

Mental Coaching: “Kunci Sukses Atlet Berprestasi” Fokus Pada Psikologi Olahraga Dan Motivasi Atlet

Desrio Windoro ¹⁾; Megi Personi ²⁾; Dody Ertanto ³⁾; M.Sidiq Juarsa ⁴⁾; Rama Oktavian Dwi Putra ⁵⁾
Zaky Ahmad ⁶⁾

^{1,2,3,4,5)} Universitas Dehasen Bengkulu
Email: ¹ desrio25@unived.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [10 Juni 2026]
Revised [18 Juli 2026]
Accepted [21 Juli 2026]

KEYWORDS

Mental Coaching, Sport Psychology, Athlete Motivation, Athlete Development, Athletic Performance.

This is an open access article
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Pembinaan atlet tidak hanya memerlukan pengembangan kemampuan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga membutuhkan kesiapan psikologis yang memadai untuk mendukung pencapaian prestasi secara optimal. Namun, pembinaan mental pada atlet pelajar masih belum dilaksanakan secara sistematis di berbagai sekolah. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta didik mengenai pentingnya mental coaching sebagai bagian dari pembinaan olahraga di SMA IT Iqra Provinsi Bengkulu. Metode pelaksanaan meliputi tahap persiapan, pre-test, penyampaian materi, diskusi interaktif, praktik mental coaching, post-test, dan evaluasi. Materi yang diberikan mencakup konsep psikologi olahraga, penguatan motivasi intrinsik, penetapan tujuan (goal setting), teknik relaksasi, visualisasi (imagery), positive self-talk, pengendalian emosi, serta strategi meningkatkan konsentrasi dan kepercayaan diri dalam menghadapi kompetisi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara partisipatif melalui presentasi, diskusi kelompok, studi kasus, dan praktik sederhana di dalam ruangan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya aspek psikologis dalam menunjang performa olahraga. Peserta juga memperoleh keterampilan dasar dalam mengelola tekanan, meningkatkan motivasi, membangun kepercayaan diri, dan mempertahankan fokus selama latihan maupun pertandingan. Selain itu, guru pembina dan pelatih memperoleh wawasan mengenai integrasi mental coaching ke dalam program pembinaan olahraga di sekolah. Program ini memberikan kontribusi positif terhadap penguatan kapasitas peserta didik dan pendidik dalam menerapkan pendekatan psikologi olahraga secara berkelanjutan. Dengan demikian, mental coaching dapat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk mendukung pembinaan atlet pelajar yang berkarakter, tangguh secara mental, dan mampu mencapai prestasi olahraga secara optimal.

ABSTRACT

Athlete development requires not only the enhancement of physical, technical, and tactical abilities but also adequate psychological readiness to support optimal athletic performance. However, mental training for student-athletes has not yet been systematically implemented in many schools. This Community Service Program aimed to improve students' understanding and skills regarding the importance of mental coaching as an integral component of sports development at SMA IT Iqra, Bengkulu Province. The implementation method consisted of several stages, including preparation, a pre-test, material presentation, interactive discussions, mental coaching practice, a post-test, and evaluation. The training materials covered the fundamentals of sport psychology, strengthening intrinsic motivation, goal setting, relaxation techniques, imagery (visualization), positive self-talk, emotional regulation, and strategies to improve concentration and self-confidence in competitive situations. The program was conducted using a participatory approach through presentations, group discussions, case studies, and simple indoor practical exercises. The results indicated a significant improvement in participants' understanding of the importance of psychological factors in supporting athletic performance. Participants also acquired fundamental skills in managing pressure, enhancing motivation, building self-confidence, and maintaining focus during both training sessions and competitions. Furthermore, supervising teachers and coaches gained valuable insights into integrating mental coaching into school-based sports development programs. This program made a positive contribution to strengthening the capacities of both students and educators in applying sport psychology principles in a sustainable manner. Therefore, mental coaching can serve as an effective strategy for developing student-athletes who possess strong character, mental resilience, and the ability to achieve optimal sporting performance.

PENDAHULUAN

Prestasi olahraga merupakan hasil dari proses pembinaan yang bersifat multidimensional, melibatkan sinergi antara aspek fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Selama ini, pembinaan atlet cenderung lebih berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik dan keterampilan teknis, sementara aspek psikologis sering kali belum memperoleh perhatian yang seimbang. Padahal, berbagai penelitian dalam bidang psikologi olahraga menunjukkan bahwa kondisi mental atlet memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap keberhasilan dalam mencapai prestasi optimal. Seorang atlet dengan kemampuan fisik yang tinggi belum tentu mampu menampilkan performa terbaik apabila tidak didukung oleh kesiapan mental yang memadai (Constantin, 2022).

Psikologi olahraga merupakan cabang ilmu yang mempelajari perilaku, proses mental, serta faktor-faktor psikologis yang memengaruhi performa individu dalam aktivitas olahraga. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengendalian emosi saat bertanding, tetapi juga mencakup pengembangan motivasi, rasa percaya diri, konsentrasi, pengendalian stres, regulasi emosi, kemampuan menghadapi tekanan kompetisi, serta pembentukan mental juara. Oleh karena itu, penerapan psikologi olahraga menjadi salah satu komponen penting dalam sistem pembinaan atlet modern yang berorientasi pada pencapaian prestasi secara berkelanjutan (*Of Education*, n.d.).

Dalam konteks kompetisi olahraga yang semakin kompetitif, atlet dituntut untuk mampu mempertahankan performa terbaiknya di bawah tekanan yang tinggi. Tekanan tersebut dapat berasal dari ekspektasi pelatih, tuntutan organisasi olahraga, harapan keluarga, dukungan masyarakat, maupun target pribadi yang ingin dicapai atlet. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan kecemasan bertanding (*competitive anxiety*), kehilangan fokus, menurunnya motivasi, bahkan menyebabkan penurunan performa pada saat pertandingan berlangsung. Fenomena ini menunjukkan bahwa keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kesiapan fisik, tetapi juga oleh kemampuan mengelola kondisi psikologis secara efektif (Butt et al., 2010).

Berbagai hasil penelitian mengungkapkan bahwa atlet yang memiliki kesiapan mental yang baik cenderung mampu mengendalikan tekanan, menjaga konsentrasi, meningkatkan kepercayaan diri, serta mempertahankan motivasi dalam menghadapi berbagai situasi kompetitif. Sebaliknya, lemahnya kesiapan psikologis dapat mengakibatkan penurunan kualitas pengambilan keputusan, meningkatnya kecemasan, kehilangan motivasi, hingga berujung pada kegagalan mencapai target prestasi. Dengan demikian, penguatan aspek mental menjadi kebutuhan yang tidak dapat dipisahkan dari program pembinaan atlet secara menyeluruh (Nicholls et al., 2016).

Salah satu pendekatan yang berkembang dalam mendukung pembinaan psikologis atlet adalah melalui program *mental coaching*. Mental coaching merupakan proses pendampingan yang dirancang secara sistematis untuk membantu atlet mengembangkan pola pikir positif, meningkatkan motivasi intrinsik, membangun kepercayaan diri, mengelola emosi, serta memperkuat kemampuan menghadapi tekanan kompetisi. Pendekatan ini tidak hanya berfungsi sebagai upaya penyelesaian masalah psikologis, tetapi juga sebagai strategi preventif dan pengembangan kapasitas mental atlet agar mampu mencapai performa optimal secara konsisten (Bissett et al., 2020).

Penerapan mental coaching telah banyak digunakan dalam pembinaan atlet elite di berbagai negara karena terbukti mampu meningkatkan kualitas performa individu maupun tim. Program ini mengintegrasikan berbagai teknik psikologi olahraga seperti *goal setting*, *self-talk*, *imagery*, relaksasi, pengendalian kecemasan, penguatan motivasi, serta evaluasi psikologis secara berkala. Melalui pendekatan tersebut, atlet memperoleh kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan dirinya sehingga dapat mengembangkan strategi yang tepat dalam menghadapi tantangan selama proses latihan maupun pertandingan (Gucciardi et al., 2017).

Motivasi merupakan salah satu aspek fundamental dalam psikologi olahraga yang sangat menentukan keberlangsungan proses latihan dan pencapaian prestasi atlet. Motivasi tidak hanya mendorong atlet untuk berlatih secara konsisten, tetapi juga memengaruhi ketahanan dalam menghadapi kegagalan, cedera, maupun tekanan kompetisi. Atlet yang memiliki motivasi intrinsik yang tinggi cenderung menunjukkan komitmen, disiplin, ketekunan, dan semangat belajar yang lebih baik dibandingkan atlet yang hanya bergantung pada motivasi ekstrinsik. Oleh sebab itu, pengembangan motivasi menjadi bagian yang sangat penting dalam implementasi mental coaching (2, 4, n.d.).

Selain meningkatkan motivasi, mental coaching juga berperan dalam membentuk karakter atlet yang tangguh, adaptif, dan resilien. Ketangguhan mental (*mental toughness*) menjadi salah satu indikator penting yang membedakan atlet berprestasi dengan atlet pada umumnya. Atlet yang memiliki mental tangguh mampu bangkit dari kegagalan, tetap fokus terhadap tujuan, serta mempertahankan kualitas performa meskipun berada dalam kondisi yang penuh tekanan. Kemampuan tersebut tidak muncul secara alami, melainkan harus dibangun melalui proses pembinaan psikologis yang terencana dan berkesinambungan.

Di Indonesia, implementasi psikologi olahraga dan mental coaching dalam sistem pembinaan atlet masih menghadapi berbagai tantangan. Sebagian besar program latihan masih lebih berorientasi pada peningkatan kapasitas fisik dan teknik, sedangkan layanan psikologis bagi atlet belum tersedia secara optimal pada berbagai cabang olahraga, terutama pada tingkat daerah. Keterbatasan jumlah tenaga ahli psikologi olahraga, rendahnya pemahaman pelatih mengenai pentingnya aspek mental, serta belum terintegrasinya program mental coaching dalam kurikulum pembinaan atlet menjadi beberapa faktor yang menyebabkan pengembangan psikologis atlet belum berjalan secara maksimal.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga menuntut adanya perubahan paradigma dalam sistem pembinaan atlet menuju pendekatan yang lebih holistik. Atlet tidak lagi dipandang hanya sebagai individu yang membutuhkan latihan fisik, tetapi juga sebagai individu yang

memerlukan dukungan psikologis untuk mencapai performa optimal. Oleh karena itu, integrasi antara ilmu kepelatihan olahraga, psikologi olahraga, dan mental coaching menjadi strategi yang sangat relevan dalam menghasilkan atlet yang tidak hanya unggul secara fisik, tetapi juga memiliki kesiapan mental yang kuat.

METODE

Waktu dan Lokasi Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan selama 2 minggu, yaitu pada bulan Mei 2026, yang mencakup tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan kegiatan ini berupa penguatan Siswa untuk membangun mental yang kuat untuk meraih prestasinya bagi Siswa SMA IT IQRA Provinsi Bengkulu dilaksanakan pada Kamis, 21 Mei 2026, mulai pukul 08.00 WIB sampai dengan selesai, sedangkan kegiatan pendukung lainnya dilakukan secara bertahap selama periode pelaksanaan guna memastikan keberlanjutan program.

Lokasi Jl. Merawan, Sawah Lebar, Kec. Ratu Agung, Kota Bengkulu, Bengkulu. Lokasi Sekolah memiliki aksesibilitas yang baik dan dapat dijangkau. Keterjangkauan lokasi ini mendukung kelancaran koordinasi dan pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Peta Lokasi SMA IT IQRA Provinsi Bengkulu pada Gambar 1.



Gambar 1 Peta Lokasi SMA IT IQRA Provinsi Bengkulu

Tahapan Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada SMA IT IQRA Provinsi Bengkulu bertujuan untuk meningkatkan Mental siswa melalui pendekatan praktik, dan media visual. Kegiatan ini direncanakan dilaksanakan pada Kamis, 21 Mei 2026, pukul 09.00 WIB s/d selesai, bertempat di Jl. Merawan, Sawah Lebar, Kec. Ratu Agung, Kota Bengkulu, Bengkulu.

Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak mitra untuk menentukan jadwal, peserta, serta menyiapkan ruang pelatihan beserta sarana pendukung seperti LCD proyektor, laptop, sound system, modul pelatihan, lembar pre-test dan post-test, serta alat tulis. Selanjutnya dilakukan registrasi peserta dan penyampaian tujuan kegiatan agar seluruh peserta memahami manfaat yang akan diperoleh selama pelatihan.

a. Tahap Pembukaan dan Pre-Test

Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh tim pelaksana dan perwakilan mitra, dilanjutkan dengan penyampaian gambaran umum mengenai pentingnya kesiapan mental dalam menunjang prestasi atlet. Sebelum memasuki materi inti, peserta diberikan pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai psikologi olahraga, motivasi berprestasi, pengendalian emosi, serta mental atlet dalam menghadapi latihan dan kompetisi.

b. Tahap Penyampaian Materi

Materi disampaikan melalui metode presentasi interaktif menggunakan media PowerPoint yang dipadukan dengan diskusi dan tanya jawab. Pokok bahasan meliputi konsep dasar psikologi olahraga, peran mental dalam meningkatkan performa atlet, motivasi intrinsik dan ekstrinsik, membangun kepercayaan diri, mengatasi kecemasan sebelum bertanding, menjaga fokus selama kompetisi, serta pentingnya pola pikir positif (growth mindset) dalam mencapai prestasi olahraga.

c. Tahap Diskusi dan Studi Kasus

Peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk mendiskusikan kasus-kasus yang sering dialami atlet, seperti rasa gugup sebelum bertanding, kehilangan motivasi saat mengalami kekalahan, maupun kesulitan menjaga konsentrasi selama pertandingan. Setiap kelompok mempresentasikan hasil diskusinya, kemudian tim pelaksana memberikan penguatan berdasarkan teori psikologi olahraga dan pengalaman praktik di lapangan.

d. Tahap Praktik Mental Coaching

Kegiatan dilanjutkan dengan praktik sederhana yang dapat dilakukan di dalam ruangan, meliputi latihan relaksasi pernapasan (breathing exercise), visualisasi keberhasilan (mental imagery), latihan positive self-talk, teknik meningkatkan konsentrasi, serta penyusunan target (goal setting) pribadi. Seluruh praktik dipandu secara bertahap sehingga peserta dapat memahami cara menerapkannya sebagai bagian dari persiapan sebelum latihan maupun pertandingan.

e. Tahap Evaluasi dan Post-Test

Setelah seluruh materi dan praktik selesai, peserta mengikuti post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman mengenai psikologi olahraga dan strategi penguatan mental. Selain itu, dilakukan evaluasi melalui sesi tanya jawab dan penyampaian kesan serta manfaat yang diperoleh peserta selama mengikuti pelatihan.

f. Tahap Penutupan

Kegiatan diakhiri dengan penyampaian kesimpulan, pemberian motivasi kepada peserta agar menerapkan teknik mental coaching secara berkelanjutan dalam aktivitas latihan, penyerahan modul pelatihan sebagai bahan belajar mandiri, sesi dokumentasi bersama, serta penutupan resmi oleh tim pelaksana dan pihak mitra.

Melalui tahapan pelaksanaan yang seluruhnya dilakukan di dalam ruangan, kegiatan ini tetap mampu memberikan pengalaman belajar yang interaktif dan aplikatif. Peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis mengenai psikologi olahraga, tetapi juga memiliki keterampilan dasar dalam mengelola kondisi mental, meningkatkan motivasi, membangun rasa percaya diri, dan menjaga fokus sebagai modal penting dalam mencapai prestasi olahraga yang optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) bertajuk "**Mental Coaching: Kunci Sukses Atlet Berprestasi**" telah dilaksanakan di SMA IT Iqra Provinsi Bengkulu sebagai upaya meningkatkan kesiapan mental, motivasi berprestasi, dan pemahaman psikologi olahraga bagi peserta didik yang aktif dalam kegiatan olahraga. Pelaksanaan kegiatan memperoleh dukungan penuh dari pihak sekolah, khususnya kepala sekolah, guru pendidikan jasmani, serta pembina ekstrakurikuler olahraga, sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat berlangsung secara terstruktur dan kondusif.

Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah untuk mengidentifikasi kebutuhan peserta serta menyusun jadwal pelaksanaan yang sesuai dengan aktivitas pembelajaran. Pada tahap ini dilakukan diskusi mengenai kondisi pembinaan olahraga di sekolah, kendala yang dihadapi atlet pelajar, serta harapan sekolah terhadap program mental coaching. Hasil koordinasi menunjukkan bahwa aspek psikologis merupakan salah satu komponen yang masih memerlukan penguatan dalam proses pembinaan atlet.

Tahap berikutnya adalah penyampaian materi mengenai konsep dasar psikologi olahraga dan mental coaching. Materi yang diberikan meliputi peranan faktor psikologis dalam pencapaian prestasi olahraga, hubungan antara motivasi dengan performa atlet, pentingnya kepercayaan diri, pengendalian emosi, kemampuan berkonsentrasi, serta ketahanan mental dalam menghadapi tekanan kompetisi. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi, studi kasus, dan tanya jawab sehingga peserta dapat memahami materi secara lebih komprehensif.

Selanjutnya peserta mengikuti sesi praktik berbagai teknik mental coaching yang dapat diterapkan dalam aktivitas latihan maupun pertandingan. Kegiatan praktik meliputi latihan penetapan tujuan (goal setting), teknik relaksasi sederhana, latihan visualisasi (imagery), positive self-talk, pengelolaan kecemasan bertanding, serta strategi mempertahankan fokus selama kompetisi. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang baik dengan berpartisipasi aktif dalam setiap simulasi dan diskusi yang diberikan oleh tim pelaksana.

Selain ditujukan kepada peserta didik, kegiatan ini juga memberikan penguatan kapasitas kepada guru pembina dan pelatih ekstrakurikuler olahraga. Guru memperoleh pemahaman mengenai pentingnya integrasi pembinaan mental ke dalam program latihan sehingga proses pembinaan tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga mencakup pengembangan

aspek psikologis peserta didik. Dengan demikian, keberlanjutan program dapat terus dilaksanakan oleh pihak sekolah setelah kegiatan pengabdian berakhir.

Secara umum, pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya kesiapan mental dalam olahraga, memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap pengelolaan emosi, serta memahami berbagai strategi untuk meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri ketika mengikuti latihan maupun pertandingan. Guru dan pelatih juga memberikan respons positif terhadap materi yang disampaikan karena dinilai relevan dengan kebutuhan pembinaan atlet pelajar di lingkungan sekolah.

Pelaksanaan program mental coaching di SMA IT Iqra Provinsi Bengkulu menunjukkan bahwa pembinaan psikologis merupakan komponen penting dalam meningkatkan kualitas atlet pelajar. Selama ini proses latihan di sekolah cenderung lebih berfokus pada peningkatan kemampuan fisik, teknik, dan taktik, sedangkan aspek mental belum memperoleh perhatian yang proporsional. Padahal, berbagai kajian psikologi olahraga menunjukkan bahwa performa atlet dipengaruhi oleh interaksi antara kesiapan fisik, keterampilan teknis, kondisi psikologis, serta faktor lingkungan latihan.

Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman bahwa motivasi berprestasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti penghargaan atau kemenangan, tetapi juga oleh motivasi intrinsik yang mendorong atlet untuk terus berkembang, berlatih secara konsisten, dan mampu menghadapi berbagai tantangan. Pemahaman tersebut menjadi landasan penting dalam membangun karakter atlet yang tangguh, disiplin, dan memiliki komitmen terhadap proses latihan jangka panjang.

Penerapan teknik mental coaching, seperti goal setting, positive self-talk, relaksasi, dan visualisasi, memberikan pengalaman baru bagi peserta dalam mengelola kondisi psikologis sebelum maupun selama pertandingan. Teknik-teknik tersebut membantu peserta memahami bahwa kesiapan mental dapat dilatih secara sistematis sebagaimana latihan fisik. Dengan demikian, atlet memiliki strategi yang lebih efektif dalam mengendalikan kecemasan, meningkatkan fokus, serta mempertahankan rasa percaya diri ketika menghadapi situasi kompetitif.

Keterlibatan guru pembina dan pelatih menjadi faktor pendukung keberhasilan program. Guru tidak hanya berperan sebagai fasilitator kegiatan, tetapi juga sebagai pendamping yang dapat menerapkan prinsip-prinsip mental coaching dalam proses pembinaan sehari-hari. Sinergi antara tim pelaksana dan pihak sekolah menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pengembangan kompetensi psikologis peserta didik secara berkelanjutan.

Di samping berbagai capaian tersebut, pelaksanaan kegiatan juga menunjukkan bahwa penguatan mental atlet memerlukan proses yang berkesinambungan. Satu kali pelatihan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta, namun pembentukan keterampilan psikologis membutuhkan latihan yang rutin, pendampingan yang konsisten, serta evaluasi berkala. Oleh karena itu, program mental coaching perlu diintegrasikan ke dalam agenda pembinaan ekstrakurikuler olahraga agar manfaatnya dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi positif terhadap penguatan kapasitas peserta didik, guru, dan pelatih dalam memahami pentingnya psikologi olahraga sebagai bagian integral dari pembinaan atlet. Program ini tidak hanya memperkaya wawasan mengenai aspek mental dalam olahraga, tetapi juga mendorong terbentuknya budaya latihan yang lebih komprehensif dengan menyeimbangkan pengembangan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Dengan adanya pembinaan yang terintegrasi tersebut, SMA IT Iqra Provinsi Bengkulu memiliki peluang yang lebih besar untuk menghasilkan atlet pelajar yang berprestasi, berkarakter, serta memiliki ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan kompetisi.

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 2 Kegiatan Pembukaan



Gambar 2 Pemaparan Materi



Gambar 3 Diskusi Tanya Jawab

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui program Mental Coaching: Kunci Sukses Atlet Berprestasi di SMA IT Iqra Provinsi Bengkulu telah terlaksana dengan baik sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman peserta didik mengenai pentingnya aspek psikologis dalam mendukung pencapaian prestasi olahraga. Melalui penyampaian materi, diskusi interaktif, serta praktik berbagai teknik *mental coaching*, peserta memperoleh pengetahuan dan keterampilan dasar dalam membangun motivasi berprestasi, meningkatkan kepercayaan diri, mengelola emosi, mempertahankan konsentrasi, serta menghadapi tekanan saat mengikuti latihan maupun kompetisi.

Selain memberikan manfaat kepada peserta didik, kegiatan ini juga meningkatkan pemahaman guru pembina dan pelatih mengenai pentingnya mengintegrasikan pembinaan mental ke dalam program latihan olahraga di sekolah. Dengan demikian, pembinaan atlet tidak hanya berfokus pada aspek fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga memperhatikan kesiapan psikologis sebagai salah satu faktor yang menentukan keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi. Secara keseluruhan, program ini memberikan kontribusi positif dalam mendukung terciptanya sistem pembinaan atlet pelajar yang lebih komprehensif dan berkelanjutan di SMA IT Iqra Provinsi Bengkulu.

DAFTAR PUSTAKA

- Bissett, J. E., Kroshus, E., & Hebard, S. (2020). Determining the role of sport coaches in promoting athlete mental health: a narrative review and Delphi approach. 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000676>
- Butt, J., Weinberg, R., & Cuip, B. (2010). Exploring Mental Toughness in NCAA Athletes. 316–332.
- Constantin, A. (2022). Health, sports & rehabilitation medicine. 23(1), 1–56.
- Gucciardi, D. F., Stamatis, A., & Ntoumanis, N. (2017). Journal of Science and Medicine in Sport Controlling coaching and athlete thriving in elite adolescent netballers: The buffering effect of athletes' mental toughness. Journal of Science and Medicine in Sport, 20(8), 718–722. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.02.007>
- Nicholls, A. R., Morley, D., & Perry, J. L. (2016). Mentally Tough Athletes are More aware of Unsupportive Coaching Behaviours: Perceptions of Coach Behaviour, Motivational Climate, and Mental Toughness in Sport. 0(0), 1–10. <https://doi.org/10.1177/1747954116636714>