

PENGARUH MENTAL PADA PERFORMA SEORANG ATLET SEPAK BOLA

Nimrot Manalu¹, Haviv Rezyaska Manurung², Duwi Florensia Hutagalung³,
Dini Purnama Sari⁴, Aidil bona Rizky⁵

¹ Dosen, Universitas Negeri Medan

^{2,3,4,5} Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

¹nimrot@unimed.ac.id, ²havivrezyaskamnrg@gmail.com,

³duwiflorensia@gmail.com, ⁴dinipurnama0308@gmail.com,

⁵aidilbonarizky@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of mental health on the performance of soccer athletes, specifically the role of self-confidence and mental toughness in improving the quality of play. This study used a qualitative approach with a library research method that examined various scientific literature sources in the form of journals, books, and relevant articles. Data were collected through documentation techniques by searching, identifying, and reviewing references related to sports psychology and athlete performance. Data analysis was conducted descriptively and analytically with the stages of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study indicate that mental health plays a significant role in determining the performance of soccer athletes, where self-confidence is a primary factor influencing focus, consistency, and decision-making ability on the field. In addition, mental health and emotional control also contribute to maintaining the stability of athletes' performance under the pressure of matches. Therefore, strengthening mental health through structured mental training is an important aspect in supporting the improvement of soccer athletes' performance.

Keywords: *mental condition, self-confidence, athlete performance, football*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kondisi mental terhadap performa atlet sepak bola, khususnya peran kepercayaan diri dan ketangguhan mental dalam meningkatkan kualitas permainan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka (library research) yang mengkaji berbagai sumber literatur ilmiah berupa jurnal, buku, dan artikel yang relevan. Data dikumpulkan melalui teknik dokumentasi dengan cara menelusuri, mengidentifikasi, dan mengkaji referensi yang berkaitan dengan psikologi olahraga dan performa atlet. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil kajian menunjukkan bahwa kondisi mental memiliki peran yang signifikan dalam menentukan performa atlet sepak bola, di mana kepercayaan diri menjadi faktor utama yang memengaruhi fokus, konsistensi, dan kemampuan pengambilan keputusan di lapangan. Selain itu, ketangguhan mental dan pengendalian emosi turut berkontribusi dalam menjaga stabilitas performa atlet dalam menghadapi tekanan pertandingan. Dengan demikian, penguatan kondisi mental melalui latihan mental yang terstruktur menjadi aspek penting dalam mendukung peningkatan performa atlet sepak bola.

Kata Kunci: *kondisi mental, kepercayaan diri, performa atlet, sepak bola*

A. Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi di dunia dan menuntut performa optimal dari setiap atlet. Dalam permainan sepak bola keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik teknik dan taktik tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi mental. Aspek mental berkaitan dengan kemampuan atlet dalam mengelola tekanan menjaga konsentrasi serta mengambil keputusan secara cepat dan tepat dalam situasi pertandingan yang dinamis. Performa atlet sepak bola merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor yaitu faktor fisik teknis taktis dan psikologis. Dalam kondisi pertandingan yang kompetitif aspek mental sering menjadi faktor pembeda antara atlet yang mampu tampil maksimal dengan atlet yang mengalami penurunan performa. Kesiapan mental menjadi elemen penting dalam mendukung keberhasilan atlet di lapangan.

Penelitian (Agha, 2026) menunjukkan bahwa kondisi mental seperti kepercayaan diri motivasi dan konsentrasi memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet.

Studi pada tahun 2025 menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat kepercayaan diri tinggi mampu mempertahankan performa secara lebih konsisten dibandingkan atlet yang mengalami tekanan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa aspek mental memberikan kontribusi nyata terhadap kualitas permainan atlet sepak bola. Konsep ketangguhan mental atau mental toughness menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan performa atlet. Ketangguhan mental menggambarkan kemampuan individu untuk tetap fokus percaya diri dan tangguh dalam menghadapi tekanan serta tantangan. Penelitian (Meftahudin et al., 2025) terhadap atlet sepak bola remaja menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara mental toughness dan performa dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,665$ ($p < 0,01$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa ketangguhan mental memiliki pengaruh kuat terhadap peningkatan performa atlet.

Kemampuan dalam mengelola emosi juga berperan penting dalam menentukan kualitas performa atlet. Atlet yang tidak mampu mengontrol emosi cenderung mengalami

penurunan konsentrasi dan melakukan kesalahan teknis selama pertandingan. Atlet yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu menjaga kestabilan permainan meskipun berada dalam tekanan tinggi.(Yusuf, 2024) Kecemasan kompetitif menjadi salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi performa atlet. Tekanan dari pertandingan ekspektasi pelatih dan tuntutan penonton dapat memicu kecemasan pada atlet. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan penurunan koordinasi gerak gangguan konsentrasi serta kesalahan dalam pengambilan keputusan.

Latihan mental terbukti mampu meningkatkan performa atlet sepak bola. Program latihan seperti visualisasi relaksasi dan penguatan kepercayaan diri dapat membantu atlet dalam mengelola tekanan dan meningkatkan fokus. Kemampuan mental dapat dikembangkan melalui latihan yang sistematis dan berkelanjutan.(Prawitama & Aulia, 2020) Pendekatan dalam pembinaan olahraga modern menunjukkan bahwa aspek mental memiliki kedudukan yang sejajar dengan aspek fisik. Pelatih mulai memberikan perhatian

terhadap kondisi psikologis atlet sebagai bagian dari strategi peningkatan performa. Analisis performa atlet juga mulai mempertimbangkan faktor mental sebagai bagian dari evaluasi menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa faktor mental memiliki pengaruh yang besar terhadap performa atlet sepak bola. Kajian mengenai pengaruh mental terhadap performa atlet menjadi penting untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas pembinaan olahraga.

Rumusan masalah dalam penelitian ini berfokus pada bagaimana pengaruh kondisi mental terhadap performa atlet sepak bola serta sejauh mana faktor kepercayaan diri mempengaruhi kualitas permainan atlet di lapangan serta bagaimana peran latihan mental dalam meningkatkan performa atlet sepak bola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kondisi mental terhadap performa atlet sepak bola serta menganalisis peran kepercayaan diri kecemasan dan ketangguhan mental dalam meningkatkan kualitas permainan

atlet serta mengkaji efektivitas latihan mental dalam mendukung peningkatan performa atlet sepak bola.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi pustaka (*library research*) yang bertujuan untuk mengkaji secara mendalam pengaruh mental terhadap performa seorang atlet sepak bola melalui analisis berbagai sumber literatur ilmiah. Data dalam penelitian ini diperoleh dari bahan pustaka yang terdiri dari sumber primer dan sekunder. Sumber primer meliputi jurnal penelitian terbaru yang membahas psikologi olahraga, mental atlet, serta performa dalam sepak bola. Sumber sekunder berupa buku, artikel ilmiah, dan publikasi lain yang relevan dengan topik penelitian. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan cara menelusuri, mengidentifikasi, mengelompokkan, dan mengkaji literatur yang sesuai dengan fokus penelitian.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif-analitis dengan pendekatan konseptual. Data yang telah

dikumpulkan dianalisis dengan cara menguraikan konsep-konsep utama yang berkaitan dengan aspek mental seperti kepercayaan diri, kecemasan, konsentrasi, dan ketangguhan mental serta hubungannya dengan performa atlet sepak bola. Analisis dilakukan secara sistematis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan komparatif dengan membandingkan hasil temuan dari berbagai sumber untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif dan mendalam mengenai pengaruh mental terhadap performa atlet sepak bola.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Untuk memperkuat analisis mengenai pengaruh kondisi mental terhadap performa atlet sepak bola, diperlukan dukungan dari berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan. Oleh karena itu, pada bagian ini disajikan ringkasan studi pustaka dari beberapa penelitian yang membahas hubungan antara aspek-aspek mental seperti kepercayaan diri, ketangguhan mental, emosi, dan self-efficacy dengan performa atlet. Berikut adalah tabel hasil penelitian

terdahulu yang menjadi dasar dalam pembahasan penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Kajian Literatur

No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode	Hasil
1	(Agha, 2026)	Pengaruh Mental pada Performa Seorang Atlet Sepak Bola	Kuantitatif (kuesioner)	Mental kuat (percaya diri, fokus) berpengaruh signifikan terhadap performa atlet
2	(Meftahudin et al., 2025)	Hubungan Ketangguhan Mental dengan Performa Atlet Sepak Bola	Korelasional	Mental toughness memiliki hubungan positif signifikan ($r=0,665$) dengan performa
3	(Yusuf, 2024)	Pengaruh Emosi terhadap Performa Atlet dalam Psikologi Olahraga	Studi psikologi olahraga	Emosi yang tidak terkontrol menurunkan konsentrasi dan performa atlet
4	(Prawitama & Aulia, 2020)	Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet	Eksperimen	Latihan mental meningkatkan kepercayaan diri atlet secara signifikan

		Sepakbola Akademi Persegat Padang Pariaman		
5	(Novriansyah, 2025)	Mental Toughness dan Pemain Sepak Bola	Studi pustaka	Mental toughness sangat penting dalam menunjang performa pertandingan
6	(Ginting et al., 2024)	Analisis Kesehatan Mental Atlet Usia Dini Pada Sekolah Sepak Bola Adolina FC	Deskriptif dengan teknik survei	Kesehatan mental atlet usia dini di SSB Adolina FC tergolong baik hingga sangat baik, dengan mayoritas (62%) berada pada kategori baik, sehingga perlu tetap dijaga dan diperhatikan oleh pelatih agar performanya semakin meningkat.

7	(Asyari, 2023)	Peran Mental Toughness Dalam Perolehan Hasil Akhir Pertandingan Sepakbola Pada Atlet Sepakbola DIY	Deskriptif kuantitatif dengan metode survey dalam bentuk angket	Peran <i>mental toughness</i> terhadap hasil pertandingan atlet sepakbola DIY berada pada kategori sedang (cukup), sehingga perlu ditingkatkan melalui latihan mental.
8	(Guntoro et al., 2020)	Faktor kemampuan fisik dan psikologis penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua	Kuantitatif	Aspek mental berpengaruh terhadap performa atlet sepakbola dan perlu ditingkatkan melalui pembinaan psikologis.
9	(Ardiyanto, 2021)	Meletakkan keterampilan mental dalam sepakbola pada konteksnya	Kualitatif	Keterampilan mental berpengaruh pada performa sepakbola dan harus dilatih secara terintegrasi dengan

				aspek teknik, taktik, dan fisik.
10	(Setiawan, 2020)	Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?	Kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional	Self-efficacy dan <i>mental toughness</i> memiliki korelasi tinggi dan signifikan terhadap performa atlet futsal.

Pengaruh Kondisi Mental terhadap Performa Atlet Sepak Bola

Berdasarkan hasil kajian studi pustaka, kondisi mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap performa atlet sepak bola. Mental yang kuat menjadi fondasi utama yang menentukan bagaimana atlet merespons tekanan, mengelola situasi pertandingan, serta mempertahankan konsistensi permainan. Atlet yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung mampu menjaga fokus, mengambil keputusan dengan tepat, dan tampil optimal

dalam berbagai kondisi pertandingan. Kepercayaan diri merupakan salah satu komponen utama dalam kondisi mental atlet yang berpengaruh terhadap performa. Hasil penelitian Agna (2026) menunjukkan bahwa mental yang ditandai dengan kepercayaan diri dan fokus memberikan pengaruh signifikan terhadap performa atlet sepak bola. Kepercayaan diri membuat atlet lebih yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga mampu bermain lebih berani dan tidak ragu dalam mengambil keputusan di lapangan.

Ketangguhan mental (*mental toughness*) juga menjadi aspek penting dalam menentukan performa atlet. Penelitian Meftahudin et al. (2025) menunjukkan bahwa *mental toughness* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan performa atlet. Atlet dengan *mental toughness* yang tinggi mampu bertahan dalam tekanan, tetap fokus pada tujuan, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam pertandingan. Pengendalian emosi merupakan bagian dari kondisi mental yang sangat memengaruhi performa atlet. Penelitian Yusuf (2024) menunjukkan bahwa emosi yang tidak terkontrol dapat menurunkan

konsentrasi dan mengganggu performa atlet. Atlet yang tidak mampu mengelola emosinya cenderung melakukan kesalahan, kehilangan fokus, dan tidak mampu menampilkan permainan terbaiknya.

Latihan mental terbukti dapat meningkatkan kondisi psikologis atlet, khususnya dalam meningkatkan kepercayaan diri. Penelitian Prawitama dan Aulia (2020) menunjukkan bahwa program latihan mental mampu memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet sepak bola. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi mental dapat dilatih dan dikembangkan melalui pendekatan yang sistematis dan terarah. *Mental toughness* juga memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas performa atlet selama pertandingan. Hasil penelitian Novriansyah (2025) menegaskan bahwa *mental toughness* menjadi faktor penting yang mendukung performa atlet sepak bola. Atlet yang memiliki *mental toughness* yang baik mampu menghadapi tekanan kompetisi, menjaga konsistensi, dan tetap tampil maksimal dalam berbagai situasi pertandingan.

Tingkat mental toughness yang belum optimal pada sebagian atlet juga menjadi perhatian penting dalam pengembangan performa. Penelitian Asyari (2023) menunjukkan bahwa mental toughness atlet berada pada kategori sedang sehingga masih perlu ditingkatkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek mental membutuhkan perhatian khusus agar atlet mampu menghadapi tekanan kompetisi dengan lebih baik. Aspek psikologis secara umum memiliki kontribusi besar terhadap performa atlet sepak bola. Penelitian Guntoro et al. (2020) menunjukkan bahwa faktor mental berpengaruh terhadap performa atlet dan menjadi salah satu komponen penting selain kemampuan fisik. Hal ini menegaskan bahwa kondisi mental tidak dapat dipisahkan dari performa keseluruhan atlet dalam pertandingan.

Keterampilan mental perlu dikembangkan secara terintegrasi dalam proses pembinaan atlet. Penelitian Ardiyanto (2021) menekankan bahwa keterampilan mental harus dilatih bersama dengan aspek lain agar menghasilkan performa yang optimal. Pengembangan mental yang baik akan membantu atlet dalam menjaga fokus, mengontrol emosi, serta

meningkatkan kesiapan dalam menghadapi berbagai situasi pertandingan. Self-efficacy dan mental toughness memiliki hubungan yang erat dengan performa atlet. Penelitian Setiawan (2020) menunjukkan bahwa kedua aspek psikologis tersebut memiliki korelasi yang tinggi dan signifikan terhadap performa atlet. Self-efficacy memberikan keyakinan dalam bertindak, sedangkan mental toughness membantu atlet untuk tetap bertahan dalam tekanan, sehingga keduanya secara bersama-sama memperkuat kondisi mental yang mendukung performa optimal atlet sepak bola.

Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Kualitas Permainan Atlet Sepak Bola.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet sepak bola secara langsung memengaruhi kualitas permainan yang ditampilkan di lapangan. Dalam konteks olahraga kompetitif, kepercayaan diri bukan sekadar rasa yakin secara umum, tetapi merupakan keyakinan yang spesifik terhadap kemampuan melakukan tugas performa yang kompleks dan penuh tekanan. Kajian (Lochbaum et al., 2022) terhadap

hubungan kepercayaan diri dan performa olahraga menunjukkan bahwa kepercayaan diri memiliki efek positif terhadap performa atlet, meskipun efeknya tergolong moderat secara statistik, namun tetap signifikan dalam konteks psikologi olahraga.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri atlet sepak bola memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kualitas permainan yang ditampilkan di lapangan. Kepercayaan diri tidak hanya dipahami sebagai keyakinan umum, tetapi sebagai keyakinan spesifik terhadap kemampuan dalam mengeksekusi keterampilan teknis dan mengambil keputusan dalam situasi pertandingan yang penuh tekanan. Hasil kajian ini diperkuat oleh penelitian Agna (2026) yang menunjukkan bahwa mental kuat yang mencakup kepercayaan diri dan fokus berpengaruh signifikan terhadap performa atlet sepak bola, sehingga aspek mental menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas permainan.

Pada performa di lapangan, kepercayaan diri berperan dalam menjaga stabilitas fokus atlet selama pertandingan berlangsung. Atlet yang

memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu mempertahankan konsentrasi meskipun menghadapi tekanan dari lawan maupun situasi pertandingan yang berubah-ubah. Hal ini sejalan dengan temuan Guntoro et al. (2020) yang menyatakan bahwa aspek psikologis, termasuk kepercayaan diri, berpengaruh terhadap performa atlet dan menjadi bagian penting dalam pembinaan keterampilan atlet sepak bola.

Kepercayaan diri juga memengaruhi kemampuan atlet dalam merespons kesalahan selama pertandingan. Atlet dengan kepercayaan diri tinggi tidak mudah mengalami penurunan performa setelah melakukan kesalahan teknis seperti kehilangan bola atau gagal mencetak gol. Fenomena ini dapat dikaitkan dengan hasil penelitian Setiawan (2020) yang menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti self-efficacy memiliki korelasi yang signifikan terhadap performa atlet, yang mengindikasikan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berperan dalam menjaga konsistensi permainan.

Kepercayaan diri berhubungan erat dengan pengambilan keputusan dalam situasi permainan yang

kompleks. Atlet yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung lebih cepat dan lebih tepat dalam menentukan tindakan yang harus diambil, baik dalam situasi menyerang maupun bertahan. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak hanya berdampak pada aspek mental internal, tetapi juga pada aspek kognitif yang memengaruhi kualitas keputusan di lapangan. (Ayranci & Aydin, 2025).

Kepercayaan diri juga berkontribusi terhadap kemampuan atlet dalam menjalin koordinasi dengan rekan satu tim. Atlet yang percaya diri lebih aktif dalam berkomunikasi dan lebih berani dalam mengambil peran dalam strategi permainan tim. Temuan ini sejalan dengan pandangan Ardiyanto (2021) yang menyatakan bahwa keterampilan mental, termasuk kepercayaan diri, harus dipahami dalam konteks yang terintegrasi dengan aspek teknik dan taktik dalam sepak bola. Dalam aspek pengendalian emosi, kepercayaan diri membantu atlet dalam mengurangi kecemasan kompetitif yang sering muncul sebelum maupun selama pertandingan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung

lebih mampu mengelola tekanan dan tidak mudah terpengaruh oleh situasi eksternal. Hal ini diperkuat oleh penelitian Yusuf (2024) yang menunjukkan bahwa emosi yang tidak terkontrol dapat menurunkan konsentrasi dan performa atlet, sehingga kepercayaan diri menjadi faktor yang membantu menjaga kestabilan emosi tersebut.

Hasil penelitian Prawitama dan Aulia (2020) menunjukkan bahwa latihan mental dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet secara signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri bukan merupakan faktor yang bersifat tetap, melainkan dapat dikembangkan melalui intervensi psikologis yang terstruktur. Peningkatan kepercayaan diri melalui latihan mental akan berdampak pada peningkatan kesiapan atlet dalam menghadapi pertandingan. Penelitian Meftahudin et al. (2025) dan Novriansyah (2025) yang menyoroti pentingnya mental toughness juga memberikan dukungan terhadap peran kepercayaan diri dalam performa atlet. Mental toughness yang tinggi umumnya diikuti oleh tingkat kepercayaan diri yang baik, sehingga atlet mampu bertahan dalam tekanan

dan tetap menunjukkan performa optimal. Hasil ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan bagian integral dari keseluruhan kondisi mental atlet yang berkontribusi terhadap performa.

Hasil kajian dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu faktor psikologis utama yang memengaruhi kualitas permainan atlet sepak bola. Kepercayaan diri yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan fokus, pengambilan keputusan, pengendalian emosi, serta kemampuan beradaptasi dalam situasi pertandingan. Oleh karena itu, pengembangan kepercayaan diri melalui latihan mental dan pembinaan psikologis menjadi aspek penting dalam upaya meningkatkan performa atlet sepak bola secara optimal.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian studi pustaka yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kondisi mental memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan performa atlet sepak bola. Kepercayaan diri, ketangguhan mental, pengendalian emosi, dan self-efficacy merupakan aspek-aspek utama yang membentuk

kualitas mental atlet dalam menghadapi tekanan pertandingan. Kepercayaan diri menjadi salah satu komponen yang paling berpengaruh karena mampu meningkatkan fokus, menjaga konsistensi, serta membantu atlet dalam mengambil keputusan secara lebih tepat dalam situasi kompetitif. Kondisi mental yang baik memungkinkan atlet untuk tetap stabil dalam berbagai situasi permainan sehingga performa yang ditampilkan menjadi lebih optimal dan konsisten.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa aspek mental tidak hanya berpengaruh secara langsung terhadap performa, tetapi juga berperan dalam menjaga kestabilan psikologis atlet selama pertandingan berlangsung. Ketangguhan mental membantu atlet untuk tetap bertahan dalam tekanan, pengendalian emosi membantu menjaga konsentrasi, dan kepercayaan diri memberikan dorongan internal dalam menghadapi tantangan. Keseluruhan aspek mental tersebut saling berkaitan dan membentuk fondasi utama dalam menunjang kualitas permainan atlet sepak bola, sehingga penguatan kondisi mental menjadi faktor yang sangat menentukan dalam pencapaian performa terbaik.

Pengembangan kondisi mental atlet perlu menjadi prioritas dalam proses pembinaan, dengan menekankan pada peningkatan kepercayaan diri, ketangguhan mental, serta kemampuan mengelola emosi melalui latihan mental yang terarah dan berkelanjutan. Pelatih dan pembina diharapkan dapat memberikan perhatian khusus terhadap aspek psikologis atlet melalui pendekatan yang sistematis, seperti pemberian motivasi, latihan visualisasi, serta penguatan mental dalam situasi latihan maupun pertandingan, sehingga kondisi mental atlet dapat berkembang secara optimal dan mendukung peningkatan performa secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Agna, P. (2026). Pengaruh Mental pada Performa Seorang Atlet Sepak Bola. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 4(1), 356–363.
<https://doi.org/10.61722/jipm.v4i1.1907>
- Ardiyanto, H. (2021). Meletakkan keterampilan mental dalam sepakbola pada konteksnya. *Sepakbola*, 1(2), 39–47.
<https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i2.116>
- Asyari, B. A. (2023). Peran Mental Toughness dalam Perolehan Hasil Akhir Pertandingan Sepakbola pada Atlet Sepakbola DIY. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
<https://eprints.uny.ac.id/76432/1/18602241067.pdf>
- Ayranci, M., & Aydin, M. K. (2025). The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis. *Plos One*, 1–24.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862>
- Ginting, H. C., Tamara, I., Ginting, B., Tarigan, H., Yoga, I., Sembiring, I., Tinggi, S., Dan, O., Guna, K. B., & Utara, S. (2024). Analisis Kesehatan Mental Atlet Usia Dini pada Sekolah Sepak Bola Adolina FC. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12, 208–216.
<https://doi.org/10.55081/jsbg.v12i2.2240>
- Guntoro, T. S., Muhammad, J., & Qomarrullah, R. (2020). Faktor kemampuan fisik dan psikologis

- penunjang keterampilan atlet elit sepakbola Propinsi Papua Physical and psychological ability factors supporting the skills of Papua football elite athletes
- PENDAHULUAN** Cabang olahraga (cabang) sepakbola merupakan ol.
- Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 390–406.
https://doi.org/10.29407/js_unpgr.i.v6i2.13765
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/11/6381>
- Meftahudin, A., Priambodo, A., & Dwi, R. (2025). Hubungan Ketangguhan Mental dengan Performa Atlet Sepak Bola. *Jendela Olahraga*, 10(04), 528–537.
<https://doi.org/10.26877/jo.v10i4.23284>
- Novriansyah. (2025). Mental Toughness dan Pemain Sepak Bola. *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 393–404.
<https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Prawitama, M. R., & Aulia, P. (2020). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Sepakbola Akademi Persepat Padang Pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(2017), 3395–3402.
- Setiawan, E. (2020). Self-efficacy dan mental toughness : Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet ? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165.
<https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Yusuf, M. S. (2024). Journal of Sport Coaching and Physical Education Pengaruh Emosi terhadap Performa Atlet dalam Psikologi Olahraga. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 9(2), 162–169.
<https://journal.unnes.ac.id/journals/jscpe/article/download/16689/2883>