



PELATIHAN PSIKOLOGI OLAHRAGA BAGI PELATIH PENCAK SILAT TINGKAT MUDA DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (STRATEGI MENGATASI TEKANAN MENTAL ATLET)

Awan Hariono¹, Budi Aryanto², Herwin³

¹Universitas Negeri Yogyakarta, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

²Universitas Negeri Yogyakarta, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

³Universitas Negeri Yogyakarta, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

Correspondent Email : awan_hariono@uny.ac.id, budi_aryanto@uny.ac.id, herwin@uny.ac.id

ABSTRACT. The objective of the Sports Psychology Training for Young Pencak Silat Coaches in the Special Region of Yogyakarta (Strategies for Overcoming Mental Stress in Athletes) is to improve the performance of pencak silat in the Special Region of Yogyakarta (DIY) by: 1) improving the knowledge and skills of coaches in the aspects of sports psychology, especially in managing stress and overcoming mental stress in athletes during competitions, 2) preparing pencak silat coaches in DIY to be better prepared to face the increasingly complex dynamics of athlete development, 3) providing training modules, and 4) improving the qualifications and competencies of pencak silat coaches in the Special Region of Yogyakarta in implementing quality training. The activity method used lectures, practice, discussion, and question and answer. The activity was held on August 2-3, 2025 at the KONI DIY Building. The activity participants were 31 coaches out of 30 targeted by the Community Service Team. The supporting factor for the activity was the collaboration between the Community Service Team and the DIY IPSI Regional Management. The inhibiting factors included: 1) participants had heterogeneous knowledge backgrounds, 2) the implementation time was relatively short, and 3) post-activity mentoring was only carried out through monitoring and reporting of the coaches' activities while accompanying the athletes. The results of the activity were as follows: (1) The activity ran smoothly without experiencing significant obstacles; (2) Most (85%) participants were able to practice the directions given by the resource person, 3) All training participants requested further training involving athletes as models.

Keywords: Training, Coach, Pencak Silat, Sports Psychology

ABSTRAK. Tujuan kegiatan Pelatihan Psikologi Olahraga Bagi Pelatih Pencak Silat Tingkat Muda Daerah Istimewa Yogyakarta (Strategi Mengatasi Tekanan Mental Atlet) adalah untuk meningkatkan prestasi pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) dengan cara: 1) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelatih dalam aspek psikologi olahraga, khususnya dalam mengelola stres dan mengatasi tekanan mental atlet pada saat kompetisi, 2) menyiapkan pelatih pencak silat di DIY agar lebih siap dalam menghadapi dinamika pembinaan atlet yang semakin kompleks, 3) tersedianya modul pelatihan, dan 4) meningkatkan kualifikasi dan kompetensi pelatih pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta dalam menerapkan pelatihan secara berkualitas. Metode kegiatan menggunakan ceramah, praktik, diskusi, dan tanya jawab. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 2-3 Agustus 2025 bertempat di Gedung KONI DIY. Peserta kegiatan sebanyak 31 pelatih dari 30 yang ditargetkan Tim Pengabdian. Faktor pendukung kegiatan adalah adanya kerjasama antara Tim Pengabdian dengan Pengda IPSI DIY. Adapun faktor penghambat di antaranya: 1) peserta memiliki latar belakang pengetahuan yang heterogen, 2) waktu penyelenggaraan relatif pendek, dan 3) pendampingan setelah pelaksanaan kegiatan hanya dilakukan melalui pemantauan dan laporan kegiatan pelatih pada saat mendampingi atlet. Hasil kegiatan adalah sebagai berikut: (1) Kegiatan berlangsung dengan lancar tanpa mengalami hambatan yang berarti; (2) Sebagian besar (85%) peserta mampu mempraktikkan arahan yang diberikan narasumber, 3) Semua peserta pelatihan meminta adanya pelatihan kelanjutan dengan melibatkan atlet sebagai model.

Kata Kunci: Pelatihan, Pelatih, Pencak Silat, Psikologi Olahraga

Article History

Submission: 13 Januari 2026 Revised: 20 Januari 2026 Accepted: 22 Januari 2026 Published: 28 Januari 2026

PENDAHULUAN

Pencak silat sebagai salah satu cabang olahraga bela diri yang berkembang pesat di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki peran penting dalam membina generasi muda yang tangguh, berkarakter, dan berprestasi. Namun, di tengah kemajuan pembinaan fisik dan teknik, aspek

psikologis atlet sering kali masih kurang mendapatkan perhatian yang memadai. Banyak pelatih tingkat muda yang belum memiliki pemahaman dan keterampilan yang cukup dalam menangani tekanan mental yang dialami atlet, terutama saat menghadapi kompetisi maupun dalam proses latihan jangka panjang.

Fenomena umum yang terjadi menunjukkan bahwa atlet remaja kerap mengalami kecemasan berlebih, kurang percaya diri, atau bahkan burnout akibat tekanan target prestasi dan tuntutan dari lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat berdampak pada performa di lapangan maupun kondisi psikologis jangka panjang atlet itu sendiri. Dalam hal ini, peran pelatih sangat strategis sebagai figur yang paling dekat dan berpengaruh dalam keseharian atlet. Namun kenyataannya, mayoritas pelatih pencak silat tingkat muda belum mendapatkan pelatihan formal terkait psikologi olahraga dan strategi praktis dalam menangani masalah mental atlet. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan nyata akan peningkatan kapasitas pelatih, terutama dalam aspek non-teknis seperti psikologi olahraga. Pelatihan ini penting untuk membekali pelatih dengan pengetahuan dasar tentang dinamika psikologis atlet, strategi komunikasi yang membangun, serta teknik-teknik sederhana dalam mengelola tekanan, motivasi, dan emosi atlet selama proses pembinaan maupun kompetisi. Dengan pendekatan yang tepat, pelatih akan mampu menjadi fasilitator yang tidak hanya membentuk atlet tangguh secara fisik, tetapi juga kuat secara mental dan emosional.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dirancang sebagai respons terhadap kebutuhan pelatih pencak silat tingkat muda di Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan fokus pada pemberdayaan melalui pelatihan psikologi olahraga. Harapannya, pelatih pencak silat tingkat muda di Daerah Istimewa Yogyakarta mampu mengimplementasikan strategi yang tepat dalam mengatasi tekanan mental atlet, menciptakan lingkungan latihan yang lebih suportif, serta mendukung pencapaian prestasi atlet secara lebih holistik dan berkelanjutan.

Pencapaian prestasi olahraga yang berkelanjutan memerlukan sistem peralihan yang efektif antara satu generasi atlet berprestasi ke generasi berikutnya. Sistem ini bertujuan untuk mencegah kesenjangan prestasi dan memastikan bahwa pencapaian tinggi dapat terus berlanjut secara berkesinambungan (Bompa & Haff, 2019). Oleh karena itu, pembibitan olahraga harus dirancang secara sistematis dan terstruktur sesuai dengan prinsip perkembangan atlet pada tahap usia dini hingga dewasa (Bloom et al., 2014; Martin et al., 2017). Di Indonesia, usia pembibitan olahraga umumnya mengikuti jenjang pendidikan formal, yaitu dari Sekolah Dasar (SD) hingga Sekolah Menengah Atas (SMA), sedangkan pengembangan prestasi pada tingkat

senior dilakukan melalui perguruan tinggi serta lembaga olahraga terkait (Imron, 2021). Model tersebut mencerminkan pentingnya integrasi antara pendidikan dan pembinaan olahraga untuk menciptakan jalur perkembangan atlet yang optimal.

Keberhasilan pola pembinaan atlet tidak hanya ditentukan oleh hasil latihan, tetapi juga bergantung pada pemahaman yang mendalam mengenai proses pelatihan yang efektif. Hal ini menegaskan bahwa kualitas pelatih memiliki peran krusial dalam mendukung keberhasilan pembinaan prestasi olahraga (Bompa & Haff, 2019). Pelatih yang memiliki kompetensi tinggi akan mampu merancang program latihan berbasis prinsip ilmiah, sehingga dapat mengoptimalkan perkembangan atlet secara sistematis dan berkelanjutan (Turner & Marshall, 2022). Artinya, pengetahuan tentang metode dan prinsip pelatihan mutlak diperlukan oleh pelatih di semua level, termasuk pada tingkat klub yang paling kecil. Tanpa pemahaman yang memadai, proses latihan dapat berubah menjadi sekadar penerapan materi tanpa arah yang jelas, yang pada akhirnya dapat menghambat bahkan merusak potensi atlet (Kiely, 2018). Latihan yang tidak berbasis pada prinsip-prinsip ilmiah dapat menyebabkan *overtraining*, cedera, atau stagnasi dalam perkembangan atlet (Issurin et al., 2008).

Mengingat pentingnya aspek ini, diperlukan upaya peningkatan kualitas pelatih melalui program pelatihan dan penataran yang sistematis. Program ini bertujuan untuk membekali pelatih dengan wawasan tentang sistem pembinaan prestasi yang efektif dan berbasis ilmu pengetahuan (Green-Demers et al., 2017). Selain itu, pelatih juga perlu menguasai berbagai disiplin ilmu pendukung, termasuk fisiologi olahraga, biomekanika, psikologi olahraga, dan nutrisi, yang merupakan bagian dari penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) dalam olahraga modern (Joyce & Lewindon, 2014). Dengan demikian, peningkatan kompetensi pelatih tidak hanya berkontribusi terhadap pencapaian prestasi atlet, tetapi juga memastikan proses pembinaan berjalan dengan pendekatan yang lebih terstruktur dan berorientasi pada pengembangan jangka panjang.

Pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga bela diri yang tidak hanya menuntut keterampilan teknis dan fisik yang tinggi, tetapi juga kesiapan mental yang optimal. Dalam konteks kompetisi, atlet pencak silat sering menghadapi tekanan psikologis yang besar, baik dari lawan, harapan pelatih, maupun ekspektasi pribadi. Jika tidak dikelola dengan baik, tekanan tersebut dapat mengganggu fokus, meningkatkan kecemasan, dan berdampak negatif pada performa atlet (Weinberg & Gould, 2019; Alfajuris & Marhaendra, 2025). Oleh karena

itu, penguatan aspek psikologi olahraga dalam pembinaan pencak silat menjadi hal yang penting guna mendukung ketahanan mental atlet dalam menghadapi tantangan kompetitif.

Peran pelatih dalam membangun ketahanan mental atlet sangatlah krusial. Pelatih bukan hanya bertanggung jawab dalam membimbing aspek teknis dan fisik, tetapi juga dalam membentuk kesiapan psikologis atlet. Pelatih yang memahami konsep psikologi olahraga dapat membantu atlet mengatasi tekanan kompetitif melalui strategi mental yang efektif, seperti teknik relaksasi, pengaturan tujuan (*goal setting*), strategi meningkatkan kepercayaan diri, dan teknik visualisasi (Gould & Maynard, 2009). Dengan membekali pelatih pencak silat dengan pemahaman yang kuat tentang strategi psikologi olahraga, mereka dapat lebih efektif dalam membantu atlet mengelola tekanan dan meningkatkan performa mereka.

Pencak silat di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki akar budaya yang kuat dan terus berkembang dalam ranah kompetisi nasional maupun internasional. Banyak atlet muda berbakat muncul dari daerah ini, namun tidak semua memiliki kesiapan mental yang memadai untuk menghadapi persaingan yang semakin ketat. Oleh karena itu, pelatihan psikologi olahraga bagi pelatih pencak silat tingkat muda di Yogyakarta menjadi suatu kebutuhan yang mendesak. Dengan membangun kapasitas pelatih dalam aspek psikologi olahraga, mereka dapat menjadi fasilitator yang lebih efektif dalam membentuk mental juara pada atlet sejak usia dini.

Penelitian menunjukkan bahwa program pelatihan psikologi olahraga yang terstruktur dapat meningkatkan ketahanan mental atlet dan memperbaiki performa kompetitif mereka (Jayanthi et al., 2013; Syaifullah et al., 2024). Pendekatan psikologi olahraga yang diterapkan secara konsisten oleh pelatih dapat membantu menciptakan lingkungan latihan yang mendukung perkembangan psikologis atlet. Hal ini mencakup pengelolaan tekanan kompetitif, peningkatan motivasi, serta penguatan kontrol emosi dalam situasi pertandingan (Febrianty et al., 202; Kadir et al., 2024). Oleh karena itu, pelatihan ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pelatih dalam menciptakan metode pembinaan yang lebih komprehensif dan berbasis bukti ilmiah.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan dalam pelatihan psikologi olahraga adalah teknik *self-talk*, yaitu penggunaan kata-kata atau afirmasi positif untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengurangi kecemasan pada atlet. Teknik *self-talk* terbukti efektif dalam meningkatkan fokus serta mengurangi rasa takut akan kegagalan saat bertanding (Burton & Raedeke, 2009; Meggs & Chen, 2019). Selain itu, pelatih juga perlu mengajarkan teknik relaksasi seperti

pernapasan dalam dan meditasi untuk membantu atlet mengontrol stres sebelum dan selama pertandingan. Penggunaan metode tersebut secara sistematis dapat membantu atlet mencapai kondisi psikologis yang lebih stabil.

Strategi pengaturan tujuan (*goal setting*) juga menjadi salah satu pendekatan utama dalam psikologi olahraga. Pelatih dapat membantu atlet menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang yang realistis serta memberikan umpan balik yang konstruktif. Hal tersebut tidak hanya meningkatkan motivasi atlet, tetapi juga membangun kepercayaan diri mereka dalam menghadapi tantangan (Andronikos et al., 2021; Weinberg & Gould, 2023). Dengan memberikan pemahaman yang baik kepada pelatih tentang pentingnya *goal setting*, diharapkan atlet dapat lebih fokus dalam proses latihan dan kompetisi.

Pelatihan psikologi olahraga bagi pelatih pencak silat Tingkat Muda di Daerah Istimewa Yogyakarta bertujuan untuk membekali pelatih dengan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan dalam mengelola aspek psikologis atlet. Selain itu, psikologi olahraga bagi pelatih pencak silat Tingkat Muda di Daerah Istimewa Yogyakarta juga bertujuan untuk mengidentifikasi tantangan yang dihadapi oleh pelatih dalam menerapkan strategi psikologi olahraga. Dengan memahami faktor-faktor psikologi olahraga, pelatih dapat merancang program pelatihan yang lebih efektif dan berbasis kebutuhan nyata di lapangan.

Dengan adanya pelatihan psikologi olahraga bagi pelatih pencak silat Tingkat Muda di Daerah Istimewa Yogyakarta, diharapkan dapat mempermudah pelatih dalam menghadapi dinamika pembinaan atlet yang semakin kompleks. Oleh karena, peningkatan kapasitas pelatih dalam aspek psikologi olahraga tidak hanya berdampak pada performa individu atlet, tetapi juga pada keberhasilan tim secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelatihan psikologi olahraga bagi pelatih pencak silat Tingkat Muda di Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan langkah strategis dalam memperkuat sistem pembinaan pencak silat di Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan demikian dapat menghasilkan atlet yang tidak hanya unggul secara teknis dan fisik, tetapi juga memiliki daya tahan mental yang kuat dalam menghadapi persaingan di tingkat yang lebih tinggi.

Keberhasilan pembinaan prestasi olahraga tidak hanya bergantung pada individu atlet, tetapi juga memerlukan dukungan dari berbagai pihak, termasuk pelatih, organisasi olahraga, orang tua, sponsor, dan instansi pemerintah (Antonio, 2023). Pada kenyataannya sinergitas antara faktor-faktor penentu keberhasilan pembinaan olahraga masih belum optimal di Daerah Istimewa Yogyakarta, khususnya pada cabang olahraga pencak silat. Salah satu kendala utama

adalah belum adanya kesepahaman yang jelas terkait dengan sistem pembinaan olahraga prestasi yang dapat menyebabkan fragmentasi dalam pelaksanaan program pembinaan. Dengan demikian, diperlukan upaya untuk menyelaraskan persepsi dan kebijakan antara pemangku kepentingan agar pembinaan olahraga prestasi dapat berjalan secara terpadu dan berkelanjutan. Pendekatan berbasis kebijakan yang mengutamakan integrasi antar lembaga serta dukungan sistematis terhadap perkembangan atlet perlu diperkuat guna mencapai prestasi olahraga yang berkelanjutan di tingkat nasional dan internasional.

Universitas Negeri Yogyakarta melalui Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) merupakan lembaga yang paling berkepentingan terhadap perkembangan olahraga prestasi. Untuk itu, FIKK UNY perlu untuk berperan secara aktif dalam meningkatkan sistem pembinaan olahraga di lingkungan Daerah Istimewa Yogyakarta, baik dalam bentuk penyelenggaraan kejuaraan maupun pelatihan-pelatihan guna meningkatkan kompetensi sumberdaya, khususnya pelatih pencak silat Tingkat Muda. Melalui peran aktif dari FIKK UNY, diharapkan proses pembinaan olahraga prestasi pencak silat di Daerah Istimewa Yogyakarta dapat lebih berkembang secara signifikan dalam bentuk kontribusi atlet pada tingkat nasional maupun internasional.

METODE PENGABDIAN

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) adalah: meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelatih dalam aspek psikologi olahraga, khususnya dalam mengelola stres dan mengatasi tekanan mental atlet pada saat kompetisi, menyiapkan pelatih pencak silat di Daerah Istimewa Yogyakarta agar lebih siap dalam menghadapi dinamika pembinaan atlet yang semakin kompleks, tersedianya modul pelatihan, dan meningkatkan kualifikasi dan kompetensi pelatih pencak silat Tingkat Muda Daerah Istimewa Yogyakarta dalam menerapkan pelatihan secara berkualitas.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 2-3 Agustus 2025 bertempat di Gedung KONI Daerah Istimewa Yogyakarta. Peserta kegiatan adalah pelatih pencak silat Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 31 peserta yang terdiri dari: pelatih berlisensi Tingkat Muda sebanyak 18 orang, mantan atlet nasional berlisensi Tingkat Dasar sebanyak 3 orang, dan pelatih berlisensi Tingkat Dasar sebanyak 10 orang. Adapun hasil kegiatan adalah sebagai berikut: (1) kegiatan berlangsung dengan lancar tanpa mengalami hambatan yang berarti; (2) sebagian besar (85%) peserta mampu mempraktikkan arahan yang diberikan narasumber, 3) semua peserta pelatihan meminta adanya pelatihan kelanjutan

dengan melibatkan atlet sebagai model.

Faktor yang mendukung berjalannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah adanya kerjasama antara tim pengabdian dengan Pengda IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta, Pengurus Kabupaten/Kota IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta, Perguruan Pencak Silat yang aktif dalam melakukan pembinaan prestasi, dan Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat dari beberapa Perguruan Tinggi Daerah Istimewa Yogyakarta. Adapun faktor penghambat, di antaranya: peserta kegiatan pengabdian memiliki latar belakang pengetahuan yang heterogen sehingga tingkat pemahaman terhadap materi yang disampaikan juga relatif berbeda, waktu penyelenggaraan relatif pendek sehingga tidak semua materi dapat diterima secara optimal oleh peserta pelatihan, dan pendampingan setelah pelaksanaan kegiatan hanya dilakukan melalui pemantauan dan laporan kegiatan pelatih pada saat mendampingi atlet.

Untuk mengatasi kendala pada kegiatan tersebut, Tim Pengabdian berupaya untuk mencari solusi dengan cara sebagai berikut:

1. Materi kegiatan pengabdian diberikan secara bertahap dan berkesinambungan sesuai dengan kemampuan awal pemahaman peserta kegiatan,
2. Materi teori dilakukan secara klasikal dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab untuk selanjutnya diberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya secara detail tentang materi yang disampaikan.
3. Materi praktik dilakukan dengan metode demonstrasi dan diskusi.
4. Pada pelaksanaan praktik, peserta dipandu secara langsung oleh Tim Pengabdian dan dilakukan evaluasi secara langsung terhadap setiap kegiatan praktik yang dilakukan oleh peserta.

Metode yang akan digunakan dalam Pelatihan Psikologi Olahraga Bagi Pelatih Pencak Silat Tingkat Muda Daerah Istimewa Yogyakarta: Strategi Mengatasi Tekanan Mental Atlet, meliputi: Ceramah dan Diskusi, Studi Kasus, Latihan Praktis dan Simulasi, serta Refleksi dan Umpan Balik, dimana masing-masing pendekatan di akhiri dengan evaluasi. Adapun indikator keberhasilan ditandai dengan tingginya motivasi peserta, meningkatnya pengetahuan peserta, dan meningkatnya keterampilan peserta dalam menerapkan keilmuan yang disampaikan narasumber.

Khalayak sasaran kegiatan Pelatihan Psikologi Olahraga Bagi Pelatih Pencak Silat Tingkat Muda Daerah Istimewa Yogyakarta (Strategi Mengatasi Tekanan Mental Atlet) ditargetkan sebanyak 30 peserta. Sehubungan dengan adanya berbagai kendala, dari 30 peserta yang

terdaftar sebagai pelatih pencak silat Tingkat Muda tidak semua dapat mengikuti kegiatan. Untuk memenuhi target yang telah ditetapkan, selanjutnya Tim Pengabdian mengambil kebijakan untuk melibatkan peserta sebagai berikut: pelatih berlisensi Tingkat Muda sebanyak 18 orang, mantan atlet nasional berlisensi Tingkat Dasar sebanyak 3 orang, dan pelatih berlisensi Tingkat Dasar sebanyak 10 orang (pernah mendampingi atlet Kabupaten/Kota di tingkat provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Dengan demikian, peserta Pelatihan Psikologi Olahraga Bagi Pelatih Pencak Silat Tingkat Muda Daerah Istimewa Yogyakarta (Strategi Mengatasi Tekanan Mental Atlet) sebanyak 31 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN PENGABDIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) penugasan guru besar dengan tema *“Pelatihan Psikologi Olahraga Bagi Pelatih Pencak Silat Tingkat Muda Daerah Istimewa Yogyakarta: Strategi Mengatasi Tekanan Mental Atlet”* telah dilaksanakan pada tanggal 2–3 Agustus 2025 bertempat di Gedung KONI Daerah Istimewa Yogyakarta. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan perencanaan yang telah disusun sebelumnya. Antusiasme peserta terlihat sejak awal kegiatan hingga sesi akhir, yang menunjukkan tingginya kebutuhan pelatih terhadap penguatan kompetensi psikologis dalam proses pembinaan atlet pencak silat usia muda. Adapun hasil kegiatan yang dapat diperoleh sebagai berikut: 1) Kegiatan berlangsung dengan lancar tanpa mengalami hambatan yang berarti, 2) Sebagian besar (85%) peserta mampu mempraktikkan arahan yang diberikan narasumber, dan 3) Semua peserta pelatihan meminta adanya pelatihan kelanjutan dengan melibatkan atlet sebagai model.

Secara umum, hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan psikologi olahraga ini dapat diterima dengan baik oleh para pelatih. Tidak terdapat hambatan teknis maupun non-teknis yang signifikan selama kegiatan berlangsung. Kondisi ini mencerminkan bahwa pendekatan pelatihan yang bersifat aplikatif dan kontekstual sesuai dengan kebutuhan pelatih di lapangan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Green-Demers et al., (2017) yang menegaskan bahwa program edukasi psikologi olahraga akan efektif apabila dirancang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga dan level atlet yang dibina oleh pelatih.

Hasil evaluasi proses menunjukkan bahwa sekitar 85% peserta mampu mempraktikkan arahan dan teknik yang diberikan oleh narasumber, khususnya dalam aspek pengelolaan tekanan mental, teknik relaksasi sederhana, self-talk positif, serta prinsip dasar goal setting untuk atlet

muda. Capaian ini mengindikasikan bahwa pelatih tidak hanya memahami konsep secara kognitif, tetapi juga mampu menerjemahkannya ke dalam praktik kepelatihan. Hal ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa pelatih memiliki peran sentral sebagai agen utama dalam pengembangan keterampilan mental atlet (Weinberg & Gould, 2023; Longakit et al., 2024).

Kemampuan peserta dalam mempraktikkan materi juga menunjukkan bahwa pendekatan experiential learning yang digunakan dalam pelatihan berjalan secara efektif. Pelatih diberikan kesempatan untuk melakukan simulasi kasus tekanan mental atlet, diskusi kelompok, serta refleksi pengalaman kepelatihan masing-masing. Pendekatan ini sejalan dengan rekomendasi Harwood & Knight (2015) yang menekankan pentingnya pembelajaran reflektif dan berbasis pengalaman dalam pengembangan kompetensi psikologis pelatih olahraga.

Selain itu, seluruh peserta pelatihan secara eksplisit menyampaikan kebutuhan akan pelatihan lanjutan dengan melibatkan atlet sebagai model langsung. Permintaan ini menunjukkan meningkatnya kesadaran pelatih bahwa penguatan aspek psikologis tidak dapat dilepaskan dari konteks latihan dan pertandingan yang nyata. Keterlibatan atlet dalam pelatihan lanjutan dinilai penting untuk menjembatani kesenjangan antara teori psikologi olahraga dan implementasinya dalam situasi kompetitif (Schinke et al., 2020).

Dari perspektif pembinaan jangka panjang, hasil kegiatan ini relevan dengan kerangka *Long-Term Athlete Development (LTAD)*, yang menempatkan kesiapan psikologis sebagai salah satu fondasi utama dalam pengembangan atlet muda (Balyi et al., 2013). Pelatih yang memiliki literasi psikologi olahraga yang memadai akan lebih mampu menciptakan lingkungan latihan yang aman secara emosional, mendukung perkembangan kepercayaan diri, serta mengurangi risiko burnout dan kecemasan berlebihan pada atlet usia muda.

Dengan demikian, kegiatan PkM ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan pelatih, tetapi juga berpotensi memberikan kontribusi jangka panjang terhadap kualitas pembinaan pencak silat di Daerah Istimewa Yogyakarta. Ke depan, program pelatihan lanjutan yang bersifat berkelanjutan, kolaboratif, dan berbasis praktik lapangan sangat direkomendasikan agar penguatan aspek psikologis atlet dapat terintegrasi secara optimal dalam sistem pembinaan prestasi.

Pelaksanaan kegiatan Pelatihan Psikologi Olahraga Bagi Pelatih Pencak Silat Tingkat Muda Daerah Istimewa Yogyakarta: Strategi Mengatasi Tekanan Mental Atlet berjalan dengan

lancar dan sesuai dengan tujuan serta sasaran yang sudah dirancang sebelumnya. Hasil kegiatan belum dapat optimal karena peserta memiliki latar belakang pengetahuan yang heterogen sehingga tingkat pemahaman terhadap materi yang disampaikan juga relatif berbeda. Permasalahan tersebut merupakan salah satu faktor penghambat pada setiap penyelenggaraan kegiatan pelatihan. Untuk itu, dalam kegiatan ini kendala tersebut diatasi dengan cara sebagai berikut:

1. Materi diberikan dengan secara bertahap sesuai dengan kemampuan awal pemahaman (hasil diskusi awal) dengan khalayak sasaran.
2. Pemberian materi teori dilakukan secara klasikal dengan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab untuk selanjutnya diberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya secara detail tentang materi yang disampaikan.
3. Pemberian materi praktik dilakukan dengan metode demonstrasi, diskusi, studi kasus.
4. Pada pelaksanaan praktik, peserta dipandu secara langsung oleh Narasumber dan Tim Pengabdian serta dilakukan evaluasi secara langsung terhadap setiap kegiatan praktik yang dilakukan oleh peserta.

Berikut dokumentasi pelaksanaan pengabdian:



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian.

KESIMPULAN

Hasil kegiatan adalah sebagai berikut: (1) kegiatan berlangsung dengan lancar tanpa mengalami hambatan yang berarti; (2) sebagian besar (85%) peserta mampu mempraktikkan arahan yang diberikan narasumber, 3) semua peserta pelatihan meminta adanya pelatihan lanjutan dengan melibatkan atlet sebagai model.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Pengda IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta, Pengurus Kabupaten/Kota IPSI Daerah Istimewa Yogyakarta, Perguruan Pencak Silat yang aktif dalam melakukan pembinaan prestasi, dan Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfajuris, R. S., & Marhaendra, F. J. (2025). *JPO : Jurnal Prestasi Olahraga*. 8, 880–886.
- Andronikos, G., Souglis, A., & Martindale, R. J. J. (2021). Relationship between the talent development environment and motivation, commitment, and confidence. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 208–217. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01028>
- Antonio, J. (2023). Psychological Factors Affecting Athletes' Motivation and Performance in Competitive Sports in Mexico. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*, 1(1), 13–23. <https://doi.org/10.47604/ijpers.2141>
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development . In I. Balyi, R. Way, & C. Higgs (Eds.), *Long-Term Athlete Development* (1st ed.). Human Kinetics. <https://www.humankineticslibrary.com/encyclopedia?docid=b-9781492596318>
- Bloom, G. A., Falcão, W. R., & Caron, J. G. (2014). Coaching high performance athletes: Implications for coach training. *Positive Human Functioning from a Multidimensional Perspective*, 3(March), 107–131.
- Bompa, T. O., & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. Sheridan Books.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2009). Sport Psychology for Coaches. In *International Journal of Sports Science and Coaching* (Vol. 3, Issue 2).
- Febrianty, M. F., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Analysis of Psychological Aspects of Taekwondo Athletes in Training Phase. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 10(3), 113–120.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Green-Demers, I., Pelletier, L. G., Stewart, D. G., Gushue, N. R., Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., Enayati, M., Gross, J. J., John, O. P., Gullu, S., Keskin, B., Ates, O., and Hanbay, E., Gayton, W. F., Langevin, G., Kizildag, E., Şefik Tiryaki, M., Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., ... Steyn, B. J. M. (2017). AN INTRODUCTION TO SPORTS COACHING An. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1272650><http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.09.003><http://www.cincinnatiarevolverclub.net/nygordsnotes/mental1.htm><http://ezproxy.lib.utexas.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=tru>

- Harwood, C. G., & Knight, C. J. (2015). Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise, 16*(3), 24–35.
- Imron, A. A. (2021). *THE CORRELATION BETWEEN STUDENTS ' VOCABULARY MASTERY AND SPEAKING SKILL. 03*(01), 10–19.
- Issurin, V., Yessis, M., & Concepts, U. A. (2008). *Principles and Basics of Advanced Athletic Training. Ultimate Athlete Concepts.*
<https://books.google.co.id/books?id=vUdtPQAACAAJ>
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., & Labella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports Health, 5*(3), 251–257.
<https://doi.org/10.1177/1941738112464626>
- Joyce, D., & Lewindon, D. (2014). *High-Performance Training for Sports.* Human Kinetics Publishers. <https://books.google.co.id/books?id=qTDFoQEACAAJ>
- Kadir, S. S., Ikhsan, H., & Gani, A. A. (2024). Edukasi Kesehatan Mental Dan Emosional Bagi Kader Pencak Silat Tapak Suci. *Lamahu: Jurnal Pengabdian Masyarakat Terintegrasi, 3*(2), 150–156. <https://doi.org/10.37905/ljpm.v3i2.26943>
- Longakit, J., Toring-Aque, L., Aque Jr, F., Sayson, M., & Lobo, J. (2024). The role of coach-athlete relationship on motivation and sports engagement. *Phys. Educ. Stud., 28*(5), 268–278.
- Martin, L. J., Hancock, D. J., & Côté, J. (2017). *Developing Athletes in the Context of Sport and Performance Psychology.* Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.185>
- Meggs, J., & Chen, M. A. (2019). Competitive Performance Effects of Psychological Skill Training for Youth Swimmers. *Perceptual and Motor Skills, 126*(5), 886–903.
<https://doi.org/10.1177/0031512519852533>
- Schinke, R., Papaioannou, A., Maher, C., Parham, W. D., Larsen, C. H., Gordin, R., & Cotterill, S. (2020). Sport psychology services to professional athletes: working through COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*(4), 409–413.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1766182>
- Syaifullah, R., Putro, B. N., Liskustyawati, H., & Sabarini, S. S. (2024). *Goal Setting Assistance for Central Java Pencak Silat Athletes PON Pendampingan Goal Setting Atlet Pencak Silat Jawa Tengah PON 2024. 2*(2), 104–109.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology, 7E.* Human Kinetics. <https://books.google.co.id/books?id=YJ6btQEACAAJ>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology.* Human Kinetics. <https://books.google.co.id/books?id=GHEAAQBAJ>