



**Peran Psikologi Olahraga dalam Pengembangan Kemampuan Taktik Tim Sepak Bola SSB
PSKS Kurao Kota Padang**

Sofiyani Sauri Rambe¹, Anton Komaini², Nuridin Widya Pranoto³, Alimuddin⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

² Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

³ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

⁴ Universitas Negeri Padang, Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia

* Coresponding Author. E-mail: sofyansauri3825@gmail.com

Received: artikel dikirim; Revised: artikel revisi; Accepted: artikel diterima

**SOFIYAN SAURI RAMBE 2025. "PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM
PENGEMBANGAN KEMAMPUAN TAKTIK TIM SEPAKBOLA SSB PSKS KURAO
KOTA PADANG"**

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran psikologi olahraga dalam pengembangan kemampuan taktik pemain sepak bola usia dini di SSB PSKS Kurao Kota Padang. Terdapat kasus yang di dalam tim tersebut seperti kecemasan bertanding/kurang percaya diri seperti kekhawatiran akan gagal, tidak bermain baik sering menjadi hambatan dalam penerapan strategi taktik saat pertandingan berlangsung. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Informan terdiri dari pelatih, pemain, orang tua, dan pembina SSB PSKS Kurao. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek psikologis seperti kepercayaan diri, pengendalian emosi, dan kesiapan mental sangat memengaruhi keberhasilan penerapan taktik di lapangan. Pemain yang tidak siap secara mental cenderung tidak fokus, mudah gugup, dan gagal menjalankan strategi yang telah dilatih. Di sisi lain, suasana latihan yang positif, pendekatan pelatih yang suportif, dan motivasi yang diberikan terbukti membantu meningkatkan kesiapan taktik pemain. Oleh karena itu, pembinaan psikologi olahraga perlu diintegrasikan dalam program latihan untuk mendukung performa dan taktik tim secara menyeluruh.

Kata Kunci: Psikologi Olahraga, Taktik, Sepak Bola Usia Dini, Kepercayaan Diri, Mental

SOFIYAN SAURI RAMBE 2025. "The Role of Sports Psychology in Developing Tactical Skills of the SSB PSKS Kurao Football Team in Padang City"

Abstract:

This study aims to determine the role of sports psychology in developing the tactical abilities of young soccer players at SSB PSKS Kurao, Padang City. There are cases within the team where competition anxiety/lack of confidence, such as fear of failure or not playing well, often become obstacles in implementing tactical strategies during matches. The method used is a qualitative approach with data collection techniques such as in-depth interviews, observation, and documentation. Informants consisted of coaches, players, parents, and coaches of SSB PSKS Kurao. The results of the study indicate that psychological aspects such as self-confidence, emotional control, and mental readiness significantly influence the success of tactical implementation on the field. Players who are not mentally prepared tend to lack focus, get nervous easily, and fail to execute the strategies that have been practiced. On the other hand, a positive training atmosphere, a supportive coach approach, and motivation are proven to help improve players' tactical readiness. Therefore, sports psychology development needs to be integrated into the training program to support the overall performance and tactics of the team.

Keywords: Sports Psychology, Tactics, Youth Football, Confidence, Mental Readin

PENDAHULUAN

Sepak bola modern menuntut pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada fisik, tetapi juga menyeluruh terhadap aspek mental. Pendekatan psikologi olahraga menyediakan kerangka intervensi seperti self-talk, visualisasi, latihan konsentrasi, dan regulasi emosi yang terbukti mampu meningkatkan kesiapan taktik atlet. Menurut (Edmizal, 2025) atlet yang dilatih dengan pendekatan mental memiliki ketahanan emosional yang lebih baik saat menghadapi tekanan pertandingan dan cenderung mengambil keputusan taktis dengan lebih tepat.

Psikologi olahraga memainkan peran penting dalam meningkatkan performa atlet melalui penguatan aspek seperti konsentrasi, motivasi, pengendalian emosi, dan kepercayaan diri. Menurut (Hufton et al., 2024). Hingga 80% kemenangan atlet profesional dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti fokus dan kepercayaan diri dalam tekanan pertandingan. Salah satu cara untuk meningkatkan mental seorang pemain adalah dengan cara meningkatkan kepercayaan diri pemain. (Ihsan et al., 2024). mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sebuah keyakinan terhadap diri sendiri untuk mencapai target yang telah ditetapkan. (Wang et al., 2023) menyatakan bahwa psikologi olahraga berkontribusi dalam membangun hubungan interpersonal antarpemain, yang menjadi fondasi penting dalam olahraga beregu. Melalui pendekatan ini, pelatih dapat mengidentifikasi potensi konflik dalam tim dan mengambil tindakan preventif untuk menjaga kohesi tim. Psikologi olahraga juga bermanfaat dalam proses rehabilitasi cedera. Atlet yang cedera cenderung mengalami ketakutan dan stres, yang dapat memperlambat proses pemulihan. Pendampingan psikologis membantu mempercepat pemulihan melalui penguatan motivasi dan keyakinan diri atlet. Secara keseluruhan, manfaat dari psikologi olahraga tidak hanya terbatas pada peningkatan performa, tetapi juga pada pembentukan karakter, sikap sportif, serta pengembangan nilai-nilai kepemimpinan dan kerja sama dalam tim.

Dalam konteks pembinaan usia dini, aspek psikologi semakin krusial. Hal ini diperkuat oleh pernyataan (Saharullah et al., 2022) yang menjelaskan bahwa kemampuan memahami pola permainan, merespons tekanan lawan, dan mengambil keputusan strategis sangat bergantung pada kestabilan emosi dan kesiapan mental. Namun, banyak penelitian sebelumnya, sebagaimana diungkapkan oleh (Candra et al., 2025) masih berfokus pada variabel teknik dan fisik, dengan sedikit kajian mendalam terkait pengaruh psikologis terhadap kemampuan taktik dalam permainan sepak bola pelajar. Seperti kepercayaan diri memengaruhi keberanian pemain dalam mengambil risiko serta mengeksekusi taktik. (Collins et al., 2021) menyatakan bahwa kepercayaan diri yang tinggi berkorelasi dengan kecepatan pengambilan keputusan dan efektivitas implementasi strategi tim. Dan juga Komunikasi menjadi pondasi dalam kerja sama taktik di lapangan. Komunikasi yang efektif memungkinkan transisi strategi secara real-time tanpa kebingungan antar pemain. Komunikasi nonverbal juga sering digunakan dalam sepak bola sebagai bentuk sinyal taktik (Ii et al., 2017). Kecerdasan emosional (Emotional Intelligence/EI) adalah kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, dan mengarahkan emosi diri serta orang lain secara efektif. Dalam konteks olahraga, terutama permainan tim seperti sepak bola, kecerdasan emosional menjadi faktor penting dalam membangun hubungan sosial yang positif antar pemain, meningkatkan kerjasama tim, dan menghadapi tekanan pertandingan. (Saharullah et al., 2022) menegaskan bahwa kecerdasan emosional berperan dalam meningkatkan performa atlet melalui pengendalian emosi, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan taktis di lapangan. Atlet yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, mampu beradaptasi dengan perubahan strategi, dan tetap fokus saat menghadapi tekanan kompetitif.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak pemain muda menghadapi kecemasan tinggi saat pertandingan berlangsung, terutama dalam situasi tekanan tinggi. Dalam studi lapangan yang dilakukan di SSB PSKS Kurao Kota Padang, ditemukan bahwa gejala seperti gugup, ketidaktegasan dalam pengambilan keputusan, dan hilangnya fokus sering

mengganggu efektivitas pelaksanaan taktik. Seorang pelatih bahkan menyebut bahwa “kekhawatiran akan gagal dan takut melakukan kesalahan sering menjadi hambatan utama pemain dalam menjalankan strategi saat bertanding”.

Sebaliknya, suasana latihan yang positif, dukungan pelatih, dan pendekatan motivasional secara signifikan membantu pemain tampil lebih baik dan mampu mengeksekusi taktik secara optimal. Hal ini sejalan dengan temuan (Firdaus et al., 2024) yang menekankan pentingnya komunikasi tim dan kohesi emosional dalam mendukung keberhasilan strategi. Pelatih tidak hanya berperan sebagai instruktur teknis, tetapi juga sebagai fasilitator pembinaan mental.

Kasus penurunan prestasi yang dialami oleh SSB PSKS Kurao Kota Padang selama periode 2021–2024 juga menjadi latar penting penelitian ini. Setelah sempat menjadi finalis pada 2019–2020, tim hanya mampu menembus delapan besar pada beberapa turnamen terakhir. Melalui wawancara dan observasi, penulis menemukan bahwa faktor psikologis menjadi penyebab dominan. Rendahnya kepercayaan diri, kecemasan berlebihan, dan lemahnya pengelolaan emosi menyebabkan strategi permainan tidak dapat dijalankan sebagaimana mestinya. Maka dari itu, integrasi pendekatan psikologi olahraga menjadi kebutuhan yang mendesak dalam proses pembinaan taktik pemain muda.

Berdasarkan berbagai temuan dan argumen tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengeksplorasi sejauh mana psikologi olahraga berperan dalam pengembangan kemampuan taktik pemain sepak bola usia dini. Fokus utama terletak pada faktor kepercayaan diri, konsentrasi, regulasi emosi, serta dinamika komunikasi tim sebagai indikator utama efektivitas pelaksanaan taktik di lapangan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pelatih, pembina, dan akademisi dalam mengembangkan program latihan yang lebih komprehensif dan berbasis pendekatan psikologis.

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika peran psikologi olahraga dalam pengembangan kemampuan taktik pemain sepak bola usia dini. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggali makna, pengalaman, dan persepsi subjek

METODE

secara kontekstual serta menyeluruh, terutama dalam menggambarkan aspek-aspek psikologis yang tidak dapat diukur secara kuantitatif semata. Fokus utama penelitian ini adalah menginterpretasikan bagaimana kondisi mental seperti kepercayaan diri, pengendalian emosi, dan kesiapan psikologis mempengaruhi proses penerapan taktik dalam konteks pelatihan dan pertandingan.

Penelitian ini mengambil lokasi di Sekolah Sepak Bola (SSB) PSKS Kurao yang terletak di Kota Padang, Sumatera Barat. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan, antara lain status SSB yang aktif dalam pembinaan usia dini, riwayat prestasi yang fluktuatif, serta keterbukaan pihak klub terhadap proses penelitian. Lokasi ini juga dipandang representatif untuk mencerminkan dinamika pembinaan sepak bola usia muda di tingkat lokal yang dapat digeneralisasi secara konseptual untuk wilayah serupa.

Teknik pengambilan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi dokumentasi. Wawancara digunakan untuk menggali persepsi dan pengalaman langsung dari informan mengenai bagaimana aspek psikologis berkontribusi terhadap pelaksanaan strategi permainan. Wawancara bersifat semi-terstruktur dengan panduan pertanyaan terbuka agar informan dapat mengungkapkan jawaban secara bebas dan luas. Observasi dilakukan saat sesi latihan dan pertandingan, dengan peneliti hadir langsung di lapangan untuk mencermati perilaku pemain, interaksi antaranggota tim, dan pendekatan pelatih dalam menyampaikan instruksi taktik.

Sedangkan dokumentasi diperoleh dari arsip internal klub seperti catatan pelatihan, hasil pertandingan, serta foto atau video kegiatan latihan sebagai bahan penunjang validasi data.

Penentuan informan dilakukan secara purposive sampling, yaitu pemilihan subjek berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Informan dalam studi ini terdiri dari tujuh orang yang memiliki peran langsung dalam dinamika pelatihan dan pertandingan, yaitu satu orang pelatih utama, satu pembina SSB, empat orang pemain aktif yang mewakili berbagai posisi di lapangan, serta satu orang tua pemain yang memiliki pemahaman mendalam terhadap perkembangan anaknya di bidang olahraga. Kombinasi informan ini diharapkan mampu memberikan gambaran utuh dari berbagai perspektif yang berbeda namun saling melengkapi.

Dalam rangka menjaga keabsahan dan keandalan data, penelitian ini menerapkan teknik triangulasi yang mencakup triangulasi sumber, metode, dan waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari pelatih, pemain, dan orang tua; triangulasi metode menggunakan kombinasi wawancara, observasi, dan dokumentasi; sementara triangulasi waktu mengacu pada pengumpulan data yang dilakukan pada sesi latihan reguler dan pertandingan kompetitif untuk melihat konsistensi perilaku dan respon subjek terhadap tekanan taktis dalam situasi yang berbeda.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan pendekatan analisis interaktif Miles dan Huberman, yang terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Reduksi data dilakukan dengan menyeleksi dan menyederhanakan informasi penting dari transkrip wawancara dan catatan lapangan. Setelah itu, data yang telah direduksi disajikan dalam bentuk narasi tematik, tabel kategorisasi, atau matriks hubungan. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, yaitu pengujian konsistensi temuan dengan membandingkan antar sumber dan membahasnya kembali dengan informan untuk memastikan validitas isi dan transparansi hasil.

Melalui rancangan metode yang menyeluruh ini, diharapkan penelitian dapat mengungkap kontribusi nyata psikologi olahraga dalam membentuk kecakapan taktis pemain muda. Dengan memahami pengalaman dan realitas dari berbagai sudut pandang, hasil penelitian ini akan memiliki relevansi tinggi, tidak hanya bagi praktisi pelatih dan pembina, tetapi juga bagi institusi pendidikan dan lembaga pembinaan olahraga yang sedang mengembangkan pendekatan holistik dalam pelatihan atlet usia dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa peran psikologi olahraga sangat dominan dalam memengaruhi efektivitas penerapan taktik di dalam permainan sepak bola pada level usia dini. Berdasarkan wawancara mendalam dengan pelatih, pembina, dan para pemain di SSB PSKS Kurao Kota Padang, ditemukan bahwa banyak pemain mengalami ketegangan emosional dan kecemasan yang tinggi, terutama menjelang dan saat pertandingan berlangsung. Perasaan tertekan karena beban ekspektasi, baik dari pelatih maupun lingkungan sekitar, memunculkan ketidaksiapan mental yang secara langsung berdampak pada kegagalan pemain dalam menjalankan strategi yang telah dilatih. Misalnya, pemain yang selama sesi latihan menunjukkan penguasaan taktik yang baik, justru mengalami kesalahan dalam pengambilan posisi atau kehilangan fokus saat menghadapi lawan nyata di pertandingan. Temuan ini sejalan dengan teori (Edmizal, 2025) yang menjelaskan bahwa emosi yang tidak stabil berdampak langsung pada kemampuan berpikir taktis seorang atlet. Oleh karena itu, pelatihan teknik saja tidak cukup; dibutuhkan pendekatan yang menyentuh aspek emosional dan mental pemain.

Salah satu temuan signifikan adalah lemahnya kepercayaan diri yang dialami oleh beberapa

pemain. Kondisi ini membuat mereka ragu dalam mengambil keputusan taktis, seperti menentukan waktu yang tepat untuk melakukan pressing, memberi umpan, atau berpindah posisi sesuai instruksi pelatih. Beberapa pemain cenderung menghindari situasi krusial dan menyerahkan tanggung jawab kepada rekan lain, yang akhirnya mengganggu harmoni strategi tim secara keseluruhan. Fenomena ini menguatkan asumsi bahwa kepercayaan diri bukan hanya berpengaruh terhadap performa individu, tetapi juga terhadap kohesi dan struktur permainan tim secara kolektif. Kondisi psikologis yang tidak stabil menyebabkan terjadinya miskomunikasi antar pemain, khususnya dalam tekanan waktu dan ruang yang sempit saat pertandingan.

Psikologi olahraga juga berkontribusi signifikan dalam membangun kerja sama tim dan komunikasi taktik. Penelitian ini menemukan bahwa pemain yang memiliki kesadaran kolektif dan hubungan interpersonal yang baik lebih mampu menjalankan taktik secara efektif. Kerja sama tim yang solid ditandai dengan kemampuan pemain berkomunikasi secara verbal maupun nonverbal di lapangan, terutama dalam situasi kritis. (Hoque et al., 2025) menjelaskan bahwa komunikasi efektif dan kohesi tim merupakan komponen utama dalam keberhasilan strategi permainan beregu. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa ketika kondisi mental pemain stabil dan penuh motivasi, komunikasi di antara mereka menjadi lebih baik, baik dalam memberikan instruksi, peringatan, maupun sinyal taktik. Sebaliknya, tekanan emosional yang tidak terkelola sering menyebabkan miskomunikasi yang berujung pada kegagalan strategi. Oleh karena itu, pembinaan mental yang berfokus pada aspek dinamika kelompok, komunikasi, dan kepemimpinan tim menjadi hal yang esensial dalam program latihan taktik.

Selain itu, aspek regulasi emosi juga menjadi hambatan besar dalam pelaksanaan strategi permainan. Dalam sesi observasi, ditemukan beberapa kasus di mana pemain yang mendapat tekanan dari lawan menunjukkan respon emosional yang impulsif, seperti mudah tersulut emosi, kehilangan kontrol diri, bahkan ada yang menunjukkan sikap frustrasi ketika strategi tim tidak berjalan dengan baik. Hal ini sangat mengganggu ritme permainan dan menghambat kemampuan adaptasi terhadap dinamika pertandingan yang cepat berubah. Dalam beberapa situasi, pemain lebih fokus pada ketidaknyamanan emosionalnya dibandingkan pada taktik permainan, yang berujung pada kegagalan dalam merespons pergerakan lawan secara efektif. Hal ini diperkuat oleh teori (Putra et al., 2025) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan pondasi utama dalam pengambilan keputusan taktik, terutama dalam olahraga beregu yang menuntut kerja sama dan keberanian. Maka, intervensi psikologis seperti latihan visualisasi, self-talk, afirmasi positif, dan pendekatan emosional dari pelatih menjadi hal yang sangat dibutuhkan.

Di sisi lain, data juga menunjukkan bahwa peran pelatih dalam menciptakan iklim latihan yang positif sangat berpengaruh terhadap kesiapan taktik para pemain. Ketika pelatih menggunakan pendekatan yang suportif dan komunikatif, pemain cenderung lebih terbuka, lebih termotivasi, dan merasa dihargai sebagai bagian penting dari tim. Beberapa pemain menyatakan bahwa dorongan positif dari pelatih, terutama saat latihan atau sebelum pertandingan, memberikan rasa percaya diri dan menurunkan tingkat kecemasan mereka. Kondisi ini memungkinkan pemain untuk lebih fokus menjalankan peran taktisnya secara optimal. Sayangnya, pendekatan ini belum sepenuhnya terstruktur dalam program latihan. Tidak terdapat modul pelatihan mental yang eksplisit diterapkan secara reguler, sehingga intervensi psikologis lebih bersifat insidental dan tergantung pada intuisi pelatih semata.

Menariknya, para pemain memberikan respon yang positif terhadap gagasan integrasi latihan mental dalam rutinitas latihan harian mereka. Mereka merasa bahwa pendekatan seperti latihan visualisasi, self-talk, dan simulasi pertandingan akan sangat membantu dalam meningkatkan kesiapan mental sebelum menghadapi laga sesungguhnya. Beberapa pemain bahkan menyatakan bahwa ketika pelatih memberikan simulasi situasi pertandingan yang menegangkan dalam latihan, mereka merasa lebih siap dan tenang saat berada di pertandingan nyata. Hal ini mengindikasikan

bahwa integrasi psikologi olahraga dalam program pembinaan tidak hanya dibutuhkan, tetapi juga diharapkan oleh para atlet muda.

Dari sudut pandang pelatih dan pembina, mereka menyadari pentingnya aspek psikologis, namun terbatasnya pengetahuan dan pengalaman dalam menerapkannya menjadi kendala utama. Selama ini, pelatihan lebih banyak berfokus pada pengembangan teknik dasar dan kekuatan fisik, sementara pembinaan mental belum menjadi bagian integral dari struktur latihan. Padahal, berdasarkan temuan lapangan, aspek mental justru menjadi penentu utama keberhasilan strategi saat pemain berada dalam tekanan pertandingan yang sebenarnya. Kurangnya pemahaman ini berdampak pada minimnya metode psikologis yang digunakan secara sistematis dalam membina kesiapan pemain.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperlihatkan bahwa keberhasilan penerapan taktik dalam sepak bola usia dini sangat dipengaruhi oleh kesiapan mental para pemain. Faktor seperti kepercayaan diri, kontrol emosi, dan fokus tidak dapat diabaikan dalam proses latihan maupun pertandingan. Selain itu, komunikasi tim dan hubungan interpersonal antar pemain juga berkaitan erat dengan dinamika psikologis individu. Oleh karena itu, pendekatan pembinaan sepak bola yang hanya menekankan aspek fisik dan teknis tanpa mempertimbangkan dimensi psikologis akan menghadapi keterbatasan dalam mengembangkan pemain yang adaptif dan cerdas taktis.

Implikasi dari temuan ini sangat jelas: program pembinaan sepak bola harus mengadopsi pendekatan yang lebih holistik, di mana psikologi olahraga menjadi bagian tak terpisahkan dari proses latihan. Pelatih perlu dilatih secara khusus untuk memahami teknik-teknik dasar psikologi olahraga, serta mengimplementasikannya dalam konteks yang sesuai dengan usia dan karakteristik pemain muda. Dengan begitu, bukan hanya performa teknik dan fisik yang berkembang, tetapi juga mentalitas juang dan kemampuan berpikir strategis para pemain muda Indonesia akan tumbuh secara seimbang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SSB PSKS Kurao Kota Padang, dapat disimpulkan bahwa psikologi olahraga sangat penting dalam membantu pemain memahami dan menerapkan taktik permainan. Pemain yang memiliki mental yang baik seperti percaya diri, bisa mengontrol emosi, dan tidak gampang cemas lebih mudah menjalankan strategi yang diberikan pelatih. Di lapangan, banyak pemain kesulitan menjalankan taktik karena mereka merasa gugup, takut salah, atau tidak percaya diri. Kondisi mental ini membuat mereka jadi bingung, tidak fokus, dan sulit bekerja sama dengan teman satu tim. Padahal, pelatih sudah mengajarkan strategi yang cukup jelas saat latihan.

Namun, latihan yang diberikan pelatih selama ini masih lebih banyak fokus pada teknik dan fisik. Pelatihan mental seperti membangun kepercayaan diri, latihan menghadapi tekanan, dan belajar mengatur emosi belum dilakukan secara khusus. Padahal, pendekatan seperti ini sangat membantu pemain, terutama saat mereka berada di bawah tekanan pertandingan. Selain itu, suasana latihan yang positif dan pelatih yang memberikan motivasi terbukti membuat pemain lebih siap dan percaya diri. Ketika pelatih bersikap mendukung dan membangun komunikasi yang baik, para pemain lebih tenang dan kompak di lapangan. Dengan kata lain, keberhasilan menjalankan taktik di pertandingan tidak hanya bergantung pada latihan fisik dan teknik, tapi juga sangat tergantung pada kesiapan mental pemain. Oleh karena itu, pendekatan psikologi olahraga sebaiknya mulai diterapkan dalam proses latihan di SSB, agar pemain tidak hanya pintar secara teknis, tapi juga kuat secara mental.

SARAN

1. Untuk Pelatih dan Pembina SSB PSKS Kurao Disarankan untuk mulai mengintegrasikan latihan psikologis ke dalam program pelatihan harian, seperti

Jurnal Ilmu Keolahragaan

Sofiyani Sauri Rambe, Anton Komain, Nuridin Widya Pranoto, Alimuddin

latihan membangun kepercayaan diri, pengendalian emosi, visualisasi taktik, dan simulasi tekanan pertandingan. Pendekatan ini dapat membantu pemain lebih siap menjalankan strategi di bawah tekanan.

2. Untuk pemain muda Pemain dianjurkan untuk lebih mengenal dan melatih sisi mental mereka, seperti mengatur emosi, meningkatkan rasa percaya diri, serta menjaga komunikasi dan kerja sama tim. Mental yang kuat akan membuat strategi yang dilatih lebih mudah diterapkan saat bertanding.
3. Untuk orang tua dan lingkungan orang tua diharapkan memberikan dukungan moral dan membangun lingkungan positif di rumah yang bisa membantu perkembangan mental anak, terutama saat anak menghadapi tekanan pertandingan atau latihan berat.
4. Untuk penelitian selanjutnya
 - a. Menggunakan metode campuran (mixed methods) agar hasil lebih komprehensif, dengan menggabungkan data kualitatif dan kuantitatif.
 - b. Melibatkan jumlah informan yang lebih banyak dari berbagai SSB agar hasil bisa digeneralisasikan.
 - c. Menerapkan intervensi psikologis secara langsung, seperti pelatihan mental, simulasi tekanan, atau sesi visualisasi, untuk mengukur dampak nyata terhadap peningkatan pemahaman dan penerapan taktik.

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, O., Parulian, T., Yolanda, F., Novrandani, S., & Darmawan, D. V. (2025). Holistik dengan Mengintegrasikan Latihan Kondisi Fisik, Psikologi Olahraga, dan Karakter. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 5(1), 782–792. <https://doi.org/10.31004/jh.v5i1.2260>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). *No Title 濟無No Title No Title No Title*. 12(1), 25–52.
- Edmizal, E., D. D., B. E. (2025). *Dialnet-EffectOfPsychologicalSkillsTrainingOnReactionTimeA-9801612*. 2041, 439–453.
- Firdaus, R. A., Rahmat, A., & Carsiwan. (2024). Optimalisasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Melalui Pendekatan Taktis (Systematic Literature Review). *Edu Research*, 5(2), 96–107. <https://iicls.org/index.php/jer/article/view/179>
- Hoque, M. M. U., Zhang, X., Rahman, M. F. F., Zahra, B., & Hasnat, M. S. (2025). A Comprehensive Review of Enhancing Collaboration and Performance in Virtual Teams. *Review of Business and Economics Studies*, 13(1), 93–108. <https://doi.org/10.26794/2308-944X-2025-13-1-93-108>
- Hufton, J. R., Vella, S. A., Goddard, S. G., & Schweickle, M. J. (2024). How do athletes perform well under pressure? A meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9858. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2414442>
- Ihsan, F., Nasrulloh, A., Nugroho, S., & Yuniana, R. (2024). Mental training strategies in improving sport performance: A literature review. *Fizjoterapia Polska*, 24(3), 15–22. <https://doi.org/10.56984/8ZG020ATIP>
- Ii, B. A. B., Raedi, E., Komunikasi, P., & Kecamatan, T. (2017). *Unikom_41814003_Zulfikar Nur Ilahi_Bab Ii*. 8–46.
- Putra, A. H., Firdaus, K., Lawanis, H., & Kunci, K. (2025). *Tingkat Kepercayaan Diri Dan Mental Siswa SMANegeri 1 Situjuh Limo Nagari Dalam MengikutiKejuaraan Futsal*. 8(3), 570–580.
- Saharullah, Dewi, E., & Hasyim. (2022). *PSIKOLOGI OLAHRAGA: Metode Mental Training Edisi ketiga Saharullah Eva Meizara Puspita Dewi Hasyim*.
- Wang, Y., Wu, C. H., & Chen, L. H. (2023). A longitudinal investigation of the role of perceived autonomy support from coaches in reducing athletes' experiential avoidance: The mediating role of subjective vitality. *Psychology of Sport and Exercise*, 64(December 2021), 102304. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102304>