



Membangun Ketangguhan Mental pada Atlet Muda Petanque

Building Mental Toughness in Young Petanque Athletes

Nurhasan^{1*}, Erta², Hapsari Shinta Citra Puspita Dewi³

¹⁻³ Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

*Penulis Korespondensi: nurhasan007@unesa.ac.id

Article History:

Naskah Masuk: 08 Januari 2025;

Revisi: 22 Januari 2025;

Diterima: 25 Februari 2025;

Tersedia: 28 Februari 2025;

Keywords: Athlete Focus;

Competition Anxiety; Mental

Toughness; Petanque;

Psychological Readiness.

Abstract: Mental toughness training is an important requirement for young Petanque athletes, given that this sport demands high concentration, emotional stability, and the ability to respond quickly and appropriately to competitive pressure. This community service program aims to improve the psychological abilities of young athletes through training focused on anxiety management, strengthening focus, developing a positive mindset, and increasing self-confidence. The training method was conducted classically through the delivery of material and direct practice designed according to the psychological needs of FOPI East Java athletes. The evaluation of the training results showed an increase in mental toughness, reflected in the athletes' ability to cope with the pressure of competition, maintain calm, and maintain concentration in competitive situations. The athletes also showed an increase in mental preparedness, a more stable response to pressure, and a more positive mindset towards their abilities. These results indicate that psychological intervention through mental resilience training plays an important role in supporting the performance of Petanque athletes, while also serving as the basis for the development of follow-up programs that focus on mental aspects as an integral part of performance development. This program makes a significant contribution to the character building and competitive readiness of young athletes on an ongoing basis.

Abstrak

Pelatihan ketangguhan mental menjadi kebutuhan penting bagi atlet muda Petanque mengingat cabang olahraga ini menuntut konsentrasi tinggi, stabilitas emosional, serta kemampuan merespons tekanan kompetitif secara cepat dan tepat. Program pengabdian ini bertujuan meningkatkan kemampuan psikologis atlet muda melalui pelatihan yang difokuskan pada pengelolaan kecemasan, penguatan fokus, pengembangan pola pikir positif, serta peningkatan keyakinan diri. Metode pelatihan dilakukan secara klasikal melalui penyampaian materi dan praktik langsung yang dirancang sesuai kebutuhan psikologis atlet FOPI Jawa Timur. Evaluasi hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan ketangguhan mental yang tercermin dari kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan pertandingan, menjaga ketenangan, serta mempertahankan konsentrasi pada situasi kompetitif. Atlet juga menunjukkan peningkatan kesiapan mental, respons yang lebih stabil terhadap tekanan, serta perubahan mindset yang lebih positif terhadap kemampuan diri. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi psikologis melalui pelatihan ketangguhan mental memiliki peran penting dalam mendukung performa atlet Petanque, sekaligus menjadi dasar pengembangan program lanjutan yang berfokus pada aspek mental sebagai bagian integral dari pembinaan prestasi. Program ini memberikan kontribusi signifikan bagi pembentukan karakter dan kesiapan bertanding atlet muda secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Fokus Atlet; Kecemasan Bertanding; Ketangguhan Mental; Kesiapan Psikologis; Petanque.

1. PENDAHULUAN

Pembinaan olahraga nasional membutuhkan proses berjenjang yang teratur agar regenerasi atlet berlangsung secara berkesinambungan, terutama pada cabang-cabang yang menuntut kesiapan fisik, teknik, dan mental sejak usia dini yang terstruktur melalui kelompok umur. Upaya ini selaras dengan pentingnya pelatihan yang sistematis karena setiap jenjang memiliki karakteristik perkembangan berbeda yang mempengaruhi kesiapan bertanding sebagaimana digarisbawahi oleh Ardini & Jannah (2017). Regenerasi atlet menjadi penopang utama kesinambungan prestasi sehingga setiap lapisan atlet memperoleh pengalaman kompetitif yang cukup sebelum memasuki tingkat prestasi yang lebih tinggi. Konsep pembinaan berkelanjutan ini juga dipengaruhi oleh kualitas motivasi dan gaya kepemimpinan pelatih yang turut memberi arah pada perkembangan atlet (Wijaya & Puterisari, 2025).

Mentalitas bertanding menjadi aspek penting yang mempengaruhi perkembangan prestasi karena membentuk cara atlet merespons tekanan dan situasi kompetisi yang berubah dengan cepat di lapangan. Kualitas mental seperti rasa percaya diri, keberanian, dan kemampuan mengendalikan emosi menjadi penentu utama dalam menghadapi dinamika pertandingan, sebagaimana dijelaskan Aguss & Fahrizqi (2020) yang menekankan bahwa kepercayaan diri merupakan modal utama atlet saat menghadapi lawan. Ketika proses pembinaan tidak memperhatikan kesiapan psikologis, potensi atlet sering kali tidak berkembang maksimal meskipun memiliki kemampuan teknik dan fisik yang baik. Kompleksitas faktor psikologis ini juga ditentukan oleh lingkungan sosial yang mendukung perkembangan keyakinan diri atlet sebagaimana dijelaskan Siregar (2020).

Cabang olahraga Petanque merupakan salah satu cabor yang menuntut konsentrasi tinggi, pengendalian tekanan, serta ketepatan strategi sehingga mentalitas rendah dapat memengaruhi performa atlet secara signifikan. Rendahnya keyakinan diri sering muncul akibat pengalaman negatif, kurangnya latihan mental, ataupun kecemasan berkompetisi yang tidak teratasi sejak masa pembinaan awal sebagaimana dikemukakan Rosalina & Nugroho (2020). Pemain yang kehilangan fokus mudah membuat kesalahan sehingga keberhasilan teknik tidak dapat diterapkan secara konsisten dalam pertandingan penting. Kondisi psikologis ini berkaitan dengan karakter kepribadian dan regulasi emosi atlet sebagaimana dideskripsikan Manah & Jannah (2020).

Pelatihan yang terstruktur menjadi fondasi bagi peningkatan kemampuan teknik, fisik, dan mental, karena atlet membutuhkan persiapan panjang untuk mencapai performa yang stabil di berbagai kompetisi. Setiap sesi latihan harus dirancang untuk memperkuat berbagai komponen kebugaran seperti daya tahan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, dan kelenturan

sebagaimana dipaparkan Rusmant et al. (2020). Atlet yang mendapatkan latihan intensif dan konsisten memiliki kesiapan mental lebih baik karena tubuh dan pikirannya terbiasa menghadapi tekanan latihan yang berat. Kesiapan teknis dan fisik ini juga mendukung kemampuan atlet menghadapi pertandingan sebagai bentuk uji efektivitas latihan seperti dijelaskan dalam kajian motivasi pelatihan oleh Wijaya & Puterisari (2025).

Faktor psikologis seperti konsep diri, kematangan emosi, serta kemampuan mengatasi kecemasan menjadi penentu yang melekat dalam diri atlet pelajar, terutama pada usia remaja ketika kemampuan regulasi emosi masih dalam tahap berkembang. Kajian Nopiyant et al. (2020) menunjukkan bahwa karakteristik psikologis atlet berbeda berdasarkan jenis olahraga dan jenis kelamin sehingga pendekatan pembinaan harus mempertimbangkan aspek individual ini. Atlet yang memiliki pemahaman positif terhadap dirinya lebih mudah membangun kepercayaan diri untuk bersaing dan menghadapi tantangan kompetitif. Pentingnya kesiapan psikologis ini sejalan dengan temuan Sholichah & W (2020) yang menekankan bahwa motivasi berprestasi dan ketangguhan mental merupakan fondasi keberhasilan performa.

Kepercayaan diri menjadi salah satu aspek yang sangat berpengaruh terhadap performa atlet, terutama pada cabang olahraga individu seperti Petanque yang menuntut konsentrasi dan pengelolaan tekanan secara mandiri. Atlet dengan kepercayaan diri tinggi lebih mampu menghadapi tekanan pertandingan, menerapkan strategi secara tepat, serta mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi kritis sebagaimana dijelaskan Triana et al. (2019). Kepercayaan diri juga terbentuk dari pengalaman latihan dan pencapaian kecil yang diperoleh selama proses pembinaan yang panjang. Kekuatan mental ini berkaitan dengan ketahanan dalam menyelesaikan tugas latihan berat yang menjadi dasar pembentukan motivasi internal sebagaimana dijelaskan dalam studi Prisdinawati et al. (2025) terkait determinasi niat dan perilaku.

Fenomena mentalitas rendah yang dialami sebagian atlet berhubungan dengan ketidaksiapan menghadapi tekanan kompetisi, ketakutan membuat kesalahan, serta kurangnya kemampuan mengatur emosi saat pertandingan berlangsung. Ketika kondisi psikologis ini tidak ditangani, performa atlet sering kali mengalami penurunan drastis meskipun kemampuan teknisnya baik, sebagaimana dijelaskan Aguss & Fahrizqi (2020). Latihan mental, penguatan konsep diri, serta pembelajaran menghadapi tekanan menjadi strategi penting untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet pelajar. Aspek penguatan pola pikir ini juga memiliki keterkaitan dengan pola adaptasi yang dibahas dalam kajian teknologi dan perubahan lingkungan menurut Natsir et al. (2025), yaitu pentingnya kesiapan mental menghadapi dinamika dan tantangan baru.

Penguatan mental juara sebagai bagian dari proses pembinaan harus dilakukan melalui strategi yang konsisten, seperti menetapkan tujuan yang jelas, memperkuat ketahanan mental, dan mengelola emosi dalam pertandingan penting. Atlet yang memiliki mentalitas kuat dapat mengatasi tekanan dan menunjukkan performa stabil meski berada pada situasi kompetitif yang menantang, sejalan dengan pandangan Triana et al. (2019). Kesiapan ini memerlukan dukungan pelatih, lingkungan sosial, serta sistem pembinaan yang terarah agar perkembangan atlet berjalan optimal. Konsep pembinaan terstruktur yang memperhatikan seluruh aspek fisik, teknik, mental, dan sosial relevan dengan prinsip keberlanjutan yang juga menjadi perhatian dalam berbagai sektor strategis seperti dijelaskan oleh Sagena & Sari (2025) dan Sumual et al. (2025) mengenai pentingnya fondasi kokoh untuk mendukung pertumbuhan yang berkelanjutan.

2. KAJIAN TEORITIS

Ketangguhan Mental dalam Olahraga

Ketangguhan mental merupakan kemampuan psikologis yang memungkinkan atlet tetap fokus, stabil secara emosional, dan mampu mempertahankan performa tinggi dalam situasi kompetitif yang penuh tekanan. Konsep ini mencakup pengendalian diri, kepercayaan diri, resiliensi, serta kemampuan mempertahankan motivasi meskipun menghadapi tantangan berat di lapangan. Atlet dengan ketangguhan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan lebih besar dalam mengatasi hambatan psikologis seperti kecemasan, kelelahan mental, dan tekanan dari lawan ataupun lingkungan pertandingan. Dalam konteks olahraga individu seperti Petanque, ketangguhan mental berperan penting karena setiap keputusan diambil secara mandiri dan berdampak langsung pada hasil pertandingan.

Proses pengembangan ketangguhan mental tidak terjadi secara instan, melainkan melalui latihan yang terstruktur dan terarah sesuai dengan kebutuhan psikologis atlet. Latihan mental membantu atlet memahami respons emosional mereka, melatih kemampuan mengontrol tekanan, serta membangun pola pikir positif untuk mendukung performa optimal. Pelatihan ini sering melibatkan teknik-teknik seperti visualisasi, relaksasi, pengaturan napas, dan penetapan tujuan untuk memperkuat stabilitas mental. Dengan demikian, ketangguhan mental menjadi komponen fundamental yang perlu dikembangkan sejak usia muda agar atlet memiliki kesiapan mental yang matang ketika menghadapi kompetisi tingkat tinggi.

Kecemasan Bertanding dan Pengaruhnya terhadap Performa Atlet

Kecemasan bertanding adalah kondisi psikologis yang umum dialami atlet, terutama pada usia remaja yang memiliki kapasitas regulasi emosi yang masih berkembang. Kecemasan dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran berlebih, ketakutan gagal, penurunan kepercayaan diri, serta kesulitan menjaga fokus selama pertandingan berlangsung. Kondisi ini apabila tidak ditangani akan berdampak negatif pada keakuratan gerak, pengambilan keputusan, dan kestabilan performa. Dalam olahraga Petanque, gangguan kecil akibat kecemasan dapat membuat atlet kehilangan presisi dan akurasi, sehingga memengaruhi hasil pertandingan secara signifikan. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan menjadi elemen penting dalam pelatihan psikologis atlet.

Faktor penyebab kecemasan sangat beragam, mulai dari kurangnya pengalaman bertanding, tekanan lingkungan, hingga persepsi negatif terhadap kemampuan diri sendiri. Atlet muda membutuhkan pendampingan psikologis untuk membantu mereka mengenali tanda-tanda kecemasan dan belajar mengatasinya melalui teknik relaksasi, konsentrasi, dan penguatan kepercayaan diri. Ketika kecemasan dapat dikelola dengan baik, atlet mampu tampil lebih stabil, percaya diri, dan fokus pada strategi permainan tanpa terpengaruh tekanan eksternal. Pelatihan pengelolaan kecemasan tidak hanya membantu meningkatkan kesiapan psikologis tetapi juga berkontribusi pada pembentukan karakter atlet yang tangguh dan siap berkompetisi.

Fokus dan Pengendalian Emosi dalam Permainan Petanque

Kemampuan menjaga fokus merupakan aspek penting dalam olahraga Petanque karena setiap lemparan membutuhkan tingkat konsentrasi tinggi untuk mencapai akurasi yang optimal. Atlet harus mampu mengabaikan distraksi baik dari dalam diri seperti rasa gugup maupun dari luar seperti kondisi lapangan atau tekanan dari lawan. Fokus yang kuat membantu atlet mempertahankan strategi permainan dan melakukan eksekusi teknik secara konsisten. Latihan konsentrasi seperti perhatian terarah, pengaturan ritme pernapasan, dan visualisasi situasi pertandingan menjadi metode efektif untuk meningkatkan kemampuan fokus atlet muda. Ketika fokus mampu dijaga, performa atlet cenderung lebih stabil meskipun berada dalam situasi kompetitif yang intens.

Pengendalian emosi memainkan peran besar dalam mendukung kualitas permainan atlet Petanque. Emosi yang tidak terkendali seperti marah, frustrasi, atau terlalu bersemangat dapat mengganggu ritme permainan dan mengurangi ketepatan teknik. Atlet muda perlu memahami cara menstabilkan emosinya dengan mengenali pemicu tekanan dan menerapkan strategi relaksasi sederhana. Pengendalian emosi juga membantu atlet tetap tenang ketika

menghadapi situasi sulit, seperti ketertinggalan poin atau kesalahan teknik. Dengan emosi yang stabil dan fokus yang kuat, atlet mampu bergerak secara lebih efektif, berpikir lebih jernih, dan mengambil keputusan yang tepat untuk memenangkan pertandingan.

3. METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini mengadopsi pendekatan deskriptif dengan model pelaksanaan terstruktur yang disesuaikan dengan kebutuhan pembinaan mental atlet muda Petanque. Tahap pertama berupa perencanaan, yang mencakup identifikasi kebutuhan pelatihan, penyusunan rancangan program, serta pembagian tugas antar tim pelaksana untuk memastikan seluruh proses berjalan sesuai sasaran. Setelah perencanaan tersusun, dilakukan survei kebutuhan kepada atlet Petanque Jawa Timur guna memperoleh gambaran mengenai kondisi psikologis, tingkat kepercayaan diri, serta hambatan mental yang sering mereka hadapi dalam pertandingan. Informasi yang diperoleh dari survei ini menjadi dasar penyusunan modul intervensi mental yang relevan bagi kelompok sasaran.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan program, yang dilakukan melalui pelatihan klasikal dengan materi yang menekankan aspek ketangguhan mental, pengelolaan emosi, peningkatan fokus, dan strategi menghadapi tekanan kompetitif. Selama proses pelatihan, tim pelaksana melakukan observasi terhadap respons dan partisipasi atlet untuk memperoleh gambaran mengenai efektivitas materi yang diberikan. Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi menyeluruh yang mencakup penilaian proses, kesesuaian materi, serta perubahan perilaku psikologis atlet setelah menerima pelatihan. Hasil evaluasi dijadikan dasar untuk menyusun rekomendasi perbaikan serta laporan akhir yang menggambarkan kontribusi program terhadap peningkatan kesiapan mental atlet muda Petanque.

4. HASIL

Pelatihan ketangguhan mental bagi atlet muda Petanque menjadi langkah strategis untuk memperkuat kesiapan psikologis mereka dalam menghadapi dinamika pertandingan yang penuh tekanan. Atlet berada pada situasi yang menuntut fokus tinggi, kestabilan emosi, serta kemampuan mengambil keputusan cepat, sehingga kemampuan mental yang kuat menjadi penentu performa. Melalui program pelatihan yang dirancang secara terstruktur, atlet diarahkan untuk memahami kondisi psikologis mereka, mengenali sumber kecemasan, dan mempelajari teknik yang dapat digunakan untuk mengatasi tekanan kompetitif. Proses ini menjadi bagian dari pengembangan karakter yang sangat dibutuhkan pada cabang olahraga seperti Petanque.

Pelaksanaan pelatihan juga menjadi sarana untuk mengevaluasi sejauh mana kesiapan mental atlet dalam pertandingan melalui pemantauan langsung terhadap respons, perilaku, dan kemampuan mereka mengontrol tekanan. Peningkatan ketangguhan mental tidak hanya ditandai oleh kestabilan emosi ketika bertanding, tetapi juga oleh kemampuan menjaga konsentrasi, membangun keyakinan diri, dan mempertahankan motivasi dalam situasi sulit. Kajian berikut menyajikan ringkasan hasil pelatihan dalam bentuk tabel yang memberikan gambaran menyeluruh mengenai perubahan psikologis yang dialami atlet setelah mengikuti program. Penyajian data ini bertujuan memperlihatkan efektivitas pelatihan dalam menguatkan mental dan kesiapan bertanding atlet muda Petanque:

Tabel 1. Ringkasan Hasil Pelatihan Membangun Ketangguhan Mental Atlet Muda Petanque.

No	Aspek yang Dinilai	Temuan Hasil Pelatihan
1	Jumlah peserta	40 atlet FOPI Jawa Timur mengikuti pelatihan
2	Metode pelaksanaan	Pelatihan diberikan secara klasikal melalui pemaparan materi dan sesi praktik
3	Dampak pada ketangguhan mental	Atlet menunjukkan peningkatan kemampuan mengelola tekanan dan menghadapi situasi pertandingan
4	Penurunan kecemasan bertanding	Atlet mampu mengurangi kecemasan serta lebih stabil saat menghadapi pertandingan kompetitif
5	Pola respons atlet	Atlet merespons tekanan lebih santai, tenang, dan tidak mudah kehilangan fokus
6	Perubahan mindset	Atlet menunjukkan keyakinan lebih kuat terhadap kemampuan diri setelah mengikuti pelatihan
7	Relevansi pelatihan	Materi dirasa sangat membantu karena sesuai dengan kebutuhan psikologis atlet Petanque
8	Manfaat keseluruhan	Pelatihan meningkatkan kesiapan mental atlet untuk pertandingan serta menguatkan modal psikologis mereka

Ketangguhan Mental sebagai Fondasi Kesiapan Bertanding Atlet Petanque

Ketangguhan mental menjadi komponen inti dalam membentuk kesiapan bertanding karena Petanque menuntut fokus tinggi, kontrol emosi, serta kemampuan menjaga stabilitas psikologis dalam setiap lemparan. Atlet yang tidak mampu mengendalikan kecemasannya cenderung kehilangan presisi sehingga performanya tidak konsisten. Pelatihan yang diberikan dalam program ini membantu atlet memahami cara menjaga pikiran tetap tenang meskipun berada dalam tekanan kompetitif. Situasi pertandingan yang berubah cepat memerlukan mental yang dapat beradaptasi tanpa kehilangan tujuan utama.

Atlet Petanque menghadapi berbagai tekanan baik dari lawan, situasi lapangan, maupun ekspektasi pribadi sehingga kemampuan mengatur emosi menentukan kualitas performanya. Pelatihan ketangguhan mental memungkinkan atlet mengenali gejala kecemasan sejak dini agar tidak berkembang menjadi hambatan saat bertanding. Kekhawatiran berlebihan sering mengganggu ritme permainan dan mengurangi kepercayaan diri atlet muda. Dengan memahami cara mengatasi tekanan, kesiapan bertanding atlet meningkat secara signifikan.

Kecemasan bertanding merupakan salah satu masalah psikologis yang paling umum ditemukan pada atlet muda karena mereka belum memiliki pengalaman kompetisi yang cukup. Materi pelatihan memberikan strategi praktis untuk menurunkan kecemasan melalui pengaturan napas, visualisasi positif, dan pemusatan perhatian. Pendekatan ini membuat atlet mampu menghadapi situasi pertandingan dengan kepala dingin. Kondisi psikologis yang lebih stabil memungkinkan mereka menampilkan kemampuan teknik secara maksimal.

Atlet yang memiliki ketangguhan mental yang baik menunjukkan kecenderungan untuk tetap tenang di bawah tekanan, yang membuat mereka lebih mudah menerapkan strategi permainan. Respons emosional yang terkendali menjadikan atlet lebih siap menghadapi perubahan situasi di lapangan. Ketika tekanan meningkat, atlet yang memiliki mental kuat mampu menjaga pola pikir kompetitif tanpa terpengaruh gangguan luar. Kondisi ini menjadi modal penting untuk mencapai prestasi dalam olahraga Petanque.

Pelatihan dalam program PKM memberikan kesempatan kepada atlet untuk berlatih secara langsung bagaimana menghadapi tekanan pertandingan melalui simulasi situasi kompetitif. Latihan seperti ini memberikan pengalaman psikologis yang realistis sehingga atlet terbiasa menghadapi ketegangan. Paparan terhadap kondisi yang menantang memungkinkan atlet beradaptasi dengan tekanan kompetisi sesungguhnya. Adaptasi yang baik berdampak pada peningkatan stabilitas mental saat pertandingan berlangsung.

Peningkatan ketangguhan mental juga berkaitan dengan adanya perubahan pada cara atlet memandang dirinya sendiri. Pelatihan memungkinkan mereka menyadari kemampuan

yang dimiliki sehingga meningkatkan keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi lawan yang kuat. Kepercayaan diri yang tumbuh dari dalam diri atlet memegang peranan besar dalam mengontrol tekanan mental. Keyakinan tersebut menjadi energi positif yang mendorong konsistensi performa.

Penguatan mental yang diperoleh atlet setelah mengikuti pelatihan membuat mereka lebih siap menerima risiko dan membuat keputusan cepat di lapangan. Pengambilan keputusan yang tepat sangat diperlukan dalam olahraga Petanque, terutama ketika pertandingan berjalan ketat. Atlet yang tidak takut melakukan kesalahan akan lebih berani mencoba strategi baru. Kondisi ini mengurangi keraguan yang sering menjadi pemicu kesalahan teknis.

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa peningkatan ketangguhan mental memberikan dampak langsung terhadap kualitas performa atlet Petanque. Atlet lebih mampu mengontrol diri, fokus pada tujuan, serta menampilkan performa stabil di bawah tekanan kompetitif. Pelatihan ini memfasilitasi pembentukan mental juara yang menjadi kunci keberhasilan dalam pertandingan. Ketangguhan mental yang kuat menjadi pendukung utama prestasi jangka panjang atlet muda.

Implementasi Pelatihan dalam Pengembangan Psikologis Atlet Muda Petanque

Implementasi pelatihan ketangguhan mental dilakukan melalui sesi terstruktur yang mencakup pengenalan konsep psikologis dan latihan praktik. Materi disesuaikan dengan kebutuhan atlet muda yang masih berada pada tahap pengembangan karakter dan mental bertanding. Langkah ini memastikan pelatihan mampu menyentuh aspek psikologis yang paling relevan bagi atlet Petanque. Pemberian materi disertai diskusi membuat atlet memahami situasi psikologisnya sendiri.

Sesi pelatihan dirancang untuk membangun kontrol diri melalui teknik relaksasi sederhana yang dapat digunakan sebelum atau selama pertandingan. Atlet diajarkan menarik perhatian pada hal-hal yang meningkatkan fokus, seperti ritme napas dan titik visual tertentu. Teknik ini sangat membantu atlet menghadapi momen krusial ketika tekanan meningkat. Kemampuan mengontrol emosi melalui teknik praktis menjadi keunggulan dalam pertandingan.

Implementasi pelatihan juga menekankan pada kemampuan menerima kegagalan sebagai bagian dari proses perkembangan atlet. Mindset ini sangat penting agar atlet tidak mudah kehilangan kepercayaan diri setelah melakukan kesalahan. Dengan memandang kesalahan sebagai peluang belajar, atlet dapat berproses tanpa merasa terancam oleh hasil pertandingan. Pandangan ini memperkuat mental dan menurunkan kecemasan.

Intervensi psikologis melalui pelatihan membuat atlet lebih sadar akan potensi internal yang dimiliki sehingga membentuk keyakinan baru yang lebih positif. Atlet belajar mengenali kekuatan dan kelemahannya sendiri untuk meningkatkan kepercayaan diri. Kesadaran ini menciptakan pondasi psikologis yang lebih stabil dalam menghadapi situasi kompetitif. Ketika atlet mengenal dirinya, mereka lebih mudah menentukan strategi mental yang tepat.

Pelatihan ketangguhan mental juga memperkuat kemampuan atlet dalam menjaga konsentrasi jangka panjang. Dalam olahraga Petanque, gangguan kecil dapat memengaruhi akurasi dan performa; karena itu kemampuan mempertahankan fokus sangat diperlukan. Latihan konsentrasi yang diberikan membantu atlet mengabaikan distraksi sehingga lebih konsisten dalam permainan. Atlet yang terbiasa fokus akan lebih siap menghadapi tekanan teknis.

Sesi praktik lapangan yang menyerupai kondisi pertandingan nyata memungkinkan atlet menerapkan strategi mental dalam situasi kompetitif. Melalui proses ini, pelatihan tidak hanya bersifat teoretis tetapi juga aplikatif. Atlet belajar menerjemahkan teori psikologis menjadi tindakan nyata yang mendukung performa. Pendekatan ini mempercepat peningkatan kualitas mental atlet secara signifikan.

Implementasi pelatihan memberikan dampak positif terhadap interaksi sosial antar atlet, terutama dalam hal dukungan emosional. Atlet yang mengikuti pelatihan merasa lebih termotivasi karena mengetahui bahwa rekan latihannya menghadapi tantangan psikologis yang serupa. Dukungan sosial ini menciptakan lingkungan pelatihan yang kondusif dan memperkuat kepercayaan diri. Lingkungan positif menjadi modal utama pengembangan mental juara.

Keseluruhan pelaksanaan pelatihan membuktikan bahwa program ketangguhan mental sangat efektif untuk meningkatkan kesiapan psikologis atlet muda Petanque. Atlet memperoleh strategi konkret yang dapat digunakan dalam menghadapi tekanan sebelum, selama, dan setelah pertandingan. Dampaknya terlihat pada peningkatan ketenangan, konsistensi performa, dan keyakinan diri. Pelatihan ini menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas mental atlet secara berkelanjutan.

5. KESIMPULAN

Pelatihan membangun ketangguhan mental pada atlet muda Petanque memberikan dampak positif terhadap kesiapan psikologis mereka dalam menghadapi tekanan kompetitif, ditandai dengan peningkatan kemampuan mengelola kecemasan, menjaga fokus, serta membangun keyakinan diri selama bertanding. Program ini membantu atlet memahami strategi pengendalian emosi, penguatan konsentrasi, dan penerapan pola pikir positif yang diperlukan

untuk menghadapi situasi pertandingan yang menantang. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa pendekatan terstruktur yang menggabungkan pemaparan materi, praktik, dan evaluasi mampu memperkuat stabilitas mental atlet sehingga mereka lebih siap secara psikologis dalam kompetisi. Temuan ini menegaskan bahwa ketangguhan mental merupakan komponen penting yang perlu terus dikembangkan guna mendukung performa dan keberlanjutan prestasi atlet muda Petanque.

REFERENSI

- Aguss, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis tingkat kepercayaan diri saat bertanding atlet pencak silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 164. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9117>
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2).
- Jurnal Sporta Saintika. (n.d.). *Jurnal Sporta Saintika*, 5(1). <https://sportasaintika.ppj.unp.ac.id>
- Manah, A. C., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet taekwondo di Mojokerto. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4).
- Natsir, M., Darmawan, E., & Nahrowi, D. (2025). Optimalisasi teknologi otomasi untuk meningkatkan daya saing industri manufaktur Indonesia di era ekonomi digital. *Journal of Economics, Management, and Accounting*, 1(2), 61–68. <https://doi.org/10.65310/anzkdh84>
- Nopiyant, Y. E., Raibowo, S., & Aimuddin. (2020). Are the differences in the psychological characteristics of Indonesian SEA Games athletes in terms of team sports based on sex? <https://doi.org/10.24036/sporta.v5i1.126>
- Prisdinawati, D., Yanuarti, M., & Pramudya, F. N. (2025). Determinasi niat pembelian produk rumah tangga ramah lingkungan di Indonesia: Pendekatan Theory of Planned Behavior. *Journal of Economics, Management, and Accounting*, 1(2), 61–70.
- Rosalina, M., & Nugroho, W. A. (2020). Analisis tingkat percaya diri dan motivasi pencak silat pada POPDA Kota Cirebon tahun 2018. *Jendela Olahraga*, 5(2), 141–149. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6075>
- Rusmant, G., Ginanjar, A., & Ramadhan, R. (2020). Kondisi fisik atlet PPLPD bela diri Tarung Derajat Kabupaten Indramayu. *Jurnal Kependidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(1), 18–27.
- Sagena, U., & Sari, T. R. (2025). Perlindungan data pribadi sebagai pilar keberlanjutan dan pertumbuhan ekonomi digital di Indonesia. *Journal of Economics, Management, and Accounting*, 1(2), 71–79.
- Sholichah, I. F., & W, A. D. (2020). Motivasi berprestasi dan ketangguhan mental. *Jurnal Psikosains*, 15(1). <https://doi.org/10.30587/psikosains.v15i1.2004>
- Siregar, N. (2020). Hubungan dukungan sosial dengan kepercayaan diri pada atlet beladiri di PPLP Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi*.
- Sumual, A. K., Aulian, W., & Pakiding, E. P. B. (2025). Analisis pengaruh inflasi, suku bunga, dan nilai tukar terhadap pertumbuhan ekonomi di Indonesia. *Journal of Economics*,

Management, and Accounting, 1(2), 53–60.

- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak silat dalam menghadapi Salatiga Cup 2018. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15(2). <https://doi.org/10.24114/konseling.v15i2.16194>
- Wijaya, K., & Puterisari, D. U. (2025). Determinasi motivasi, pelatihan, dan gaya kepemimpinan terhadap kinerja karyawan di sektor manufaktur: Studi kasus PT Adi Satria Abadi Yogyakarta. *Journal of Economics, Management, and Accounting*, 1(2), 69–79. <https://doi.org/10.65310/rrtbn520>