mempertahankan tingkat performa yang tinggi di bawah tekanan ekstrem.

Mengembangkan seorang atlet yang memiliki mental juara adalah tujuan utama dalam psikologi olahraga dan kepelatihan modern. Konsep ini tidak merujuk pada sifat bawaan, melainkan pada serangkaian karakteristik psikologis yang dapat diasah dan dikembangkan seiring waktu. Teori-teori kunci dalam psikologi olahraga memberikan kerangka untuk memahami bagaimana mental juara ini dibangun dan dibina. Pengembangan mental juara sangat bergantung pada peningkatan efikasi diri seorang atlet. Atlet yang percaya pada kemampuan mereka untuk sukses, bahkan di bawah tekanan, akan menunjukkan ciri-ciri mental juara.

Meski berbagai penelitian telah menyoroti pentingnya ketahanan mental dalam olahraga serta peran pelatih dalam mendukungnya, namun *masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman mengenai bagaimana manajemen kepelatihan secara sistematis dapat membentuk mental juara atlet*. Banyak studi hanya berfokus pada aspek teknis pelatihan atau faktor individu atlet, sementara pendekatan terstruktur dalam menciptakan lingkungan psikologis yang mendukung secara khusus untuk membangun mental juara masih belum banyak diteliti secara mendalam. Selain itu, belum banyak penelitian yang mendeskripsikan secara konkret bagaimana peran pelatih bisa diterjemahkan menjadi strategi manajerial yang efektif dalam membina karakter dan mentalitas juara, terutama dalam konteks olahraga kompetitif seperti bulu tangkis. Pelatih memainkan peran sentral dalam menciptakan pengalaman penguasaan, menyediakan model peran yang kompeten, memberikan persuasi verbal yang positif, dan membantu atlet menginterpretasikan respons fisiologis sebagai kesiapan, bukan kecemasan.

Lingkungan yang berorientasi pada tugas atau hasil dapat diciptakan oleh para pelatih. Agar capaian pada hasil akhir, pelatih membangun lingkungan yang berorientasi pada tugas akan menghargai upaya para atlet mereka, menekankan pembelajaran, mempertimbangkan perspektif para atlet, dan mendorong interaksi antar pribadi yang sehat (Mokodenseho et al., 2024). Pelatih dapat membina lingkungan di mana atlet merasa memegang kendali atau di dukung dalam kebebasan mereka. Berbeda dengan pelatih yang mendominasi, pelatih yang mendukung otonomi memberikan pembenaran atas tugas-tugas yang diberikan, menawarkan pilihan untuk menciptakan suasana yang tidak dapat diprediksi, membiarkan para atlet mengambil inisiatif dan bekerja dengan bebas, dan mengakui sentiment atlet (Kusuma & Rindaningsih, 2024).

Pelatih sangat berperan penting dalam pengembangan mental atlet, termasuk membangun kepercayaan diri, memberikan dukungan emosional, dan mengajarkan keterampilan mental. Menurut (Hadi, 2016), pelatih harus mampu menyesuaikan pendekatan mereka dengan kebutuhan individu atlet untuk memaksimalkan potensi mental mereka. Peran pelatih dalam pengembangan mental juara atlet menunjukkan bahwa pelatih tidak hanya berfungsi sebagai pengarah teknik, tetapi juga sebagai mentor yang berperan penting dalam membentuk mental juara atlet. Komunikasi

yang efektif antara pelatih dan atlet dapat meningkatkan ketahanan mental (Rice et al., 2016). Pelatih berperan dalam membangun kepercayaan diri atlet melalui umpan balik positif dan penguatan. Dengan memberikan pujian dan pengakuan atas pencapaian, pelatih dapat membantu atlet merasa lebih percaya diri dalam kemampuan mereka. Menurut (Kartikasari et al., 2023), pelatih yang memberikan dukungan emosional yang konsisten dapat membantu atlet mengatasi tekanan dan stres yang sering muncul dalam kompetisi. Dukungan ini penting untuk membangun ketahanan mental yang diperlukan untuk mencapai prestasi tinggi.

Peran pelatih dalam pengembangan mental juara atlet sangatlah krusial. Pelatih yang mampu mengintegrasikan aspek psikologis dalam pendekatan pelatihan mereka akan lebih berhasil dalam membantu atlet mencapai potensi maksimal dan meraih prestasi yang diinginkan. Peran pelatih merupakan salah satu orang dibalik layar yang mampu mengangkat secara perlahan tapi pasti level prestasi atlet tersebut, mulai dari tahap pemula sampai atlet tersebut menjadi atlet yang elit nantinya (Pratita Citta Dewi, 2023). Pentingnya dilakukan penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis manajemen kepelatihan sehingga terbangun mental juara pada atlet. Selanjutnya diharapkan dapat memberikan konstribusi berupa desain lingkungan berdasarkan peran pelatih untuk mencetak mental juara seorang atlet (Atta et al., 2021).

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan data secara apa adanya sesuai dengan kondisi lapangan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, observasi, wawancara, dan dokumentasi. Wawancara dilaksanakan dengan melibatkan atlet dan pelatih dari berbagai cabang olahraga sebagai subjek penelitian. Observasi dilakukan secara langsung di lapangan untuk melihat dinamika latihan serta interaksi antara pelatih dan atlet, sementara dokumentasi difokuskan pada program latihan yang dijalankan.

Instrumen utama penelitian berupa angket dengan skala Likert (skor 4 = selalu, 3 = sering, 2 = jarang, 1 = tidak pernah), yang dirancang untuk mengungkap sejauh mana peran pelatih dalam membentuk mental juara atlet. Responden terdiri atas 20 atlet dan 5 pelatih, dengan rincian 13 laki-laki dan 12 perempuan. Usia rata-rata atlet adalah 15 tahun,

sedangkan pelatih laki-laki berada pada rentang usia 30–43 tahun dan pelatih perempuan pada rentang usia 24–30 tahun. Setiap indikator dalam angket memiliki subindikator berupa pernyataan, di mana responden memberikan tanda centang (✓) pada pilihan yang sesuai.

Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif untuk mengidentifikasi pola, kecenderungan, serta peran strategis pelatih dalam pengembangan mental juara atlet. Dengan demikian, metode ini diharapkan mampu memberikan gambaran komprehensif mengenai kontribusi pelatih tidak hanya pada aspek teknis, tetapi juga pada pembinaan psikologis, motivasi, disiplin, dan ketahanan mental atlet.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan metode penelitian yang telah dilakukan melalui kuesioner, wawancara, observasi, dan dokumentasi, diperoleh data yang menggambarkan secara komprehensif mengenai peran pelatih dalam membentuk mental juara atlet. Analisis terhadap data tersebut memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, strategi, serta kontribusi pelatih dalam aspek psikologis, motivasi, disiplin, dan ketahanan mental.

### Pelatih sebagai Mentor Psikologis

Peran seorang pelatih seringkali melampaui bimbingan teknis atau strategis; mereka juga dapat berfungsi sebagai mentor psikologis yang krusial bagi individu atau tim yang mereka latih. Dalam kapasitas ini, pelatih membantu mengembangkan tidak hanya keterampilan fisik atau kognitif, tetapi juga kekuatan mental, ketahanan emosional, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Prasetyo et al., 2022). Fondasi dari mentorship psikologis merupakan kepercayaan. Pelatih harus menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung di mana individu merasa nyaman untuk berbagi tantangan, ketakutan, dan aspirasi mereka. Hubungan yang kuat memungkinkan pelatih untuk memahami kebutuhan psikologis unik dari setiap orang yang mereka bimbing. Pelatih berperan dalam membangun kepercayaan diri atlet melalui umpan balik positif dan penguatan. Kepercayaan diri yang tinggi dapat meningkatkan performa seorang atlet. Pelatih yang memberikan pujian dan pengakuan atas pencapaian seorang atlet dapat membantu mereka merasa lebih percaya diri.

Pelatih membantu individu mengatasi tekanan, kegagalan, dan kemunduran. Mereka mengajarkan strategi untuk mengelola stres, mengatasi kecemasan performa, dan bangkit

kembali setelah mengalami kekalahan atau kesulitan. Ini bisa melibatkan teknik visualisasi, *mindfulness*, atau restrukturisasi kognitif. Pelatih dapat mengajarkan keterampilan mental yang diperlukan untuk sukses, seperti teknik visualisasi, konsentrasi, dan pengendalian emosi. Teknik-teknik ini dapat membantu atlet tetap fokus dan tenang dalam situasi kompetitif, yang merupakan bagian penting dari mental juara.

Sebagai pelatih harus membantu seorang atlet untuk mengenali dan mengelola emosi mereka secara efektif, terutama di bawah tekanan. Ini termasuk mengajarkan regulasi emosi, seperti bagaimana tetap tenang di tengah situasi kompetitif atau bagaimana mengelola frustrasi dan kekecewaan (Basso et al., 2019). Pelatih berperan sebagai sumber dukungan emosional bagi atlet. Kekalahan bisa menjadi pengalaman yang sangat berat bagi atlet, dan tanpa bimbingan yang tepat, mereka bisa kehilangan motivasi atau kepercayaan diri (Satriya, 2017). Pelatih yang mampu memberikan dukungan emosional yang konsisten dapat membantu atlet mengatasi tekanan dan stres yang sering muncul dalam kompetisi. Dukungan ini penting untuk membangun ketahanan mental yang diperlukan untuk mencapai prestasi tinggi.

Selain itu, pelatih perlu mengajarkan para atlet cara mengelola stres dan tekanan yang muncul selama kompetisi. Teknik-teknik seperti latihan pernapasan dan *mindfulness* dapat membantu atlet tetap tenang dan fokus saat menghadapi situasi yang menegangkan. Mereka mengajarkan berbagai teknik manajemen stres seperti relaksasi/pernapasan, *mindfulness*, meditasi, dan visualisasi positif, yang dapat membantu atlet tetap tenang dan fokus saat menghadapi situasi yang menegangkan (Sparby & Sacchet, 2025). Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi kinerja seorang atlet secara signifikan, sehingga pelatih mempunyai peran penting dalam membimbing para atletnya untuk mengendalikan tekanan mental yang mereka hadapi. Pendekatan ini tidak hanya membantu atlet di arena pertandingan/kompetisi, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, di mana mereka diajarkan bagaimana menghadapi tantangan dengan tenang dan terencana.

Dengan demikian, pelatih sebagai mentor psikologis memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk mental juara seorang atlet. Melalui dukungan emosional, pengembangan keterampilan mental, dan penciptaan lingkungan yang positif, pelatih dapat

membantu atlet mencapai potensi maksimal mereka dan meraih prestasi yang diinginkan.

### **Peran Pelatih Sebagai Motivator dan Menciptakan Strategi Pengembangan Kepercayaan Diri**

Sebagai seorang pelatih, peran Anda sebagai motivator adalah jantung dari kemajuan seseorang, baik dalam olahraga, bisnis, atau kehidupan pribadi. Ini bukan hanya tentang memberikan semangat sesaat, tapi tentang membangun fondasi motivasi yang berkelanjutan. Lingkungan yang mendukung namun juga menantang adalah kunci. Pelatih menciptakan suasana di mana individu merasa aman untuk mengambil risiko, mencoba hal baru, dan belajar dari kesalahan tanpa takut dihakimi. Tantangan yang tepat memicu keinginan untuk melampaui batas diri. Pelatih yang efektif tidak hanya berfokus pada motivasi eksternal (hadiah, pujian), tetapi juga membantu individu menemukan pemicu motivasi internal mereka.

Motivasi akan cepat padam jika tidak ada arah. Pelatih membantu menetapkan tujuan yang SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound). Proses ini membuat individu merasa memiliki kendali dan memberikan peta jalan yang jelas untuk diikuti. Pendekatan motivasi ini juga sering kali berbasis pengalaman hidup, di mana pelatih memberikan contoh nyata tentang bagaimana mereka atau atlet senior berhasil menghadapi rintangan (Ahady et al., 2024). Hal ini membantu atlet muda untuk merasa lebih terhubung dan memahami bahwa kesuksesan membutuhkan perjuangan yang panjang.

Motivasi berkembang dengan umpan balik yang tepat (Da et al., 2023). Pelatih harus mampu memberikan kritik yang membangun sekaligus mengakui dan merayakan setiap kemajuan, tidak peduli seberapa kecil. Ini membantu individu para atlet melihat bahwa usaha mereka membuahkan hasil. Seorang pelatih yang menunjukkan semangat, dedikasi, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan akan menjadi inspirasi nyata bagi orang-orang yang dilatihnya.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aset terbesar yang bisa dimiliki seseorang, dan pelatih memiliki peran sentral dalam membangunnya. Ini bukan hanya tentang mengatakan "kamu bisa", tetapi tentang menyediakan alat dan pengalaman yang memperkuat keyakinan diri. Kepercayaan diri seringkali tumbuh dari kompetensi. Pelatih menciptakan strategi pelatihan yang memungkinkan individu untuk secara bertahap

menguasai keterampilan baru. Dengan setiap keterampilan yang dikuasai, rasa "aku bisa" akan semakin kuat. Penting untuk memberikan pengalaman sukses yang disengaja. Pelatih dapat merancang skenario atau latihan di mana individu seorang atlet kemungkinan besar akan berhasil, membangun momentum positif. Seiring waktu, tingkat kesulitan dapat ditingkatkan, memperkuat kepercayaan diri melalui tantangan yang lebih besar.

Pelatih membantu seorang atlet untuk merefleksikan keberhasilan mereka, tidak hanya kegagalan. Setiap keberhasilan dalam menyelesaikan tantangan tersebut membantu atlet merasa lebih percaya diri dalam kemampuan mereka (Manalu, N., Manullang, M., Sitompul, F. H., Barus, S. U., & Lingga, 2024). Dengan menghadapi tantangan yang terus meningkat, para atlet mulai merasa lebih siap untuk menghadapi lawan yang lebih kuat di masa depan. Strategi ini dirancang untuk menanamkan keyakinan bahwa meskipun mereka menghadapi kesulitan, mereka memiliki potensi untuk tumbuh dan berhasil. Dengan mendorong para atlet untuk mengenali kekuatan dan kemajuan mereka sendiri, pelatih membantu internalisasi rasa pencapaian. Pelatih membantu individu para atlet mengidentifikasi dan menantang pikiran negatif yang merusak kepercayaan diri. Ini bisa melibatkan teknik restrukturisasi kognitif, di mana individu diajarkan untuk mengganti pikiran "aku tidak bisa" dengan "aku akan mencoba" atau "aku akan belajar".

Pelatih dapat membantu individu para atlet memvisualisasikan diri mereka sukses dan kuat. Dengan fokus pada bahasa tubuh, postur, dan interaksi, pelatih dapat membantu individu memproyeksikan dan akhirnya merasakan kepercayaan diri yang lebih besar. Untuk mengembangkan kepercayaan diri, seorang atlet harus didorong untuk melangkah keluar dari zona nyaman mereka sedikit demi sedikit. Pelatih menyediakan dukungan dan jaring pengaman saat mereka mencoba hal-hal baru dan menghadapi ketidakpastian. Ini adalah tempat di mana pertumbuhan sejati terjadi.

Dengan menerapkan strategi-strategi ini, pelatih dapat berperan sebagai motivator yang efektif dalam mengembangkan kepercayaan diri atlet. Kepercayaan diri yang tinggi akan membantu atlet untuk tampil lebih baik dalam kompetisi dan mencapai prestasi yang diinginkan.

### Peran Pelatih dalam Peningkatan Disiplin dan Ketahanan Mental

Peningkatan disiplin dan ketahanan mental adalah dua aspek penting dalam pengembangan atlet yang sukses. Keduanya saling terkait dan berkontribusi pada performa atlet dalam kompetisi. Pelatih memiliki peran kunci dalam membantu atlet meningkatkan disiplin dan ketahanan mental. Dengan memberikan dukungan, umpan balik yang konstruktif, dan menciptakan lingkungan yang positif, pelatih dapat mendorong atlet untuk mengembangkan kedua aspek ini. Menurut (Kartikasari et al., 2023), pelatih yang efektif mampu membangun hubungan yang kuat dengan atlet, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi dan komitmen mereka terhadap latihan.

Disiplin diterapkan untuk mengikuti rutinitas latihan, menjaga pola makan yang sehat, dan mematuhi aturan yang ditetapkan. Disiplin yang tinggi membantu atlet untuk tetap fokus pada tujuan mereka dan meningkatkan konsistensi dalam latihan (Arywibowo et al., 2021). Disiplin juga berkontribusi pada pengembangan kebiasaan positif yang

mendukung performa atlet. Pelatih dapat membantu atlet menetapkan rutinitas latihan yang konsisten. Rutinitas yang teratur membantu atlet untuk membangun kebiasaan disiplin yang baik. Menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang jelas dapat meningkatkan disiplin atlet. Mencatat bahwa tujuan yang spesifik dan terukur memberikan arah dan motivasi bagi atlet untuk tetap disiplin. Memberikan penghargaan atas pencapaian disiplin dan menerapkan konsekuensi untuk ketidakdisiplinan dapat mendorong atlet untuk tetap patuh pada aturan dan rutinitas yang telah ditetapkan (Suryawati et al., 2022).

Ketahanan mental yang diterapkan untuk tetap tenang dan fokus di bawah tekanan, serta mampu bangkit dari kegagalan. Ketahanan mental yang baik memungkinkan atlet untuk menghadapi tantangan dan stres yang muncul selama kompetisi. Atlet yang memiliki ketahanan mental yang kuat cenderung lebih mampu mengatasi situasi sulit dan tetap berkomitmen pada tujuan mereka. Mengajarkan teknik-teknik mental seperti visualisasi, meditasi, dan latihan pernapasan dapat membantu atlet mengembangkan ketahanan mental.



Gambar 1. Hasil Penelitian

Latihan mental yang teratur dapat meningkatkan kemampuan atlet untuk mengatasi stress dan dapat memberikan pengalaman kompetitif dalam situasi latihan dapat membantu atlet membangun ketahanan mental. Simulasi kompetisi membantu atlet terbiasa dengan tekanan yang akan mereka hadapi di lapangan. Mendorong atlet untuk merenungkan pengalaman mereka, baik yang positif maupun negatif, dapat meningkatkan ketahanan mental. Refleksi membantu atlet memahami bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar dan pengembangan.

Dengan demikian, peningkatan disiplin dan ketahanan mental adalah aspek penting dalam pengembangan atlet yang sukses. Melalui

strategi yang tepat dan dukungan dari pelatih, atlet dapat mengembangkan kedua kualitas ini untuk mencapai performa terbaik mereka dalam kompetisi.

### KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa peran pelatih dalam membentuk dan mengembangkan mental juara atlet memiliki signifikansi yang sangat besar. Lebih dari sekadar pemberi instruksi teknis, pelatih berfungsi sebagai fasilitator, motivator, sekaligus pembimbing psikologis yang dapat membantu atlet membangun kepercayaan diri, mengendalikan emosi, serta mengembangkan ketahanan mental yang diperlukan dalam

menghadapi tekanan kompetisi. Mental juara terbukti menjadi salah satu faktor fundamental yang menentukan keberhasilan atlet, dan pelatih memegang posisi kunci dalam proses pembentukan karakter tersebut.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik dan keterampilan teknis, tetapi juga oleh kombinasi yang seimbang antara motivasi, dukungan psikologis, penguatan kepercayaan diri, serta disiplin yang konsisten. Dengan pendekatan yang tepat, pelatih mampu membekali atlet dengan keterampilan mental yang esensial, yang tidak hanya mendukung performa saat ini, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk menghadapi tantangan kompetisi pada level yang lebih tinggi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengembangan mental yang sistematis dan berkesinambungan merupakan kunci keberhasilan dalam dunia olahraga modern. Rekomendasi yang dapat diberikan adalah perlunya hubungan komunikasi yang efektif antara pelatih dan atlet, penetapan tujuan yang realistis namun menantang, serta penciptaan lingkungan latihan yang kondusif dan suportif. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan performa secara optimal, tetapi juga memastikan bahwa atlet memiliki daya tahan psikologis dan karakter kuat untuk bersaing secara berkelanjutan. Oleh karena itu, peran pelatih dalam sport coaching tidak dapat dipandang semata-mata dari aspek teknis, melainkan harus dipahami sebagai upaya holistik dalam membentuk atlet yang unggul baik secara fisik maupun mental.

## REFERENSI

- Ahady, M. Y., Kinanti, R. P., Sukmana, D. T., & Rahma, F. (2024). Analisis Peran Pelatih Dalam Pengembangan Mental Atlet Bulu Tangkis Pada Galaxy Club Medan. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(6), 6292–6301.
- Atta, H., Nazeer, M. T., Mafooz, M., Ilyas, M., & Khan, S. Ur R. (2021). Relationship Between Coaching Styles And Achievement Motivation In Basketball Players. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 9(3), 1446–1451. <https://doi.org/10.18510/Hssr.2021.93144>
- Basso, J. C., Mchale, A., Ende, V., Oberlin, D. J., & Suzuki, W. A. (2019). Brief, Daily Meditation Enhances Attention, Memory, Mood, And Emotional Regulation In Non-Experienced Meditators. *Behavioural Brain Research*, 356, 208–220. <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2018.08.023>
- Crust, L., Researcher, I., Swann, C., Harbour, C., & Allen-Collinson, J. (2016). *The Thin Line : A Phenomenological Study Of Mental Toughness And Decision-Making In Elite High-Altitude Mountaineers*. November 2019. <https://doi.org/10.1123/Jsep.2016-0109>
- Da, M., Dwi Cahyaningrum, V., & Nahdlatul Ulama Sunan Giri, U. (2023). *Pengaruh Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Rugby Unugiri*. 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.29407/Nor.V10i1.19295>
- Darisman, E. K., Pendidikan, S., Olahraga, K., Pgri, U., & Surabaya, A. B. (2017). *Pengaruh Pola Pelatih Kooperatif Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bola Basket Putri Sma 17 Agustus 1945 Surabaya*.
- Hadi, R. (2016). *Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet*. 1.
- Kartikasari, D., Komariyah, L., & Rahmat, A. (2023). *Sprinter : Jurnal Ilmu Olahraga Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang : Systematic Literature Review*. 4(3), 294–306.
- Kusuma, E. T., & Rindaningsih, I. (2024). Manajemen Kepelatihan Dalam Membangun Mental Juara Pada Atlet. *Jurnal Pendidikan Islam*, 1(4), 17. <https://doi.org/10.47134/Pjpi.V1i4.699>
- Maksum, A. (2020). *Mental Juara : Interrelasi Antara Komitmen , Persisten , Dan Ambisi Prestatif 1. September*.
- Manalu, N. ., Manullang, M., Sitompul, F. H., Barus, S. U., & Lingga, A. J. (2024). Analisis Peran Pelatih Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet Bulutangkis. *Indonesian Research Journal On Education*, 4, 1635–1640.
- Mardiansyah Mokodenseho, M., Hadjarati, H., & Haryani, M. (2024). Analisis Tingkat Stress, Cemas, Dan Depresi Pada Atlet Esport Selama Pertandingan Esport Mobile Legends Kota Gorontalo Analysis Of Stress, Anxiety, Depression Levels In Esport Athletes During The Esport Mobile Legends Match In Gorontalo City. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 3(2).
- Prasetyo, R., Bayu, W. I., & Darisman, E. K. (2022). Psychological Characteristics Of Athletes In Regional Training Center.

- Journal Sport Area*, 7(2), 310–319.  
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.Vol7\(2\).7323](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.Vol7(2).7323)
- Pratita Citta Dewi, K. (2023). Coach Leadership And Achievement Motivation On Women Basketball Athletes Performance. *Multidiciplinary Scientifict Journal*, 1.
- Rice, S. M., Purcell, R., Silva, S. De, Mawren, D., Mcgorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health Of Elite Athletes : A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333–1353.  
<https://doi.org/10.1007/S40279-016-0492-2>
- Risal Arywibowo, B. S., Jasmani, P., Dan Rekreasi, K., Ilmu Keolahragaan, F., & Priambodo, A. S. (2021). *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perilaku Disiplin Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani*.  
<http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive401>
- Rusdiyanto, M. R., & Arief, N. A. (2023). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik Ekstrakurikuler Bulu Tangkis Madrasah Ibtidaiyah. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 5(2), 126–133.  
<https://doi.org/10.37311/jjsc.V5i2.20932>
- Saharullah, S., Dewi, E. M. P., & Hasyim, H. (2022). Psikologi Olahraga: Metode Mental Training. In *Makassar*.
- Satriya, P. A. Dan M. Jannah. (2017). Pengaruhpelatihan Visualisasiterhadap Kepercayaan Diriatletbulu Tangkis. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Singh, P. K., Mishra, J. P., & Singh, R. K. (2022). *Effect Of Meditation On Mental Health And Physical Health* (Vol. 7). [www.ijnrd.org](http://www.ijnrd.org)
- Sparby, T., & Sacchet, M. D. (2025). The Third Wave Of Meditation And Mindfulness Research And Implications For Challenging Experiences: Negative Effects, Transformative Psychological Growth, And Forms Of Happiness. *Mindfulness*, 16(8), 2156–2170.  
<https://doi.org/10.1007/S12671-025-02607-7>
- Suryawati, S., Brustiendo, R., Himawanto, W., & Pratama, B. A. (2022). Analisis Tingkat Self Confidence Pada Atlet Sepatu Roda. *Sriwijaya Journal Of Sport*, 2(1), 22–29.  
<https://doi.org/10.55379/sjs.V2i1.479>
- Yuan, X. (2024). “The Role Of Coach-Athlete Relationship In Enhancing Team Sport Performance: A Multi-Sport Perspective.” *Journal Of Education And Educational Research*, 8(2), 395–406.  
<https://doi.org/10.54097/T0m5m641>