

Pelatihan Keterampilan Mental bagi Siswa Atlet SMAN 9 Gowa untuk Mendukung Performa Optimal

Muflih Wahid Hamid^{1*}, Nurul Musfira², Reza Mahyuddin³, Muhammad Shadzali⁴,
Muhammad Rhesa⁵

^{1*,2,3,4,5} Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

^{1*}muflihwahidhamid@unm.ac.id, ²nurul.musfira.a@unm.ac.id, ³rezamahyuddin@unm.ac.id, ⁴muhammad.sadzali@unm.ac.id, ⁵muh.rhesa@unm.ac.id

*Penulis Korespondensi

INFO ARTIKEL

Submitted: 20 November 2024
Accepted: 3 Desember 2024
Published: 5 Desember 2024

Kata Kunci:

Psikologi olahraga;
Keterampilan Mental;
Siswa-Athlet;
Pelatihan Mental

ABSTRAK

Pelatihan keterampilan mental merupakan elemen penting dalam mendukung performa atlet, khususnya siswa yang aktif mengikuti kompetisi olahraga. SMAN 9 Gowa, yang rutin berpartisipasi dan meraih juara dalam berbagai kejuaraan, belum pernah mendapatkan pelatihan psikologi olahraga. Program ini bertujuan untuk: (1) mengenalkan ilmu psikologi olahraga dan manfaatnya bagi performa atlet, serta (2) mengajarkan teknik goal setting, mental imagery, self-talk, dan energisasi serta relaksasi. Pelatihan dilakukan secara teori dan praktik selama sehari dengan melibatkan 15 siswa dari berbagai cabang olahraga. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terhadap teknik psikologi olahraga yakni sebesar 88,89%. Pelatihan ini memberikan kontribusi positif terhadap kesiapan mental siswa dalam menghadapi kompetisi olahraga dan direkomendasikan untuk diadaptasi di sekolah lain.

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, keterampilan mental telah menjadi elemen penting dalam mendukung performa atlet, terutama dalam menghadapi tekanan kompetisi. Atlet yang memiliki kemampuan regulasi emosi, fokus, dan motivasi yang baik cenderung mampu mempertahankan performa optimal, bahkan dalam situasi sulit. Namun, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa-atlet, khususnya pada jenjang sekolah menengah atas, menghadapi tantangan mental yang menghambat potensi mereka. Masalah seperti ketidakmampuan mengelola tekanan pertandingan, rasa takut gagal, dan overthinking adalah hambatan yang sering dialami oleh siswa-atlet (Crust & Clough, 2021). Kondisi ini mempertegas perlunya intervensi berupa pelatihan keterampilan mental yang berbasis psikologi olahraga untuk membantu mereka mengatasi tantangan tersebut.

SMAN 9 Gowa merupakan salah satu sekolah yang dikenal berprestasi dalam bidang olahraga. Siswa-siswa dari sekolah ini rutin berpartisipasi dalam berbagai kompetisi olahraga, baik di tingkat lokal, regional, maupun nasional. Kendati demikian, hasil wawancara dengan guru olahraga mengungkapkan bahwa siswa-atlet belum pernah mendapatkan pelatihan formal terkait psikologi olahraga. Mereka lebih banyak bergantung pada kemampuan fisik dan teknik tanpa dukungan strategi mental yang memadai. Padahal, literatur menunjukkan bahwa



kombinasi pelatihan fisik, teknik, dan mental adalah kunci untuk mencapai performa puncak (Weinberg & Gould, 2020).

Tim pengabdian masyarakat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar (UNM) yang terdiri dari dosen dan mahasiswa merasa terpanggil untuk memberikan solusi atas masalah ini. Berdasarkan kompetensi yang dimiliki oleh para dosen, terutama dalam bidang psikologi olahraga, serta keterlibatan mahasiswa yang sedang menempuh mata kuliah terkait, tim ini merancang program pelatihan keterampilan mental untuk siswa-atlet di SMAN 9 Gowa. Program ini bertujuan untuk: 1) Mengenalkan konsep dasar psikologi olahraga dan manfaatnya bagi performa atlet. 2) Melatih siswa-atlet dalam menggunakan teknik goal setting, mental imagery, self-talk, serta energisasi dan relaksasi untuk menghadapi tekanan kompetisi.

Pelatihan ini diharapkan memberikan manfaat jangka panjang, tidak hanya bagi siswa-atlet, tetapi juga bagi guru olahraga yang dapat mengadopsi strategi-strategi tersebut untuk membina siswa mereka di masa mendatang. Selain itu, pelibatan mahasiswa sebagai fasilitator memberikan pengalaman praktis yang berharga dalam menerapkan teori yang telah mereka pelajari di kelas ke dalam situasi nyata.

Fenomena ini sejalan dengan temuan-temuan dalam berbagai penelitian terkini. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Jones et al. (2019) menunjukkan bahwa program pelatihan keterampilan mental mampu meningkatkan kepercayaan diri atlet muda dalam menghadapi kompetisi. Lebih lanjut, Vealey dan Chase (2016) menegaskan bahwa keterampilan mental seperti goal setting dan mental imagery tidak hanya membantu atlet mengelola tekanan, tetapi juga meningkatkan fokus dan ketahanan mental dalam jangka panjang. Program pengabdian masyarakat ini memanfaatkan temuan-temuan tersebut untuk menciptakan intervensi yang relevan dan berbasis bukti (evidence-based intervention).

Selain mengatasi permasalahan siswa-atlet, program ini juga bertujuan untuk memperkuat kapasitas tim pengabdian dalam melaksanakan kegiatan berbasis kolaborasi. Dosen-dosen yang terlibat memiliki latar belakang penelitian di bidang psikologi olahraga, sementara mahasiswa yang turut berpartisipasi sedang menjalani mata kuliah seperti Psikologi Olahraga, Coaching Psychology, dan Pelatihan Atlet. Kolaborasi ini memungkinkan adanya transfer ilmu dan keterampilan, baik antar anggota tim maupun kepada peserta program.

Kegiatan ini juga merupakan bagian dari agenda berkelanjutan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM dalam menjalankan tridarma perguruan tinggi, yaitu pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat. Sebelumnya, tim pengabdian telah melaksanakan beberapa kegiatan serupa, seperti pelatihan regulasi emosi bagi atlet muda dan workshop manajemen stres bagi pelatih olahraga. Berdasarkan evaluasi dari kegiatan sebelumnya, terdapat kebutuhan mendesak untuk menyasar kelompok siswa-atlet di tingkat sekolah menengah atas sebagai target utama pelatihan.

Pelatihan keterampilan mental ini relevan dengan berbagai literatur terbaru dalam bidang psikologi olahraga. Weinberg dan Gould (2020) menyatakan bahwa kemampuan mental seperti self-talk dan mental imagery memainkan peran penting dalam membangun pola pikir kompetitif yang sehat. Dalam konteks pendidikan, penelitian oleh Smith et al. (2020) menyoroti pentingnya intervensi psikologi olahraga untuk meningkatkan motivasi intrinsik siswa-atlet. Sementara itu, penelitian oleh Crust & Clough (2011) mengungkapkan bahwa pelatihan keterampilan mental juga dapat meningkatkan kepuasan siswa dalam berpartisipasi dalam olahraga, yang pada akhirnya mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Program ini dirancang tidak hanya sebagai solusi jangka pendek untuk meningkatkan kesiapan mental

siswa dalam menghadapi kompetisi, tetapi juga sebagai model pelatihan yang dapat diadaptasi oleh sekolah lain.

Melalui pendekatan berbasis teori dan praktik, siswa-atlet diharapkan dapat memahami pentingnya keterampilan mental dalam menunjang performa mereka. Adapun manfaat lain dari program ini mencakup: 1) Meningkatkan pemahaman siswa-atlet mengenai psikologi olahraga. 2) Memberikan pengalaman praktis kepada mahasiswa dalam memfasilitasi pelatihan berbasis psikologi olahraga. 3) Membantu guru olahraga dalam mengintegrasikan keterampilan mental ke dalam program latihan harian.

Berbagai publikasi terdahulu juga mendukung pentingnya pelatihan keterampilan mental dalam konteks olahraga. Misalnya, penelitian oleh Gandrapu dan Rakesh (2024) menunjukkan bahwa teknik relaksasi dan visualisasi mampu mengurangi tingkat kecemasan atlet selama pertandingan. Di sisi lain, kajian sistematis oleh Rumbold, Fletcher, Daniels (2011) mengonfirmasi bahwa program pelatihan berbasis psikologi olahraga secara signifikan meningkatkan performa atlet, khususnya dalam cabang olahraga individu.

Secara keseluruhan, pelatihan ini dirancang untuk memberikan manfaat bagi semua pihak yang terlibat, baik siswa-atlet, guru olahraga, mahasiswa, maupun dosen pelaksana. Dengan memanfaatkan pendekatan berbasis bukti dan kolaborasi tim yang solid, program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga di tingkat sekolah menengah atas, khususnya dalam aspek mental dan psikologi olahraga.

METODE PELAKSANAAN

Program pelatihan keterampilan mental ini dilaksanakan pada tanggal 1 November 2024 bertempat di aula SMAN 9 Gowa, Sulawesi Selatan. Pelatihan ini dirancang sebagai kolaborasi antara dosen pelaksana pengabdian masyarakat, mahasiswa, dan pihak sekolah. Sebanyak 15 siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler olahraga sekolah dari berbagai cabang olahraga, seperti futsal, basket, dan voli, menjadi peserta pelatihan. Peserta dipilih berdasarkan keterlibatan aktif mereka dalam kompetisi olahraga di tingkat daerah maupun nasional.

Setiap materi dalam pelatihan ini dibawakan oleh masing-masing satu dosen pelaksana pengabdian masyarakat, yang menyampaikan materi secara bergantian. Program ini terdiri atas lima sesi utama yang meliputi aspek teori dan praktik. Sesi pertama diawali dengan pengenalan psikologi olahraga, yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dasar kepada siswa mengenai pentingnya aspek mental dalam mendukung performa atlet. Materi ini mencakup pengaruh faktor psikologis, seperti motivasi, regulasi emosi, dan fokus, terhadap hasil pertandingan. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan diskusi mengenai manfaat keterampilan mental dalam menjaga konsistensi performa.

Sesi kedua berfokus pada teknik goal setting atau penetapan tujuan. Dalam sesi ini, siswa diajarkan cara menetapkan target yang spesifik, terukur, dan realistis sesuai dengan konsep SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound). Melalui simulasi, siswa diminta untuk menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang terkait cabang olahraga masing-masing. Sesi ketiga mengajarkan teknik mental imagery, yaitu visualisasi mental untuk mempersiapkan diri menghadapi situasi pertandingan. Materi ini diawali dengan penjelasan teori tentang bagaimana imajinasi mental dapat meningkatkan rasa percaya diri dan membantu atlet membayangkan langkah-langkah strategis dalam kompetisi. Selanjutnya,

siswa mempraktikkan visualisasi sederhana, seperti membayangkan proses mencetak skor atau menghadapi situasi tekanan dalam pertandingan.

Sesi keempat membahas teknik self-talk, yaitu dialog internal yang positif untuk membangun kepercayaan diri dan mengatasi stres. Penjelasan teori dilanjutkan dengan contoh praktik, di mana siswa diajarkan untuk mengidentifikasi pikiran negatif dan menggantinya dengan pernyataan positif yang mendukung. Latihan ini dilakukan dalam kelompok kecil untuk meningkatkan interaksi dan membangun kepercayaan antar siswa. Sesi terakhir membahas teknik energisasi dan relaksasi, yang berguna untuk mengelola energi sebelum pertandingan serta membantu pemulihan setelahnya. Teknik energisasi meliputi latihan pernapasan cepat dan peregangan dinamis untuk meningkatkan fokus dan kesiapan fisik. Sementara itu, teknik relaksasi mencakup latihan pernapasan dalam dan visualisasi suasana tenang untuk menenangkan pikiran dan tubuh setelah aktivitas intensif.

Pelatihan menggunakan pendekatan interaktif dan aplikatif, di mana setiap sesi melibatkan presentasi, diskusi, dan praktik langsung. Mahasiswa yang terlibat membantu memandu praktik setiap teknik serta memberikan umpan balik kepada siswa. Kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi dan diskusi, di mana siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman mereka selama mengikuti pelatihan. Untuk mengevaluasi keberhasilan program, dilakukan pre-test dan post-test guna mengukur tingkat pemahaman siswa sebelum dan setelah pelatihan. Instrumen tes berupa soal pilihan ganda yang menguji pemahaman siswa tentang konsep dan teknik keterampilan mental yang diajarkan. Hasil dari evaluasi ini digunakan sebagai dasar untuk menilai efektivitas pelatihan dan memberikan rekomendasi untuk program lanjutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Kegiatan

Pelaksanaan pelatihan keterampilan mental kepada siswa atlet SMAN 9 Gowa berjalan lancar sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Peserta yang terdiri dari 15 siswa atlet menunjukkan antusiasme tinggi selama kegiatan berlangsung. Pada sesi awal, pre-test dilakukan untuk mengukur pemahaman awal siswa mengenai konsep psikologi olahraga dan teknik keterampilan mental. Hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-rata siswa memiliki tingkat pemahaman rendah tentang topik ini, dengan skor rata-rata sebesar 45 dari 100.

Setelah pelatihan selesai, dilakukan post-test untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman siswa. Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan signifikan, dengan rata-rata skor post-test mencapai 85 dari 100. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode penyampaian materi melalui teori dan praktik telah efektif membantu siswa memahami dan menguasai teknik keterampilan mental yang diajarkan. Tabel berikut merangkum hasil pre-test dan post-test:

Tabel 1. Rata-rata Skor Pre dan Post-Test

Jenis Tes Rata-Rata Skor Persentase Peningkatan		
Pre-test	45	-
Post-test	85	88,89%

Selain hasil tes, umpan balik dari peserta menunjukkan bahwa sesi goal setting dan self-talk dianggap paling relevan dan aplikatif dalam kehidupan olahraga mereka. Beberapa

peserta menyatakan bahwa teknik mental imagery membantu mereka membayangkan strategi permainan lebih baik, sementara teknik energisasi dan relaksasi memberikan cara efektif untuk mengelola stres sebelum bertanding.

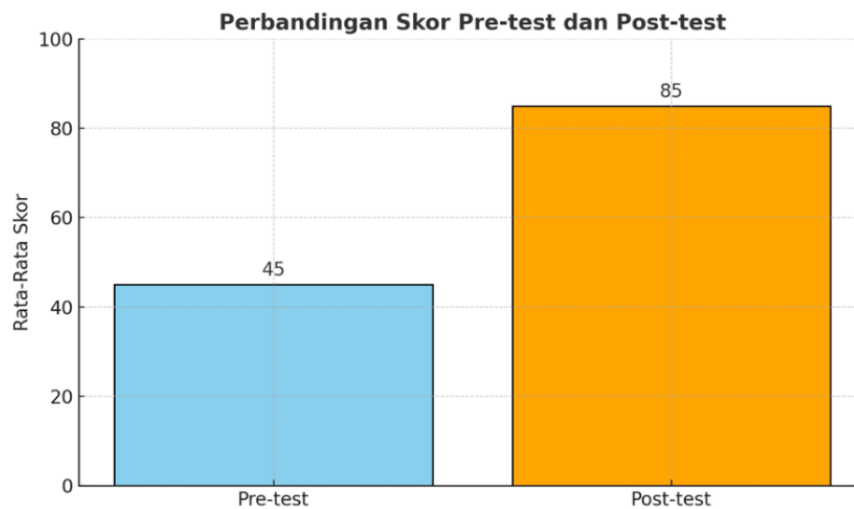
Pembahasan Kegiatan

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa siswa atlet yang sebelumnya tidak memiliki pengetahuan dasar tentang psikologi olahraga mampu memahami konsep dan teknik keterampilan mental setelah mengikuti pelatihan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Weinberg dan Gould (2023), yang menyatakan bahwa pelatihan keterampilan mental dapat meningkatkan pemahaman, regulasi emosi, dan fokus atlet dalam menghadapi kompetisi. Peningkatan signifikan pada hasil post-test mencerminkan keberhasilan pendekatan pelatihan yang mengintegrasikan teori dengan praktik langsung. Studi sebelumnya oleh Smith et al. (2020) juga menemukan bahwa pelatihan berbasis praktik mampu meningkatkan daya ingat dan aplikasi keterampilan mental pada atlet muda. Dengan memberikan kesempatan kepada peserta untuk langsung mempraktikkan teknik seperti goal setting dan self-talk, pelatihan ini berhasil menciptakan pengalaman belajar yang kontekstual dan bermakna.

Dibandingkan dengan kegiatan pengabdian masyarakat lainnya yang melibatkan pelatihan teknik olahraga fisik, kegiatan ini menonjol karena fokusnya pada aspek psikologis yang sering terabaikan. Misalnya, penelitian oleh Sari et al. (2020) menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan mental sangat penting dalam mendukung kesiapan mental atlet muda, terutama ketika menghadapi tekanan pertandingan. Hasil ini juga menguatkan pentingnya pengenalan keterampilan mental sejak dini untuk membentuk atlet yang tidak hanya kuat secara fisik tetapi juga stabil secara emosional.

Visualisasi Hasil

Gambar di bawah ini menunjukkan rata-rata skor pre-test dan post-test yang menggambarkan peningkatan pemahaman siswa:



Gambar 1. Perbandingan hasil Pre-Test dan Post-Test

Grafik di atas menunjukkan perbandingan rata-rata skor pre-test dan post-test yang dihasilkan dari pelatihan keterampilan mental kepada siswa atlet SMAN 9 Gowa. Sebelum pelatihan, rata-rata skor pre-test siswa berada pada angka 45, yang menunjukkan pemahaman awal mereka tentang psikologi olahraga dan teknik keterampilan mental masih rendah. Setelah pelatihan, terjadi peningkatan signifikan dengan rata-rata skor post-test mencapai 85, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sebesar 88,89%.

Peningkatan ini mencerminkan efektivitas metode pelatihan yang mengintegrasikan teori dan praktik langsung. Weinberg dan Gould (2023) menegaskan bahwa pelatihan keterampilan mental dapat memberikan dampak positif terhadap kesiapan mental atlet, terutama jika diberikan dalam bentuk pembelajaran yang aplikatif. Dengan menggunakan pendekatan interaktif, seperti diskusi, simulasi, dan praktik langsung, pelatihan ini membantu siswa tidak hanya memahami teori tetapi juga mengaplikasikan teknik tersebut dalam konteks olahraga mereka.

Studi oleh Setiawati et al. (2017) menunjukkan bahwa pelatihan berbasis praktik dapat meningkatkan keterampilan proses dan pemahaman konsep siswa. Metode ini efektif karena memungkinkan siswa menemukan konsep sendiri melalui pengalaman langsung meningkatkan kemampuan retensi dan pemahaman keterampilan mental pada atlet muda. Selain itu, hasil penelitian oleh Fahrezi et al. (2023) menemukan bahwa bahwa goal setting yang spesifik dan terstruktur dapat meningkatkan motivasi berprestasi atlet. Dalam studi pada atlet panahan, ditemukan korelasi positif dan signifikan antara penetapan tujuan dengan motivasi untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Kaitan dengan Teori

Pendekatan psikoedukasi berbasis experiential learning memberikan dampak signifikan terhadap pemahaman siswa-atlet mengenai keterampilan mental. Teori experiential learning yang dikembangkan oleh Kolb menekankan bahwa pembelajaran efektif terjadi melalui pengalaman langsung yang memungkinkan individu berpartisipasi aktif (Kolb & Kolb, 2017). Model ini melibatkan empat tahap utama: pengalaman konkret, refleksi, konseptualisasi

abstrak, dan eksperimen aktif. Dalam pelatihan ini, siswa-atlet tidak hanya menerima teori, tetapi juga merasakan dan mempraktikkan teknik seperti goal setting, mental imagery, dan self-talk, yang memungkinkan mereka memahami konsep abstrak dengan lebih baik (Moon, 2005).

Efektivitas pendekatan ini juga didukung oleh teori konstruktivisme, yang menyatakan bahwa individu membangun pengetahuan baru berdasarkan pengalaman mereka sebelumnya. Dengan menghubungkan materi pelatihan dengan pengalaman di lapangan, siswa-atlet dapat menciptakan pemahaman yang lebih bermakna (Illeris, 2014). Studi Illeris menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pengalaman memadukan aspek kognitif, emosional, dan sosial, yang relevan untuk meningkatkan regulasi emosi dan ketahanan mental. Hal ini diperkuat oleh Schmidt dan Lee (2005), yang menemukan bahwa pembelajaran yang melibatkan interaksi antara tubuh dan pikiran lebih efektif dalam membangun keterampilan.

Teori self-determination juga relevan dalam konteks psikoedukasi ini. Deci dan Ryan (2017) menyoroti pentingnya pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar: kompetensi, keterhubungan, dan otonomi. Dalam pelatihan keterampilan mental, siswa-atlet merasa kompeten saat berhasil mempraktikkan teknik, merasa terhubung melalui interaksi kelompok, dan memiliki otonomi dalam mengelola emosi mereka. Kombinasi ini meningkatkan motivasi intrinsik dan mendukung proses pembelajaran jangka panjang (Ryan & Deci, 2017).

Pendekatan ini juga sesuai dengan teori pembelajaran sosial oleh Bandura, yang menekankan peran observasi dalam pembelajaran. Siswa-atlet dapat belajar dengan mengamati dan meniru perilaku fasilitator atau rekan mereka. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pembelajaran melalui observasi yang dikombinasikan dengan umpan balik positif meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi (Henriksen, Hansen & Larsen, 2019).

Psikoedukasi berbasis pengalaman tidak hanya relevan untuk pengembangan keterampilan mental tetapi juga memiliki dampak signifikan terhadap pengelolaan emosi selama pertandingan. Menurut teori arousal Yerkes-Dodson, tingkat aktivasi emosional yang moderat selama simulasi pertandingan membantu meningkatkan fokus dan daya ingat (Schmidt & Lee, 2005). Aktivasi ini menciptakan lingkungan pembelajaran yang optimal, sehingga siswa-atlet dapat memahami dan menerapkan keterampilan secara efektif.

Berbagai penelitian terbaru mendukung pendekatan ini. Henriksen, Hansen & Larsen (2019) menemukan bahwa experiential learning meningkatkan regulasi emosi dan kemampuan coping pada atlet muda. Selain itu, Rahmawati dan Kurniawan (2024) menunjukkan bahwa pelatihan berbasis pengalaman efektif dalam membangun ketahanan mental dan mengurangi stres kompetitif. Hasil-hasil ini sejalan dengan laporan Weinberg dan Gould (2021), yang menyatakan bahwa pendekatan berbasis pengalaman memfasilitasi pembelajaran keterampilan yang lebih mendalam.

Dengan integrasi teori-teori ini, psikoedukasi berbasis experiential learning menjadi pendekatan yang komprehensif untuk mendukung kesiapan mental siswa-atlet dalam menghadapi tantangan kompetitif. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman konseptual tetapi juga mendorong aplikasi keterampilan dalam situasi nyata, menjadikannya strategi pelatihan yang efektif dan berkelanjutan.



Gambar 1. Penyampaian materi oleh dosen pengabdian.



Gambar 2. Praktik teknik Energisasi dan Relaksasi oleh Mahasiswa Fasilitator

Hasil ini menjadi bukti nyata bahwa program pelatihan keterampilan mental yang terstruktur dan berbasis praktik dapat memberikan dampak positif terhadap siswa atlet.

Kegiatan ini tidak hanya membantu siswa meningkatkan pemahaman, tetapi juga memberikan keterampilan aplikatif yang dapat diterapkan dalam latihan dan pertandingan mereka.

KESIMPULAN

Pelatihan keterampilan mental kepada siswa atlet SMAN 9 Gowa berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa dalam menggunakan teknik psikologi olahraga untuk mendukung performa mereka. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pemahaman sebesar 88,89%, yang mencerminkan efektivitas metode pelatihan berbasis teori dan praktik. Siswa yang sebelumnya tidak familiar dengan konsep psikologi olahraga kini mampu memahami dan mempraktikkan teknik seperti goal setting, mental imagery, self-talk, serta energisasi dan relaksasi. Teknik-teknik ini terbukti relevan untuk membantu mereka mengelola tekanan, meningkatkan fokus, dan memaksimalkan performa saat bertanding. Selain itu, umpan balik positif dari peserta mengindikasikan bahwa pelatihan ini memberikan wawasan dan keterampilan baru yang bermanfaat bagi perkembangan karier mereka sebagai atlet. Kegiatan ini juga memberikan pengalaman berharga bagi tim pelaksana, termasuk dosen dan mahasiswa, dalam menjalankan program pengabdian masyarakat yang aplikatif dan berdampak nyata. Kolaborasi antara dosen dan mahasiswa membuka peluang pembelajaran yang bermanfaat untuk semua pihak. Secara keseluruhan, kegiatan ini menegaskan pentingnya pengenalan dan pelatihan keterampilan mental sejak dini bagi siswa atlet untuk mendukung kesiapan mereka menghadapi tantangan kompetitif. Untuk keberlanjutan program, disarankan agar pelatihan serupa dilakukan secara berkala dengan fokus pada pengembangan keterampilan mental yang lebih spesifik sesuai kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dengan demikian, pelatihan ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kualitas pendidikan olahraga, khususnya dalam membangun fondasi mental yang kuat bagi atlet muda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Sekolah SMAN 9 Gowa yang telah memberikan izin dan dukungan penuh untuk terlaksananya kegiatan pelatihan ini. Penghargaan yang tulus juga kami sampaikan kepada guru olahraga yang telah membantu dalam proses koordinasi, seleksi peserta, dan mendampingi siswa selama kegiatan berlangsung. Kami sangat mengapresiasi antusiasme dan partisipasi aktif para siswa-atlet SMAN 9 Gowa yang menjadi bagian penting dari keberhasilan program ini. Semangat belajar dan keterbukaan mereka dalam menerima materi baru menjadi motivasi tersendiri bagi kami untuk memberikan yang terbaik. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada para dosen pembicara yang telah berbagi ilmu dan pengalaman mereka, memberikan wawasan yang bermanfaat, serta membimbing jalannya kegiatan dengan penuh profesionalisme. Tak lupa, kami juga menghargai kontribusi besar dari para mahasiswa fasilitator yang telah membantu mengelola kegiatan, mendampingi peserta, dan memastikan pelatihan berjalan dengan lancar. Dukungan dan kerja sama dari semua pihak sangat kami hargai, dan kami berharap kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi pengembangan siswa-atlet SMAN 9 Gowa di masa depan. Terima kasih atas kepercayaan dan partisipasinya dalam program pengabdian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Crust, Lee & Clough, Peter. (2021). Developing Mental Toughness: From Research to Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*. 2. 21-32. 10.1080/21520704.2011.563436.
- Gandrapu, Aaron & Kr, Rakesh. (2024). Sports Psychology: Mental Skills Training and Performance Enhancement Strategies for Athletes. 1. 1-4. 10.36676/iss.v1.i3.13.
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. New York: Guilford Press.
- Fachrezi, M., Vidyastuti, V., & Lestari, W. (2023). Goal Setting dan Motivasi Berprestasi Atlet Panahan di Kota Pontianak. *Philanthropy: Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v7i1.6430>.
- Henriksen, K., Hansen, J., & Larsen, C. H. (2019). *Mindfulness and acceptance in sport: How to help athletes perform and thrive under pressure*. Routledge. Dikutip secara daring dari [Routledge](https://www.routledge.com/Mindfulness-and-acceptance-in-sport/Book/9781138380000).
- Illeris, K., JARVIS, P., KEGAN, R., ENGSTRÖM, Y., ELKJAER, B., MEZIRROW, J., ... & WILDEMEERSCH, D. (2014). Contemporary theories of learning.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- Kolb, David & Kolb, Alice. (2017). *The Experiential Educator: Principles and Practices of Experiential Learning*.
- Moon, Jenny. (2005). Reflection in learning & professional development.
- Rahmawati, N., & Kurniawan, W. (2024). Pengaruh pelatihan keterampilan mental terhadap performa atlet sekolah menengah. *MEDIKORA: Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 23(2), 101–115. Dikutip secara daring dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/download/78148/pdf>.
- Rumbold, James & Fletcher, David & Daniels, Kevin. (2011). A Systematic Review of Stress Management Interventions With Sport Performers. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 1. 173-193. 10.1037/a0026628.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2005). *Motor control and learning: A behavioral emphasis*. Human Kinetics.
- Setiawati, M., Retnoningsih, A., & Irsadi, A. (2017). EFEKTIFITAS PRAKTIKUM BERBASIS GUIDED INQUIRY DIINTEGRASIKAN DENGAN VIDEO TRANSFER MEMBRAN TERHADAP KETERAMPILAN PROSES SAINS (KPS) DAN PEMAHAMAN KONSEP SISWA. *Journal of Biology Education*, 6, 45-55. <https://doi.org/10.15294/jbe.v6i1.14055>.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2020). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety. *Journal of sport & exercise psychology*. 29. 39-59. 10.1123/jsep.29.1.39.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.