



## ***The Role of Mental Training in Influencing the Anxiety of Pencak Silat Club Athletes in Tapak Suci Buas, Bungo Regency***

### **Peran Latihan Mental Dalam Mempengaruhi Kecemasan Atlet Club Pencak Silat Tapak Suci Buas Kabupaten Bungo**

**David Rezky<sup>1</sup>, Jhony Hendra<sup>2</sup>, Titis Wulandari<sup>3</sup>**

<sup>1 2 3</sup> Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

#### **Article Info**

##### **Corresponding Author:**

David Rezky

✉ [davidrezky466@gmail.com](mailto:davidrezky466@gmail.com)

##### **History:**

Submitted: xx-xx-xxxx

Revised: xx-xx-xxxx

Accepted: xx-xx-xxxx (diisi editor)

##### **Keyword:**

*Mental Training; Anxiety; Pencak Silat*

##### **Kata Kunci:**

*Mental; Kecemasan; Pencak Silat*

#### **Abstract**

*Anxiety is a common psychological issue experienced by athletes before and during competitions. In pencak silat athletes, anxiety can manifest as nervousness, lack of confidence, difficulty concentrating, and excessive physical tension, negatively affecting performance. This study aims to examine the role of mental training in reducing anxiety among athletes of Tapak Suci Buas Pencak Silat Club and to measure the influence of mental training on athletes' anxiety levels.*

*This research employed a descriptive qualitative approach. Informants included two coaches and seven athletes selected purposively. Data were collected through in-depth interviews and documentation, and analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing techniques.*

*The results of the study show that mental training plays an important role in reducing anxiety and increasing the psychological readiness of Tapak Suci Buas pencak silat athletes in Bungo Regency. This training helps athletes in 1) Controlling Attention to stay focused, 2) Controlling Emotions when facing pressure, and 3) Energizing to restore enthusiasm after experiencing defeat. In addition, mental training fosters 4) Body Awareness so that athletes are more sensitive to physical conditions, 5) Self-Confidence through motivation and positive self-talk, 6) Mental Imagery to prepare match strategies. Furthermore, 7) Restructuring Thoughts to change negative thought patterns into positive ones. With the guidance of coaches through structured training, athletes are able to face matches with more calm, focus, and confidence,*

#### **Abstrak**

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang kerap dialami atlet menjelang maupun saat pertandingan. Pada atlet pencak silat, kecemasan dapat muncul dalam bentuk gugup, kurang percaya diri, kesulitan berkonsentrasi, hingga ketegangan fisik berlebihan. Kondisi ini tentu

---

berdampak negatif terhadap performa atlet di gelanggang. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui peran latihan mental dalam menurunkan kecemasan atlet Club Pencak Silat Tapak Suci Buas serta untuk mengukur pengaruhnya terhadap tingkat kecemasan yang dialami atlet. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan informan pelatih dan atlet yang dipilih secara purposive. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dokumentasi, lalu dianalisis melalui reduksi data, penyajian, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan mental berperan penting dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan psikologis atlet pencak silat Tapak Suci Buas. Latihan ini membantu atlet dalam 1) Mengontrol Perhatian agar tetap fokus, 2) Mengontrol Emosi saat menghadapi tekanan, serta melakukan 3) Energisation untuk memulihkan semangat setelah mengalami kekalahan. Selain itu, latihan mental menumbuhkan 4) Body Awareness sehingga atlet lebih peka terhadap kondisi fisik, 5) Rasa Percaya Diri melalui motivasi dan self-talk positif, 6) Mental Imagery untuk mempersiapkan strategi pertandingan. Lebih jauh, 7) Restrukturisasi Pemikiran guna mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Dengan bimbingan pelatih melalui latihan terstruktur, atlet mampu menghadapi pertandingan dengan lebih tenang, fokus, dan percaya diri

## A. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting dalam kehidupan manusia yang memberikan banyak manfaat, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Dengan berolahraga secara teratur, seseorang dapat meningkatkan kebugaran tubuh, memperkuat sistem imun, dan menjaga kesehatan mental. Selain sebagai sarana menjaga kebugaran, olahraga juga menjadi media untuk menumbuhkan semangat kompetisi, sportivitas, dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter, peningkatan prestasi, dan pengembangan kemampuan mental (D. Setiawan & Mulyana, 2023). Dalam dunia pendidikan dan pembinaan generasi muda, olahraga memegang peranan penting dalam menciptakan individu yang sehat secara jasmani maupun rohani. Selain itu, olahraga juga dapat menjadi ajang kompetisi yang menuntut kerja keras, kedisiplinan, dan ketekunan dalam berlatih (Hardiansyah et al., 2024). Oleh karena itu, pembinaan olahraga tidak bisa hanya dilihat dari aspek fisik semata, melainkan harus dilakukan secara menyeluruh, termasuk penguatan sisi psikologis atlet.

Cabang olahraga tertentu termasuk dalam kategori olahraga berat karena menuntut stamina tinggi, kekuatan otot, daya tahan, serta konsentrasi dan fokus

yang mendalam. Atlet dalam cabang olahraga ini harus menjalani latihan intensif dan disiplin tinggi untuk mencapai performa maksimal (F. E. Setiawan et al., 2022). Dibalik pencapaian prestasi yang tinggi, terdapat tekanan dan beban psikologis yang cukup besar, terutama ketika menghadapi persaingan yang ketat dalam suatu pertandingan. Tekanan tersebut dapat menimbulkan kecemasan dan stres, yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap performa atlet di lapangan. Oleh karena itu, aspek mental dalam olahraga berat menjadi komponen penting yang harus diperhatikan secara serius dalam proses pelatihan.

Pencak silat adalah cabang olahraga yang menggabungkan unsur fisik, teknik, taktik, serta mental yang kuat. Atlet pencak silat dituntut untuk tetap tenang dan fokus dalam menghadapi lawan, sekaligus mampu mengeksekusi teknik dengan presisi dan kecepatan (Pangestu & Wahyudi, 2022). Ketika atlet mengalami kecemasan berlebihan, kemampuan tersebut dapat terganggu secara signifikan. Gerakan menjadi kaku, koordinasi motorik menurun, dan strategi yang telah direncanakan sebelumnya menjadi tidak efektif. Oleh karena itu, manajemen kecemasan menjadi hal yang sangat krusial dalam proses pelatihan dan pembinaan atlet pencak silat.

Salah satu cabang olahraga bela diri yang termasuk dalam kategori olahraga berat adalah pencak silat. Pencak silat merupakan seni bela diri tradisional Indonesia yang menggabungkan unsur fisik, teknik, seni, serta nilai-nilai moral dan spiritual. Dalam pertandingan pencak silat, seorang atlet harus mampu membaca gerak lawan, merespons dengan cepat, serta mengeksekusi teknik yang tepat dalam waktu yang singkat (Raison, 2022). Hal ini tentu membutuhkan konsentrasi tinggi, kesiapan fisik, serta ketenangan mental. Namun, tidak sedikit atlet pencak silat yang mengalami kesulitan dalam menjaga kestabilan emosi ketika berada di bawah tekanan ketika bertanding, sehingga performa yang ditampilkan tidak sesuai dengan kemampuan yang sebenarnya. Olahraga pencak silat merupakan olahraga individu yang mempunyai tingkat kecemasan kompetisi yang lebih tinggi daripada olahraga tim lainnya (Pangestu & Wahyudi, 2022). Disinilah pentingnya pelatihan mental untuk membantu atlet mengendalikan kecemasan dan meningkatkan fokus saat bertanding.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis yang sering muncul pada atlet, terutama menjelang atau saat pertandingan berlangsung. Kecemasan dapat berupa perasaan takut gagal, gugup, kurang percaya diri, hingga panik yang menyebabkan tubuh menjadi tegang dan pikiran menjadi tidak fokus. Kecemasan berlebih sangat berbahaya bagi atlet karena dapat mengganggu koordinasi gerak, ketepatan teknik, serta pengambilan keputusan di arena pertandingan. Kecemasan adalah suatu pikiran negative yang mempengaruhi mental seseorang dengan munculnya ketegangan dan meningkatnya system fungsi tubuh yang sebelumnya menggugahnya untuk cemas dengan kemampuan yang dia miliki (Galih, 2019).

Kecemasan merupakan suatu reaksi emosi negatif yang muncul disebabkan hal yang tidak diketahui, tidak diinginkan, serta mengancam, sehingga mengakibatkan perasaan khawatir, tidak nyaman, dan meningkatkan gugahan sistem faal tubuh sehingga individu merasa tidak berdaya. Berkaitan dengan olahraga, atlet kerap ditemukan memiliki kecemasan saat menghadapi pertandingan. Hal ini berarti kondisi emosional negatif yang dirasakan atlet akan turut memengaruhi tingkat kecemasan yang dirasakan atlet saat akan bertanding (Situmorang & Wijono, 2022). Kecemasan bertanding merupakan kejadian umum dalam situasi kompetitif memberikan efek pada kinerja olahraga yang melemah. Reaksi emosi yang negatif pada diri atlet saat merasa self esteem terancam hal ini dikarenakan anggapan bahwa pertandingan sebagai suatu tantangan yang berat yang mana disebutkan sebagai kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding dapat mengganggu performance atlet karena muncul perasaan takut akan gagal (Salfina & Aulia, 2021). Gangguan kecemasan ini dapat mempengaruhi proses pencapaian dari sebuah prestasi dalam olahraga (Purnamasari et al., 2019).

Kecemasan bersifat subyektif dan tidak dapat terlihat secara nyata. Proses terjadinya kecemasan, terutama dalam situasi pertandingan yang bersifat kompetitif (Akbar, 2023). Kecemasan juga dialami oleh atlet pencak silat yang akan bertanding, terutama pada kategori tanding dan para atlet pemula. Hal ini sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2020), bahwa kecemasan bertanding yang terjadi pada pertandingan pencak silat dalam rangka Pekan Olah Raga Pelajar Daerah (POPDA) tingkat kota Salatiga pada tahun

2018. Beberapa gejala fisiologis adanya kecemasan juga tampak pada atlet sebelum bertanding. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan atlet pencak silat POPDA tingkat kota Salatiga

Kondisi yang terjadi di lapangan, menunjukkan bahwasamasih banyak klub atau perguruan pencak silat di daerah yang belum memberikan perhatian yang cukup terhadap aspek psikologis dalam pelatihan atlet. Fokus pembinaan cenderung lebih diarahkan pada latihan fisik dan teknik semata, dengan asumsi bahwa kekuatan dan keterampilan sudah cukup untuk menjamin kemenangan. Padahal, tanpa kesiapan mental yang memadai, kemampuan fisik yang baik tidak akan bisa dimaksimalkan. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh (Salfina & Aulia, 2021) bahwa latihan mental adalah latihan yang dilakukan atlet agar meningkatnya fungsi berfikir sehingga atlet bisa mengendalikan diri dan perbuatannya. Latihan mental (mental training) merupakan sebuah latihan yang dilakukan oleh atlet sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, hal tersebut dikarenakan dalam latihan mental atlet bisa mengontrol perilaku, pikiran, dan emosinya dengan lebih baik

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di Buas Kabupaten Bungo pada tanggal 9 Agustus 2025, diketahui bahwa pencak silat merupakan salah satu olahraga yang cukup diminati, khususnya di kalangan remaja. Perguruan Tapak Suci menjadi salah satu organisasi pencak silat yang aktif membina atlet muda melalui latihan rutin yang dilaksanakan setiap hari Sabtu di Kampus Universitas Muhammadiyah Muara Bungo (UMMUBA). Selain itu, kegiatan club pencak silat Tapak Suci Buas Kabupaten Bungo. Pencak silat aliran tapak suci adalah organisasi otonom Persyarikatan Muhammadiyah yang bergerak dibidang beladiri pencak sila Tapak Suci adalah media dakwah. Aliran Tapak Suci adalah keilmuan pencak silat yang berlandaskan Islam, bersih dari syirik dan menyesatkan, dengan sikap mental dan gerak, serta mengutamakan pembinaan iman dan akhlak melalui sikap mental dan gerak langkah yang mencerminkan kesucian (Rizal & Kasriman, 2022).

Namun demikian, berdasarkan wawancaraawal peneliti dengan beberapa pelatih serta atlet pencak silat tapak suci di tempat latihan pada saat observasi tanggal 9 Agustus 2025 menunjukkan adanya berbagai tantangan yang dihadapi atlet, khususnya menjelang pertandingan. Selain kecemasan yang kerap muncul,

seperti rasa gugup, khawatir akan kekalahan, dan kurangnya rasa percaya diri, ditemukan pula faktor-faktor lain yang memengaruhi kesiapan bertanding. Beberapa atlet mengaku masih kesulitan menjaga konsentrasi selama pertandingan, belum mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi lawan yang lebih agresif, serta mengalami tekanan psikologis akibat ekspektasi dari pelatih, teman, atau keluarga. Pelatih juga mengungkapkan bahwa sebagian atlet belum memiliki rutinitas latihan mental yang terstruktur untuk mempersiapkan diri secara psikologis. Sementara pembinaan aspek mental belum mendapatkan porsi yang seimbang. Akibatnya, saat menghadapi situasi kompetisi yang penuh tekanan, performa atlet sering kali menurun, meskipun secara teknis mereka sudah terampil.. Hal ini sejalan dengan pendapat (Rizal & Kasriman, 2022) menyatakan bahwa seorang atlet yang menderita gejala kecemasan pasti akan kurang berprestasi.

Meskipun secara fisik dan teknis para atlet telah menunjukkan kemampuan yang baik selama latihan, namun dalam beberapa pertandingan mereka terlihat belum mampu mengatasi rasa cemas dan gugup saat berlaga. Hal ini berdampak pada penurunan kualitas penampilan mereka di arena. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti melihat perlunya penerapan latihan mental secara sistematis untuk membantu para atlet mengelola kecemasan yang mereka alami.

Salah satu pendekatan yang mulai banyak digunakan dalam dunia olahraga modern untuk mengatasi permasalahan psikologis seperti kecemasan adalah penerapan latihan mental (*mental training*). Latihan mental adalah suatu bentuk intervensi psikologis yang bertujuan untuk membantu atlet mengontrol emosi, meningkatkan konsentrasi, memperkuat motivasi, serta membentuk sikap mental positif (Festiawan, 2020). Latihan mental mempunyai peranan yang penting bagi atlet yang berguna untuk mempersiapkan kesiapan mental yang kuat terlebih dalam menghadapi pertandingan. Latihan mental merupakan latihan yang melibatkan keseluruhan aspek kejiwaan dalam menghadapi berbagai macam tekanan saat pertandingan (Sin, 2022). Hal Didukung juga penelitian yang dilakukan oleh (Jannah & Rahmasari, 2022) membuktikan adanya relaksasi otogenik memiliki dampak terhadap penurunan kecemasan kognitif paada atlet mahasiswa cabang olahraga menembak. Sehingga atlet bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan mental.

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa latihan mental memberikan dampak signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet sebelum pertandingan. Misalnya, penelitian oleh (Salfina & Aulia, 2021), mengenai pengaruh latihan mental terhadap penurunan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kodim Bukittinggi, dimana sebelum dilakukannya intervensi latihan mental pada 10 orang atlet, terdapat 2 orang responden/subjek memiliki kecemasan bertanding dalam kategori tinggi, 7 orang subjek dalam kategori sedang, dan 1 orang subjek dengan kategori rendah. Namun setelah dilakukannya intervensi latihan mental, terdapat 3 orang dalam kategori sedang dan 7 dalam kategori rendah. Tingkat kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kodim Bukittinggi mengalami penurunan setelah diberikannya intervensi latihan mental. Terdapat pengaruh latihan mental terhadap penurunan kecemasan bertanding pada atlet taekwondo Kodim Bukittinggi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh latihan mental terhadap kecemasan yang dialami atlet dalam menghadapi pertandingan, khususnya pada cabang olahraga pencak silat. Penelitian ini difokuskan pada atlet-atlet pencak silat dari perguruan Tapak Suci di Kabupaten Bungo yang secara aktif mengikuti kegiatan latihan dan kompetisi. Adapun judul dari penelitian ini adalah: " Peran Latihan Mental Dalam Mempengaruhi Kecemasan Atlet Club Pencak Silat Tapak Suci Buas Kabupaten Bungo

## **B. Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena dianggap paling sesuai untuk menggambarkan secara mendalam pengalaman, pandangan, dan persepsi para informan mengenai peran latihan mental dalam mengurangi kecemasan atlet. Pemilihan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling, di mana peneliti secara sengaja memilih dua orang pelatih dan tujuh atlet dari Club Tapak Suci Buas Kabupaten Bungo yang dinilai mampu memberikan informasi relevan dan mendalam sesuai dengan fokus penelitian.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dengan pedoman semi-terstruktur yang memungkinkan peneliti menggali



informasi secara lebih terbuka, sehingga jawaban yang diberikan informan dapat mencerminkan pengalaman mereka secara nyata. Selain wawancara, dokumentasi terhadap kegiatan latihan dan pertandingan juga dikumpulkan sebagai data pendukung yang memperkuat hasil temuan lapangan.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan model Miles & Huberman (1994) yang menekankan pada tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan atau verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan memilah dan menyaring informasi yang relevan sesuai fokus penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk narasi yang terorganisir sehingga mudah dipahami. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan secara hati-hati dengan cara memverifikasi temuan terhadap data yang ada agar hasil penelitian memiliki validitas dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah..

## **C. Hasil dan Pembahasan**

### **1. Hasil Penelitian**

Penelitian ini mengungkapkan bahwa latihan mental memiliki peran yang sangat besar dalam membantu atlet pencak silat Tapak Suci Buas Kabupaten Bungo mengurangi tingkat kecemasan yang mereka alami, baik sebelum maupun saat pertandingan berlangsung. Melalui wawancara dengan para atlet dan pelatih, terlihat bahwa penerapan strategi latihan mental yang sistematis dan terarah mampu memberikan dampak positif terhadap aspek psikologis, emosional, hingga kesiapan fisik para atlet di gelanggang. Dalam bagian ini, hasil penelitian akan dipaparkan lebih rinci dengan menguraikan tujuh aspek penting, yaitu pengendalian konsentrasi, pengendalian emosi, pemulihan psikis, kesadaran tubuh, pengembangan rasa percaya diri, mental imagery, serta restrukturisasi pemikiran.

#### **a. Mengontrol Konsentrasi**

Salah satu temuan paling menonjol dalam penelitian ini adalah bagaimana latihan mental berperan dalam mengontrol konsentrasi atlet. Atlet pencak silat sering dihadapkan pada situasi kompetitif yang penuh tekanan, termasuk sorakan penonton, ejekan lawan, bahkan instruksi berulang dari pelatih yang terkadang membuat mereka kehilangan fokus.



Dalam kondisi ini, konsentrasi menjadi kunci utama agar strategi yang telah dipelajari dapat dieksekusi dengan baik.

Berdasarkan wawancara, diketahui bahwa pelatih secara konsisten melatih atlet untuk memusatkan perhatian hanya pada instruksi inti dan situasi pertandingan, bukan pada faktor eksternal yang tidak relevan. Latihan fokus dilakukan dengan berbagai cara, mulai dari simulasi pertandingan dengan gangguan suara, hingga penggunaan teknik konsentrasi sederhana seperti menatap titik tertentu sebelum memulai gerakan. Hasilnya, para atlet lebih mampu memisahkan hal-hal yang penting dan yang tidak penting, sehingga konsentrasi mereka tetap terjaga.

Secara psikologis, kontrol konsentrasi ini selaras dengan teori psikologi olahraga yang menekankan bahwa fokus selektif merupakan salah satu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh atlet (Weinberg & Gould, 2019). Dalam konteks penelitian ini, terlihat bahwa latihan mental telah membantu atlet menginternalisasi keterampilan tersebut, sehingga mereka lebih siap menghadapi kondisi kompetisi yang sarat tekanan.

#### **b. Mengendalikan Emosi**

Selain konsentrasi, pengendalian emosi juga menjadi temuan penting dalam penelitian ini. Atlet pencak silat, sebagaimana atlet pada cabang olahraga lain, sering kali menghadapi rasa takut, gugup, dan cemas menjelang pertandingan. Emosi yang tidak terkendali dapat memengaruhi performa, misalnya membuat gerakan menjadi kaku, pernapasan tidak teratur, atau bahkan menurunkan daya pikir strategis ketika bertarung.

Pelatih di Club Tapak Suci Buas mengajarkan teknik pernapasan dalam, relaksasi otot, hingga self-talk positif untuk membantu atlet menenangkan diri. Wawancara dengan para atlet mengonfirmasi bahwa metode tersebut sangat membantu mereka. Salah seorang atlet mengaku bahwa menjelang pertandingan, ia biasanya merasa tegang, namun setelah melakukan latihan pernapasan sambil mendengarkan motivasi dari pelatih, rasa gugup tersebut berangsur berkurang.

Dalam literatur psikologi olahraga, keterampilan mengendalikan emosi disebut sebagai emotional regulation. Hanin (2007) melalui konsep Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF) menjelaskan bahwa setiap

atlet memiliki zona emosional optimal yang berbeda-beda, dan tugas pelatih adalah membantu mereka mencapai kondisi emosional tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi pengendalian emosi yang diterapkan pelatih telah membantu atlet mendekati zona optimal itu, sehingga emosi negatif dapat dialihkan menjadi energi positif.

### **c. Pemulihan Psikis (Energisation)**

Kekalahan dalam pertandingan sering menjadi pemicu munculnya kekecewaan mendalam bagi atlet. Jika tidak segera dipulihkan, kondisi ini dapat berlarut-larut dan memengaruhi performa di pertandingan selanjutnya. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa pelatih memiliki peran penting dalam membantu atlet melakukan pemulihan psikis atau energisation.

Setiap kali tim mengalami kekalahan, pelatih tidak hanya memberikan evaluasi teknis, tetapi juga mendampingi atlet melalui sesi motivasi, konseling singkat, bahkan doa bersama. Pendekatan ini memberikan rasa tenang, kebersamaan, dan keyakinan baru bagi para atlet. Salah satu atlet menyebutkan bahwa setelah kekalahan, ia sering merasa sangat kecewa, tetapi melalui doa bersama dan nasihat pelatih, ia bisa kembali semangat untuk berlatih lebih giat.

Temuan ini sejalan dengan pendapat ahli psikologi olahraga di Indonesia, seperti Suharno (2010), yang menegaskan bahwa pemulihan psikis merupakan bagian integral dari pembinaan mental atlet. Tanpa pemulihan mental, latihan teknis dan fisik yang dilakukan atlet tidak akan mencapai hasil maksimal, karena psikis yang rapuh dapat menjadi penghalang utama.

### **d. Kesadaran Tubuh (Body Awareness)**

Latihan mental juga terbukti meningkatkan kesadaran tubuh para atlet. Banyak atlet yang awalnya tidak menyadari gejala fisik akibat kecemasan, seperti otot yang tegang, tangan yang gemetar, atau pernapasan yang tidak teratur. Melalui latihan mental, mereka mulai diajarkan untuk mengenali tanda-tanda tersebut dan segera melakukan tindakan untuk meredakannya.

Pelatih memberikan latihan relaksasi otot progresif dan stretching dengan fokus pada pengendalian pernapasan. Dengan cara ini, atlet

mampu merasakan kondisi tubuhnya secara lebih detail, sehingga mampu mengantisipasi dan mengendalikan ketegangan sebelum maupun saat bertanding. Body awareness ini sangat penting, karena dalam olahraga bela diri seperti pencak silat, kemampuan tubuh untuk bergerak secara fleksibel dan responsif sangat menentukan. Ketegangan otot yang berlebihan justru membuat gerakan menjadi lambat dan tidak terkoordinasi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kesadaran tubuh merupakan salah satu aspek utama dalam pengelolaan kecemasan atlet.

#### **e. Pengembangan Percaya Diri**

Percaya diri merupakan aspek psikologis yang sangat berpengaruh terhadap performa atlet. Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan mental secara signifikan mampu meningkatkan rasa percaya diri atlet Tapak Suci Buas. Atlet yang sebelumnya merasa ragu terhadap kemampuannya, perlahan mulai menunjukkan keyakinan diri setelah mendapat bimbingan pelatih.

Metode yang digunakan meliputi pemberian motivasi verbal, visualisasi kemenangan, hingga pembiasaan self-talk positif. Atlet mulai menanamkan sugesti seperti “saya mampu mengalahkan lawan” atau “saya siap bertanding dengan baik.” Hasil wawancara dengan beberapa atlet menunjukkan bahwa metode ini benar-benar membuat mereka lebih berani mengambil keputusan di gelanggang, seperti mencoba jurus baru atau bertahan dengan strategi yang lebih tenang. Secara teoritis, Bandura (2018) menyebutkan bahwa self-efficacy atau keyakinan diri terhadap kemampuan merupakan faktor penentu keberhasilan seseorang dalam melakukan suatu tugas. Dalam konteks penelitian ini, latihan mental terbukti memperkuat self-efficacy atlet, yang pada akhirnya meningkatkan performa mereka di gelanggang.

#### **f. Mental Imagery**

Latihan mental imagery atau visualisasi menjadi salah satu aspek yang paling menonjol dalam penelitian ini. Atlet dilatih untuk membayangkan gerakan, jurus, hingga skenario pertandingan yang mungkin mereka hadapi. Proses ini tidak hanya menyiapkan mereka secara mental, tetapi juga membantu memperkuat ingatan motorik yang dibutuhkan

dalam eksekusi gerakan.

Wawancara dengan pelatih menunjukkan bahwa sebagian besar atlet merasa lebih siap setelah melakukan visualisasi. Mereka membayangkan situasi ketika harus menghadapi lawan yang agresif, kemudian memikirkan strategi untuk bertahan atau menyerang. Dengan demikian, ketika kondisi tersebut benar-benar terjadi, mereka tidak panik, karena sudah menyiapkan mental sebelumnya.

Hasil ini selaras dengan penelitian Vealey & Greenleaf (2019) yang menekankan bahwa imagery merupakan salah satu keterampilan mental yang paling efektif dalam meningkatkan performa atlet. Imagery tidak hanya membantu persiapan teknis, tetapi juga menurunkan tingkat kecemasan karena atlet merasa sudah “pernah” menghadapi situasi yang sama dalam bayangannya.

#### **g. Restrukturisasi Pemikiran**

Temuan terakhir yang sangat penting adalah restrukturisasi pemikiran. Banyak atlet yang awalnya memiliki pikiran negatif menjelang pertandingan, seperti merasa tidak mampu, takut kalah, atau yakin lawan lebih kuat. Melalui latihan mental, pelatih membantu mereka mengubah pola pikir negatif tersebut menjadi pikiran positif yang lebih konstruktif.

Metode yang digunakan antara lain self-talk positif, pemberian afirmasi, hingga diskusi motivasional. Atlet mulai membiasakan diri dengan kalimat seperti “saya sudah berlatih keras, saya siap,” atau “kemenangan bisa diraih jika saya fokus.” Dengan restrukturisasi pemikiran ini, rasa cemas yang awalnya tinggi dapat berkurang, digantikan dengan rasa optimis.

Menurut Ellis (1994) dalam teori Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), restrukturisasi kognitif adalah salah satu cara efektif untuk mengatasi kecemasan. Hasil penelitian ini memperlihatkan penerapan konsep tersebut dalam konteks olahraga pencak silat, di mana pelatih berperan sebagai fasilitator perubahan pola pikir atlet.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa latihan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan atlet, khususnya dalam mengurangi kecemasan. Ketujuh aspek yang telah

dibahas menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya dapat dikelola, tetapi juga diubah menjadi energi positif yang mendukung performa.

Penerapan latihan mental terbukti memberi manfaat ganda: pertama, mengurangi beban psikologis berupa cemas, gugup, dan ketakutan; kedua, meningkatkan kesiapan mental melalui konsentrasi, percaya diri, dan optimisme. Kombinasi keduanya menghasilkan performa yang lebih stabil dan berkualitas di gelanggang.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa peran pelatih sangat penting. Pelatih bukan hanya bertugas melatih fisik dan teknik, tetapi juga menjadi motivator, konselor, bahkan “psikolog lapangan” yang membantu atlet mengatasi hambatan mental. Dengan pendekatan holistik, pembinaan atlet menjadi lebih komprehensif, karena mencakup aspek fisik, teknis, dan psikologis secara bersamaan.

Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa latihan mental merupakan strategi efektif yang layak terus dikembangkan dan diintegrasikan dalam program pembinaan atlet pencak silat. Tidak hanya untuk menghadapi pertandingan di tingkat lokal, tetapi juga sebagai bekal bagi atlet dalam menghadapi kompetisi yang lebih tinggi di masa depan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan mental memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi kecemasan atlet pencak silat Tapak Suci Buas Kabupaten Bungo. Latihan ini membantu atlet untuk lebih mampu mengontrol konsentrasi, mengendalikan emosi, memulihkan kondisi psikis setelah kekalahan, serta meningkatkan kesadaran tubuh. Selain itu, latihan mental juga terbukti efektif dalam mengembangkan rasa percaya diri, melatih visualisasi strategi melalui mental imagery, serta mengubah pikiran negatif menjadi positif melalui restrukturisasi pemikiran.

Peran pelatih sangat menentukan dalam proses ini, baik melalui motivasi, bimbingan self-talk positif, maupun pendampingan psikologis yang konsisten. Dengan adanya latihan mental yang terstruktur, para atlet mampu menghadapi pertandingan dengan lebih tenang, fokus, dan percaya diri, sehingga performa mereka di gelanggang meningkat secara signifikan..

## Daftar Pustaka

- Akbar, N. (2023). Survei Tingkat Kecemasan Atlet Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Kuansing. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 13357–13368.
- Festiawan, R. (2020). Latihan Mental dalam Olahraga. *Jenderal Soedirman University*.
- Galih, D. P. (2019). Kecemasan Mempengaruhi Performa Atlet Dalam Bertanding. *Journal PGRI Semarang*, 7(3), 213–221.
- Hardiansyah, H., Sulistiyono, S., & Nugroho, S. (2024). Pengaruh Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Remaja: Literature Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1), 244–255. <https://doi.org/10.55081/jurdip.v5i1.2609>
- Jannah, M., & Rahmasari, D. (2022). Dampak Latihan Relaksasi Otogenik Terhadap Kecemasan Kognitif Atlet Mahasiswa Cabang Olahraga Menembak Impact of Autogenic Relaxation Training On Shooting Student Athlete ' s Cognitive Anxiety Miftakhul Jannah \*, Diana Rahmasari , Damajanti Kusuma Dewi ,. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 93–101.
- Pangestu, M. R. A., & Wahyudi, A. R. (2022). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat Tapak Suci. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 107–113.
- Purnamasari, A. D., Kusnandar, K., & Febriani, A. R. (2019). Bentuk Pemicu Kecemasan Atlet Pencak Silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, Vol. 8(708), 62–75. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i2.1109>
- Raison, M. P. (2022). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Kelas A dan B Cempaka Putih Kota Ternate. *Jurnal IPTEK Olahraga Dan Rekreasi*, 1(1), 17–28.
- Rizal, B. T., & Kasriman. (2022). *Tingkat kecemasan sebelum dan selama pertandingan atlet pencak silat tapak suci uhamka Anxiety level before and during the match of uhamka pencak silat athletes*. 12(1), 34–50.
- Salfina, Y. F., & Aulia, P. (2021). Pengaruh Latihan Mental terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding pada Atlet Taekwondo Kodim Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 289–295. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/946>
- Sari, D. M. (2020). Profil tingkat kecemasan atlet pencak silat. *EJournal UKSW*, XXXVI, 1–8.
- Setiawan, D., & Mulyana, D. (2023). Dampak Bela Diri Pencaksilat Terhadap Perkembangan Sosial (Eksperimen Pada Siswa SMP Negeri 1 Cineam Kab. Tasikmalaya). *Journal of S.P.O.R.T*, 7(1), 80–86.
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 130–136. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>
- Sin, T. H. (2022). Persiapan Mental Training Atlet Dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Performa Olahraga*, Vol. 1, 61–73.
- Situmorang, J., & Wijono. (2022). Tingkat Kecemasan Bertanding Pada Atlet Futsal SMAK Santo Yusup Karang Pilang Surabaya. *Journal UNS*, 67–73.