available online at http://ikeor.ppj.unp.ac.id/index.php/ikeor/index

Jurnal Ilmu Keolahragaan, 4 (5), 2026, 155-160

E-ISSN : 3026-2674

PERAN MENTAL TRAINING TERHADAP PERFORMA PERMAINAN ATLET BILLIARD POBSI DI KOTA PADANG

Naufal Liandri Ramadhan[1], Septri[2], Pringgo Mardesia[3], Andri Gemaini[4]

[1]Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.
[2]Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.
[3]Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.
[4]Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.
Email: naufalliandri0711@gmail.com

Received: 15 September 2026 Revised: 2 Oktober 2026 Accepted: 29 Oktober 2026

Naufal Liandri Ramadhan. 2026. "Peran Mental Training terhadap Performa Permainan Atlet Billiard POBSI di Kota Padang". Padang: Program Studi Ilmu Keolahragaan, Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat mental training serta menganalisis peran mental training terhadap performa permainan atlet billiard POBSI di Kota Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain korelasional. Populasi penelitian adalah atlet billiard yang tergabung dalam klub anggota POBSI Kota Padang. Sampel berjumlah 10 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui angket tertutup dengan skala Likert lima pilihan jawaban. Mental training diukur melalui indikator goal setting, imagery, self-talk, relaxation, dan attention control, sedangkan performa permainan dinilai melalui indikator ketepatan, konsistensi permainan, pengambilan keputusan, konsentrasi, dan efektivitas pelaksanaan permainan. Analisis data meliputi statistik deskriptif dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mental training memperoleh rata-rata 108,20 (86,56%) dan termasuk kategori sangat baik. Performa permainan memperoleh rata-rata 102,70 (82,16%) dan termasuk kategori sangat baik. Analisis regresi menghasilkan koefisien regresi sebesar 1,199 dengan signifikansi 0,000493 serta R Square sebesar 0,798 atau sekitar 79,85%. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan prediktif positif dan signifikan antara mental training dan performa permainan. Karena desain penelitian bersifat survei korelasional, temuan ini tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti hubungan sebab-akibat secara langsung.

Kata Kunci: Mental training, Performa permainan, Atlet billiard, POBSI, Kota Padang

Abstrack: *This study aimed to describe mental training levels and examine the predictive role of mental training in the game performance of POBSI billiard athletes in Padang City. The study employed a quantitative survey with a correlational design. The population consisted of billiard athletes affiliated with POBSI member clubs in Padang City. Ten athletes were selected using purposive sampling. Data were collected through a closed-ended questionnaire with a five-point Likert scale. Mental training was assessed through goal setting, imagery, self-talk, relaxation, and attention control. Game performance was assessed through accuracy, game consistency, decision-making, game focus, and game execution. Data were analyzed using*

descriptive statistics and simple linear regression. The mean mental training score was 108.20 (86.56%), categorized as very good, while the mean game performance score was 102.70 (82.16%), also categorized as very good. Regression analysis produced a coefficient of 1.199, a significance value of 0.000493, and an R-squared value of 0.798 (approximately 79.85%). These findings indicate a positive and statistically significant predictive relationship between mental training and game performance. However, because the study used a correlational survey design, the findings do not establish a direct causal relationship.

Key words: Mental training, Game performance, Billiard athletes, POBSI, Padang City.

How to Cite: Naufal Liandri Ramadhan, Septri, Pringgo Mardesia, Andri Gemaini (2026). Peran Mental Training Terhadap Performa Permainan Atlet Billiard POBSI di Kota Padang. Jurnal Ilmu Keolahragaan,

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi menuntut pembinaan atlet secara menyeluruh melalui pengembangan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh penguasaan keterampilan gerak, tetapi juga oleh kemampuan mempertahankan konsentrasi, mengendalikan emosi, serta mengambil keputusan dalam situasi kompetitif. Dalam konteks tersebut, psikologi olahraga menjadi salah satu bidang yang mendukung proses pembinaan dan pencapaian performa atlet (Weinberg & Gould, 2024).

Salah satu pendekatan untuk mengembangkan keterampilan psikologis atlet adalah mental training atau latihan mental. Latihan ini dapat mencakup penetapan tujuan (goal setting), visualisasi (imagery), dialog diri (self-talk), relaksasi (relaxation), dan pengendalian perhatian (attention control). Keterampilan tersebut diarahkan untuk membantu atlet mempersiapkan diri, mempertahankan fokus, mengelola ketegangan, dan menjalankan strategi secara lebih terarah. Kajian tentang psychological skills training menunjukkan bahwa keterampilan psikologis merupakan bagian penting dalam persiapan performa olahraga (Lange-Smith et al., 2024).

Pada atlet billiard, penerapan mental training relevan karena pelaksanaan pukulan membutuhkan rutinitas, ketenangan, dan fokus yang terjaga. Goal setting membantu atlet menetapkan sasaran latihan, imagery mendukung perencanaan pukulan melalui gambaran mental, self-talk membantu mempertahankan keyakinan, relaxation digunakan untuk mengelola ketegangan, sedangkan attention control membantu atlet memusatkan perhatian pada sasaran dan situasi meja. Kombinasi keterampilan tersebut secara teoritis dapat mendukung konsistensi pelaksanaan permainan.

Pembinaan atlet billiard di Kota Padang berlangsung melalui klub-klub yang tergabung dalam POBSI Kota Padang. Namun, gambaran mengenai tingkat penerapan mental training dan keterkaitannya dengan performa permainan atlet masih perlu dideskripsikan berdasarkan data lapangan. Informasi tersebut penting sebagai bahan pertimbangan bagi atlet dan pelatih dalam mengembangkan pembinaan yang tidak hanya berorientasi pada teknik, tetapi juga pada keterampilan mental (Rezaee & Monshizadeh, 2026).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat mental training dan performa permainan atlet billiard POBSI di Kota Padang serta menganalisis hubungan prediktif mental training terhadap performa permainan. Penelitian ini diharapkan

dapat memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan keterampilan mental dengan performa permainan pada cabang olahraga billiard.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain korelasional. Variabel bebas dalam penelitian adalah mental training (X), sedangkan variabel terikat adalah performa permainan (Y). Desain korelasional digunakan untuk menguji hubungan dan kemampuan prediksi antara kedua variabel berdasarkan data kuesioner, bukan untuk membuktikan sebab-akibat secara langsung.

Populasi penelitian adalah seluruh atlet billiard yang tergabung dalam klub-klub anggota POBSI Kota Padang. Sampel berjumlah 10 atlet yang dipilih menggunakan purposive sampling (Barlian, 2018). Kriteria responden adalah atlet billiard yang tergabung sebagai anggota POBSI Kota Padang dan bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Instrumen penelitian berupa angket tertutup dengan skala Likert lima pilihan, yaitu Sangat Setuju (5), Setuju (4), Ragu-ragu/Netral (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Variabel mental training diukur melalui lima indikator, yaitu goal setting, imagery, self-talk, relaxation, dan attention control. Variabel performa permainan diukur melalui ketepatan, konsistensi permainan, pengambilan keputusan, konsentrasi selama bermain, dan efektivitas pelaksanaan permainan.

Variabel	Indikator	Jumlah butir pada angket
Mental training (X)	Goal setting; imagery; self-talk; relaxation; attention control	25
Performa permainan (Y)	Ketepatan; konsistensi; pengambilan keputusan; konsentrasi; efektivitas pelaksanaan	25

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh jumlah skor, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, maksimum, dan persentase. Pengujian hubungan prediktif dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Pemeriksaan asumsi yang dilaporkan dalam skripsi meliputi uji normalitas residual Shapiro-Wilk dan pemeriksaan tambahan pola kelengkungan melalui komponen kuadrat. Taraf signifikansi yang digunakan adalah 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian melibatkan 10 atlet billiard POBSI Kota Padang. Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa skor mental training memiliki rata-rata 108,20 dengan standar deviasi 7,63, skor minimum 100, dan maksimum 124. Skor performa permainan memiliki rata-rata 102,70 dengan standar deviasi 10,23, skor minimum 88, dan maksimum 124.

Tabel 1. Statistik Deskriptif VO_2max Pretest dan Posttest

Variabel	N	Jumlah skor	Mean	SD	Min.	Maks.	Persentase	Kategori
Mental training	10	1.082	108,20	7,63	100	124	86,56%	Sangat baik
Performa permainan	10	1.027	102,70	10,23	88	124	82,16%	Sangat baik

Sumber: Data penelitian, diolah menggunakan IBM SPSS Statistics.

Berdasarkan tabel tersebut, kedua variabel berada pada kategori sangat baik berdasarkan norma persentase yang digunakan dalam skripsi. Skor mental training menunjukkan bahwa responden melaporkan penerapan keterampilan penetapan tujuan, visualisasi, dialog diri, relaksasi, dan pengendalian perhatian pada tingkat yang tinggi. Sementara itu, skor performa permainan menunjukkan penilaian responden yang tinggi terhadap ketepatan, konsistensi, pengambilan keputusan, konsentrasi, dan pelaksanaan permainan.

Tabel 2. Uji Persyaratan dan Regresi

Pengujian	Statistik/nilai	Signifikansi	Keterangan
Normalitas residual (Shapiro-Wilk)	W = 0,930	0,447	Tidak terdapat penyimpangan normalitas yang signifikan
Komponen kuadrat (X^2)	—	0,296	Tidak ditemukan bukti kelengkungan yang signifikan; bukan pengganti uji linearitas ANOVA
Regresi mental training (X)	B = 1,199	0,000493	Koefisien positif dan signifikan
Uji model regresi	F = 31,70	0,000493	Model signifikan
Koefisien determinasi	R^2 = 0,798	—	Sekitar 79,85% variasi skor Y dijelaskan model

Sumber: Data penelitian, diolah 2026.

Uji normalitas residual menghasilkan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0,930 dengan signifikansi 0,447. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga tidak ditemukan penyimpangan normalitas residual yang signifikan. Pemeriksaan tambahan terhadap komponen kuadrat menghasilkan signifikansi 0,296. Hasil ini tidak menunjukkan bukti kelengkungan yang signifikan, tetapi tidak dapat diperlakukan sebagai hasil uji linearitas ANOVA konvensional.

Analisis regresi linear sederhana menghasilkan koefisien regresi mental training sebesar 1,199 dengan signifikansi 0,000493. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa model regresi memiliki hubungan prediktif yang signifikan. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,798 atau sekitar 79,85% menunjukkan proporsi variasi skor performa permainan yang dapat dijelaskan oleh mental training dalam model. Sisanya, sekitar 20,15%, berkaitan dengan faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian.

Pembahasan

Hasil deskriptif memperlihatkan bahwa mental training atlet billiard POBSI Kota Padang berada pada kategori sangat baik. Temuan ini menunjukkan bahwa responden memberikan penilaian tinggi terhadap keterampilan mental yang diukur, terutama dalam menetapkan tujuan, membayangkan pelaksanaan pukulan, menggunakan dialog diri positif, melakukan relaksasi, dan mengendalikan perhatian. Pada olahraga presisi seperti billiard, keterampilan tersebut relevan karena atlet perlu menjaga rutinitas dan ketenangan sebelum melakukan pukulan.

Performa permainan juga berada pada kategori sangat baik berdasarkan skor kuesioner. Indikator yang digunakan menggambarkan beberapa aspek penting dalam permainan billiard, mulai dari akurasi pukulan hingga efektivitas penerapan strategi. Performa dalam olahraga

tidak hanya dapat dipahami melalui hasil akhir pertandingan, tetapi juga melalui kualitas pelaksanaan keterampilan, konsistensi, perhatian, dan pengambilan keputusan selama kompetisi (Williams, 1993).

Koefisien regresi yang positif menunjukkan bahwa skor mental training yang lebih tinggi berkaitan dengan skor performa permainan yang lebih tinggi dalam model penelitian ini (Putro et al., 2026). Hasil tersebut sejalan dengan pandangan bahwa keterampilan psikologis dapat mendukung kesiapan atlet dalam menghadapi tuntutan kompetisi. Penelitian mengenai psychological skills training dan intervensi psikologis dalam olahraga juga menempatkan keterampilan mental sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan performa atlet (Lange-Smith et al., 2024)

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu ditafsirkan secara hati-hati. Jumlah responden hanya 10 orang dan pengukuran kedua variabel menggunakan kuesioner yang diisi oleh atlet. Dengan demikian, skor performa merupakan penilaian berdasarkan persepsi responden, bukan pengukuran objektif melalui statistik pertandingan atau observasi performa. Selain itu, desain korelasional tidak membuktikan bahwa mental training secara langsung menyebabkan peningkatan performa (Rezaee & Monshizadeh, 2026). Faktor teknik, pengalaman bertanding, kondisi fisik, motivasi, dan kualitas latihan juga mungkin berkaitan dengan performa atlet (Anjungan & Hasmira, 2025).

Temuan ini dapat menjadi dasar awal bagi pelatih dan atlet untuk memberi perhatian pada latihan mental sebagai bagian dari pembinaan. Penelitian berikutnya disarankan melibatkan responden yang lebih banyak, memeriksa kualitas instrumen secara lebih rinci, serta menggabungkan kuesioner dengan indikator performa objektif seperti persentase pukulan masuk, keberhasilan safety, hasil pertandingan, atau catatan statistik kompetisi.

KESIMPULAN

Tingkat mental training atlet billiard POBSI Kota Padang berada pada kategori sangat baik dengan rata-rata 108,20 atau 86,56%. Performa permainan juga berada pada kategori sangat baik dengan rata-rata 102,70 atau 82,16%. Analisis regresi linear sederhana menunjukkan koefisien positif sebesar 1,199 dengan signifikansi 0,000493 dan koefisien determinasi sekitar 0,798 atau 79,85%. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan prediktif positif dan signifikan antara mental training dan performa permainan atlet billiard POBSI di Kota Padang. Namun, desain survei korelasional tidak memungkinkan kesimpulan sebab-akibat secara langsung.

Pelatih dan atlet disarankan mengintegrasikan latihan penetapan tujuan, visualisasi, dialog diri positif, relaksasi, dan pengendalian perhatian dalam program latihan. Penelitian selanjutnya perlu melibatkan sampel yang lebih besar dan menggunakan pengukuran performa yang lebih objektif agar hubungan antara keterampilan mental dan hasil permainan dapat dikaji secara lebih kuat.

DAFTAR PUSTAKA

Anjungan, Y. L. P., & Hasmira, M. H. (2025). Dualitas Struktur dan Agen dalam Pembentukan Pandangan Positif terhadap Billiard di Kota Padang. *Jurnal Perspektif*, *8*(4), 531–542.

Barlian, E. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif & kuantitatif*.

Lange-Smith, S., Cabot, J., Coffee, P., Gunnell, K., & Tod, D. (2024). The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: a review of reviews.

International Journal of Sport and Exercise Psychology, *22*(4), 1012–1029.

Putro, K. H., Arga, M. W., Widodo, H., Srianto, W., Khan, T. K. A., & Malik, Z. A. (2026). Hubungan Konsentrasi Dengan Ketepatan Shooting Pada Atlet Bola Basket Usia 12–14 Tahun. *Majalah Ilmiah Olahraga*, *32*(1).

Rezaee, K., & Monshizadeh, F. (2026). A deep learning framework for evaluating dynamic sports movements via video-based motion analysis for digital health. *Health Management & Information Science*, *13*(2), 139–153.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2024). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.

Williams, J. M. E. (1993). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. Mayfield Publishing Co.