

ANALISIS PERAN PELATIH TINJU DALAM PENGEMBANGAN MENTAL ATLET UNTUK MENGATASI KECEMASAN BERTANDING

Dhika Kurniawan¹, Tedi Supriyadi², Aam Ali Rahman³
Universitas Pendidikan Indonesia^{1,2,3}
tedisupriyadi@upi.edu²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pelatih tinju dalam pengembangan mental atlet untuk mengatasi kecemasan bertanding. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari pelatih dan atlet tinju yang terlibat dalam proses latihan dan kompetisi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik dengan bantuan perangkat lunak NVivo untuk melakukan proses pengkodean data (*coding*), mengidentifikasi tema penelitian, serta memvisualisasikan hubungan antar konsep. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih memiliki peran penting dalam pengembangan mental atlet melalui pemberian motivasi, dukungan psikologis, komunikasi yang efektif, serta pembinaan mental selama proses latihan. Visualisasi NVivo menunjukkan bahwa motivasi pelatih dan dukungan mental menjadi faktor dominan yang membantu atlet mengendalikan kecemasan bertanding dan meningkatkan kepercayaan diri. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih tidak hanya berperan dalam meningkatkan kemampuan teknik atlet, tetapi juga dalam membangun kesiapan mental atlet untuk menghadapi tekanan kompetisi secara optimal.

Kata kunci: Kecemasan Bertanding, Mental Atlet, Nvivo, Pelatih Tinju

ABSTRACT

This study aims to analyze the role of boxing coaches in the mental development of athletes to overcome competition anxiety. This study uses a descriptive qualitative approach. The research subjects consisted of coaches and boxing athletes involved in the training and competition process. The data collection technique was carried out through in-depth interviews and documentation. Data analysis was carried out using thematic analysis techniques with the help of NVivo software to carry out the process of coding data, identify research themes, and visualize the relationships between concepts. The results of the study show that coaches have an important role in the mental development of athletes through providing motivation, psychological support, effective communication, and mental coaching during the training process. NVivo's visualization shows that coaches' motivation and mental support are the dominant factors that help athletes control competition anxiety and increase confidence. The findings of this study show that coaches not only play a role in improving athletes' technical skills, but also in building athletes' mental readiness to face competitive pressure optimally.

Keywords: boxing coach, athlete mentality, competition anxiety, NVivo

PENDAHULUAN

Olahraga tinju merupakan cabang olahraga yang menuntut kesiapan fisik dan mental yang tinggi. Atlet tidak hanya dituntut memiliki kemampuan teknik dan kondisi fisik yang baik, tetapi juga harus mampu mengelola kondisi psikologis ketika menghadapi pertandingan. Dalam olahraga kompetitif seperti tinju, tekanan pertandingan sering kali memunculkan berbagai respon psikologis yang dapat mempengaruhi performa atlet di arena pertandingan.

Salah satu faktor psikologis yang sering dialami oleh atlet adalah kecemasan bertanding. Kecemasan bertanding merupakan respon emosional yang muncul akibat tekanan kompetisi serta kekhawatiran terhadap hasil pertandingan. Kondisi kecemasan yang tidak terkontrol dapat mempengaruhi konsentrasi, kepercayaan diri, serta kemampuan atlet dalam mengambil keputusan selama pertandingan berlangsung. Menurut (Zhang, 2023), kecemasan dalam olahraga dapat mempengaruhi performa atlet karena dapat mengganggu fokus serta kemampuan atlet dalam merespons situasi pertandingan secara efektif.

Dalam proses pembinaan olahraga, pelatih memiliki peran penting dalam membantu atlet mengembangkan kesiapan mental. Pelatih tidak hanya bertanggung jawab dalam meningkatkan kemampuan teknik dan fisik atlet, tetapi juga berperan dalam memberikan motivasi, dukungan psikologis, serta membangun kepercayaan diri atlet sebelum menghadapi pertandingan. (Wijayanti et al., 2024) menyatakan bahwa pelatih memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan latihan yang mampu mendukung perkembangan fisik, teknik, dan psikologis atlet.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan psikologis dari pelatih memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesiapan mental atlet. (Crivelli & Balconi, 2026) menjelaskan bahwa komunikasi yang positif antara pelatih dan atlet dapat membantu atlet dalam mengelola tekanan kompetisi secara lebih efektif. Selain itu, (Wijayanti et al., 2024) menyatakan bahwa strategi komunikasi dan dukungan psikologis dari pelatih dapat membantu atlet dalam mengatasi tekanan mental yang muncul sebelum maupun selama pertandingan.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas kecemasan bertanding pada atlet, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek psikologis atlet secara umum dan belum secara spesifik mengkaji peran pelatih dalam pengembangan mental atlet melalui strategi latihan dan komunikasi selama proses pembinaan. Penelitian yang mengkaji secara mendalam bagaimana pelatih tinju berperan dalam membantu atlet mengatasi kecemasan bertanding melalui pendekatan latihan, motivasi, dan komunikasi masih terbatas, khususnya pada konteks pembinaan atlet tinju amatir. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pelatih tinju dalam pengembangan mental atlet untuk mengatasi kecemasan bertanding.

KAJIAN TEORI

Peran Pelatih dalam Pembinaan Atlet

Pelatih merupakan salah satu faktor penting dalam proses pembinaan atlet. Pelatih tidak hanya berperan dalam meningkatkan kemampuan teknik dan fisik atlet, tetapi juga berperan dalam membentuk kesiapan mental atlet. Menurut (Aberdeen, 2025), pelatih memiliki peran strategis dalam menciptakan

lingkungan latihan yang mendukung perkembangan fisik, teknik, serta psikologis atlet.

Pelatih yang efektif mampu memberikan arahan yang jelas, motivasi, serta dukungan psikologis kepada atlet. Hubungan yang positif antara pelatih dan atlet dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet serta membantu atlet dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam proses latihan maupun kompetisi.

Mental Atlet dalam Olahraga

Mental atlet merupakan kondisi psikologis yang mempengaruhi kesiapan individu dalam menghadapi tekanan kompetisi. Atlet dengan mental yang kuat memiliki kemampuan untuk tetap fokus, percaya diri, serta mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi situasi pertandingan.

(Soundara Pandian et al., 2023) menjelaskan bahwa mental toughness merupakan kemampuan individu untuk mempertahankan performa optimal meskipun berada dalam kondisi tekanan tinggi. Atlet dengan mental yang kuat cenderung lebih mampu mengelola stres, mempertahankan konsentrasi, serta tetap percaya diri dalam situasi kompetisi.

Kecemasan Bertanding

Kecemasan bertanding merupakan kondisi psikologis yang sering dialami oleh atlet sebelum maupun selama pertandingan. Kondisi ini muncul akibat tekanan kompetisi, ekspektasi terhadap hasil pertandingan, serta rasa takut terhadap kegagalan.

Menurut (Zhang, 2023) kecemasan bertanding dapat mempengaruhi performa atlet karena dapat menurunkan konsentrasi serta meningkatkan ketegangan emosional yang dapat mengganggu pengambilan keputusan dalam pertandingan.

Peran Pelatih dalam Mengatasi Kecemasan Atlet

Pelatih memiliki peran penting dalam membantu atlet mengatasi kecemasan bertanding melalui berbagai pendekatan psikologis. (Coussens et al., 2025) menjelaskan bahwa dukungan psikologis dari pelatih dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet serta membantu atlet dalam mengelola tekanan kompetisi.

Selain itu, (Liu et al., 2023) menyatakan bahwa pembinaan mental yang dilakukan secara sistematis oleh pelatih dapat meningkatkan kesiapan psikologis atlet dalam menghadapi pertandingan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggambarkan secara mendalam peran pelatih dalam pengembangan mental atlet tinju. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena yang terjadi melalui pengalaman dan perspektif subjek penelitian Menurut (Kosasih et al., 2022), pendekatan dalam *qualitative research* memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi makna pengalaman individu secara mendalam dalam konteks sosial tertentu, penelitian kualitatif memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menafsirkan pengalaman partisipan melalui proses analisis yang sistematis.

Subjek penelitian terdiri dari satu pelatih dan lima atlet tinju yang terlibat dalam proses latihan dan kompetisi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan dokumentasi. Penelitian ini dilaksanakan di Sasana

Jaya Perkasa, sebuah sasana tinju yang berlokasi di Kabupaten Sumedang, tepatnya di Kecamatan Jatinangor, Desa Jatiroke.

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik dengan bantuan perangkat lunak NVivo. NVivo digunakan untuk mempermudah proses pengkodean data (*coding*), mengelompokkan tema-tema penelitian, serta memvisualisasikan hubungan antar konsep yang ditemukan dalam proses analisis data.

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik triangulasi sumber dan triangulasi metode untuk memastikan validitas data yang diperoleh dari hasil wawancara dan dokumentasi. Subjek penelitian terdiri dari pelatih dan atlet tinju yang terlibat dalam proses latihan dan kompetisi.

HASIL PENELITIAN

Kecemasan Bertanding yang Dialami Atlet

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian atlet mengalami kecemasan menjelang pertandingan. Ketika menjelang pertandingan atlet merasa gugup dan khawatir pertandingan akan dimenangkan oleh lawan. Kecemasan juga muncul karena pengalaman bertanding yang masih terbatas. Ketika melihat lawan dengan pengalaman lebih baik dari atlet, maka atlet merasa tegang.

Reaksi Fisiologis Kecemasan Atlet

Selain kecemasan kognitif, beberapa atlet juga mengalami reaksi fisiologis seperti jantung berdebar dan napas pendek. Ketika jantung atlet berdebar menjelang pertandingan, pelatih memerintahkan atlet untuk menarik napas dalam-dalam agar lebih tenang.

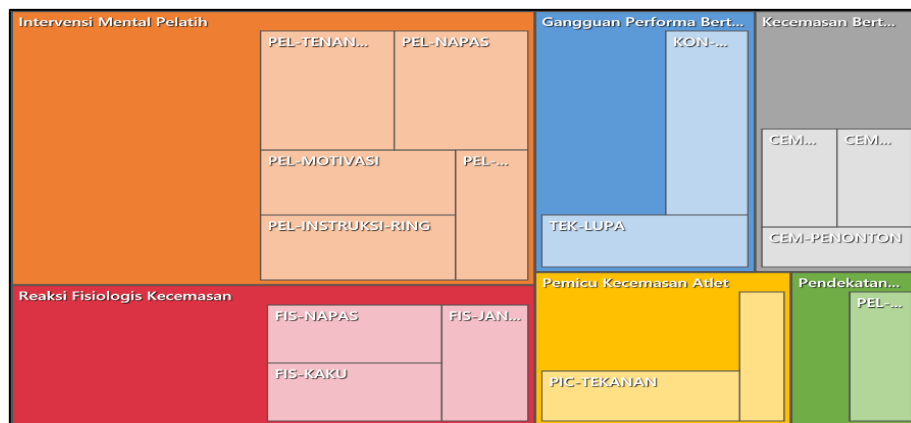
Peran Pelatih dalam Mengatasi Kecemasan

Pelatih menjelaskan bahwa teknik pernapasan menjadi salah satu strategi utama untuk menenangkan atlet. Atlet disuruh menarik napas agar lebih tenang, lalu jangan melihat supporter lawan. Atlet harus fokus kepada lawan dan mendengarkan arahan dari pelatih.

Selain itu pelatih juga memberikan instruksi teknis untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet. Atlet diarahkan untuk menjaga *double cover* lebih rapat agar dapat meredam pukulan lawan dan melakukan *counter*.

Persepsi Atlet terhadap Peran Pelatih

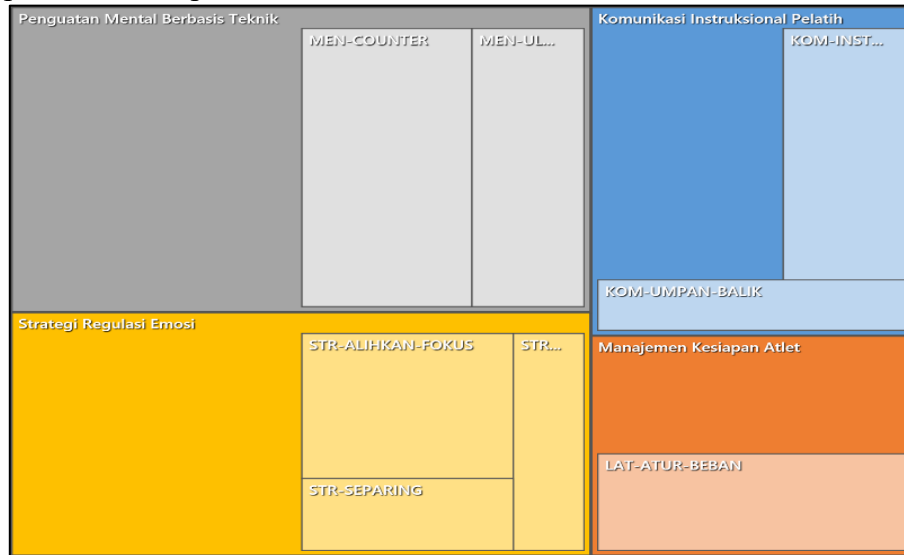
Hasil wawancara menunjukkan bahwa pelatih memiliki peran penting dalam membantu atlet mengatasi kecemasan bertanding melalui motivasi, dukungan mental, serta komunikasi yang efektif.



Gambar 1. ATLET Compared by Number of Coding References
sumber: NVivo 12

Persepsi Pelatih dalam Pembinaan Mental Atlet

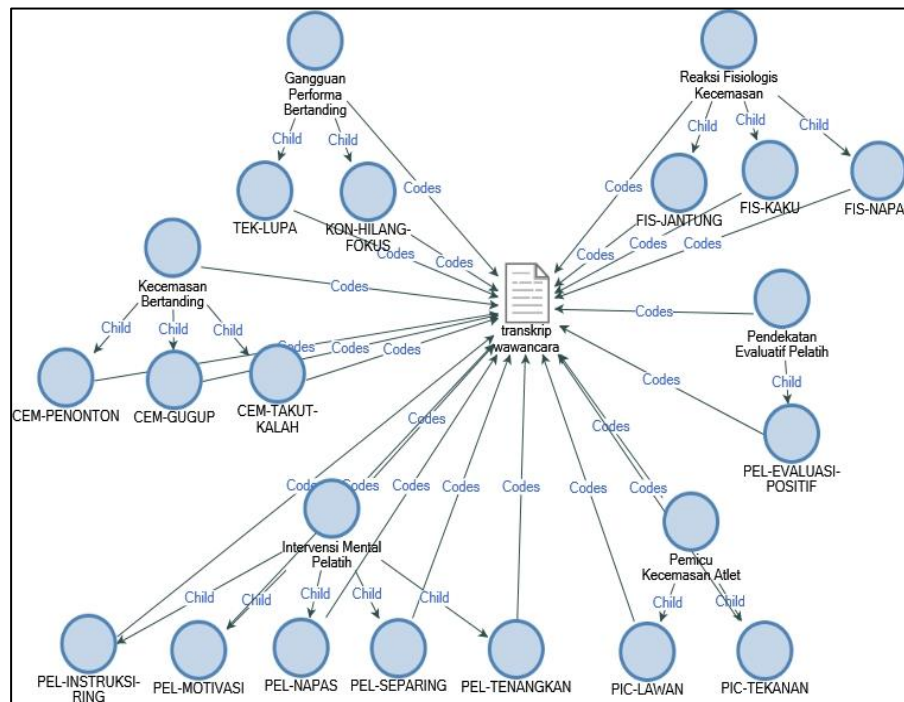
Hasil wawancara dengan pelatih menunjukkan bahwa pelatih memberikan pembinaan mental melalui motivasi, pendekatan psikologis, serta komunikasi yang positif selama proses latihan.



Gambar 2. PELATIH Compared by Number of Coding References
sumber: NVivo 12

Visualisasi Hubungan Tema

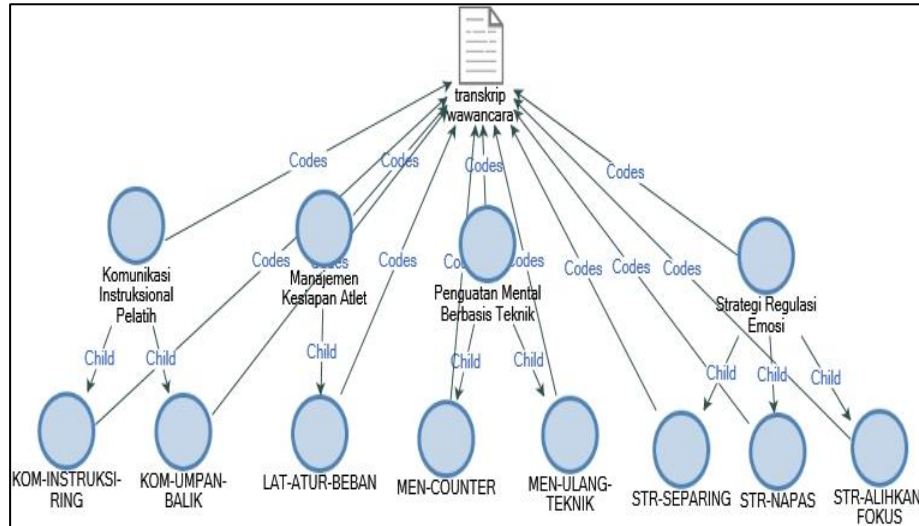
Visualisasi ini menunjukkan hubungan antara kecemasan bertanding dengan dukungan pelatih, motivasi, serta pengalaman latihan atlet.



Gambar 3. ATLET Project Map
sumber: NVivo 12

Model Peran Pelatih

Model tersebut menunjukkan bahwa komunikasi pelatih, motivasi, serta pembinaan mental memiliki hubungan yang kuat dalam membantu atlet mengatasi kecemasan bertanding



Gambar 4. PELATIH Project Map
sumber: NVivo 12

Temuan penelitian dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Temuan Penelitian

TEMA	TEMUAN
Motivasi pelatih	meningkatkan kepercayaan diri atlet
Dukungan mental	membantu atlet mengontrol kecemasan
Komunikasi pelatih	menciptakan hubungan kepercayaan
Pembinaan mental	meningkatkan kesiapan bertanding

Tabel tersebut menunjukkan bahwa peran pelatih memiliki kontribusi langsung terhadap kesiapan mental atlet dalam menghadapi pertandingan. Motivasi yang diberikan pelatih berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet, sementara dukungan mental membantu atlet mengontrol kecemasan yang muncul sebelum dan selama pertandingan. Selain itu, komunikasi yang efektif antara pelatih dan atlet mampu membangun hubungan kepercayaan, yang menjadi dasar dalam proses pembinaan. Secara keseluruhan, pembinaan mental yang dilakukan pelatih berkontribusi pada peningkatan kesiapan bertanding atlet secara optimal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan bertanding merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh atlet sebelum pertandingan. Kondisi ini sejalan dengan pendapat (Nogueira et al., 2025) yang menyatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi performa atlet karena mengganggu konsentrasi serta pengambilan keputusan dalam pertandingan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa pelatih memiliki peran penting dalam membantu atlet mengatasi kecemasan bertanding. Melalui motivasi, komunikasi yang efektif, serta strategi latihan yang tepat, pelatih dapat membantu

atlet meningkatkan kepercayaan diri dan kesiapan mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Coussens et al., 2025) yang menyatakan bahwa dukungan psikologis dari pelatih dapat meningkatkan kesiapan mental atlet dalam menghadapi kompetisi.

Selain itu latihan teknik yang dilakukan secara berulang juga membantu atlet meningkatkan kepercayaan diri serta stabilitas performa. Menurut (Lakicevic & Panfilova, 2025) latihan yang konsisten dapat meningkatkan mental toughness atlet sehingga mampu menghadapi tekanan kompetisi secara lebih baik.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan bertanding merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh atlet tinju sebelum menghadapi pertandingan. Kecemasan tersebut ditandai oleh munculnya kecemasan kognitif seperti rasa takut kalah dan keraguan terhadap kemampuan diri, serta kecemasan fisiologis berupa peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan rasa gelisah. Kondisi tersebut dapat memengaruhi konsentrasi, kepercayaan diri, serta stabilitas performa atlet saat bertanding.

Hasil penelitian menegaskan bahwa pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam membantu atlet mengelola kecemasan bertanding. Peran tersebut diwujudkan melalui pemberian motivasi, dukungan psikologis, komunikasi yang efektif, serta arahan teknis selama proses latihan dan pertandingan. Selain itu, pelatih juga menerapkan berbagai strategi latihan mental seperti teknik pernapasan, penguatan kepercayaan diri, serta simulasi pertandingan yang membantu atlet mengendalikan emosi dan meningkatkan kesiapan mental.

Analisis data menggunakan NVivo menunjukkan bahwa tema motivasi pelatih, dukungan mental, komunikasi pelatih, dan pembinaan mental menjadi faktor dominan yang berkontribusi dalam membantu atlet mengatasi kecemasan bertanding. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan atlet dalam mengelola kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh kesiapan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kualitas pembinaan mental yang diberikan oleh pelatih selama proses latihan.

Dengan demikian, integrasi latihan mental dalam program kepelatihan menjadi strategi penting dalam pembinaan atlet tinju untuk meningkatkan kesiapan psikologis, kepercayaan diri, serta performa atlet dalam menghadapi kompetisi. Oleh karena itu, pelatih diharapkan tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknik, tetapi juga secara sistematis mengembangkan program pelatihan mental sebagai bagian dari proses pembinaan atlet.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih luas serta menggunakan pendekatan metode campuran (*mixed methods*) agar dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kecemasan bertanding pada atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Aberdeen, I. (2025). Optimizing performance: Enhancing readiness through psychological strategies. In *The psychology of optimal states* (pp. 209–246). <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-8573-9.ch008>
- Coussens, A. H., Stone, M. J., & Donachie, T. C. (2025). Coach–athlete relationships, self-confidence, and psychological wellbeing: The role of

- perceived and received coach support. *European Journal of Sport Science*, 25(1). <https://doi.org/10.1002/ejsc.12226>
- Crivelli, D., & Balconi, M. (2026). Exploring interpersonal neural synchrony in coach-athlete interactions: Insights from naturalistic EEG hyperscanning in competitive tennis. *Frontiers in Sports and Active Living*, 8. <https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1751291>
- Kosasih, A., Supriyadi, T., Firmansyah, M. I., & Rahminawati, N. (2022). Higher-order thinking skills in primary school: Teachers' perceptions of Islamic education. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 9(1), 56–76. <https://doi.org/10.29333/ejecs/994>
- Lakicevic, N., & Panfilova, E. A. (2025). The role of mental toughness in combat sports: A critical examination of psychological resilience and performance outcomes. *Psychology, Journal of the Higher School of Economics*, 22(3), 408–414. <https://doi.org/10.17323/1813-8918-2025-3-408-414>
- Liu, W., Wang, W., & Yang, S. (2023). Perceived transformational leadership from the coach and athletes' subjective well-being: A moderated mediated model. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1100645>
- Nogueira, J. M., Morais, C., Mansell, P., & Gomes, A. R. (2025). Emotional profile of athletes before competition: Contributions for perceived stress, cognitive appraisal and coping strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1636826>
- Soundara Pandian, P. R., Balaji Kumar, V., Kannan, M., Gurusamy, G., & Lakshmi, B. (2023). Impact of mental toughness on athlete's performance and interventions to improve. *Journal of Basic and Clinical Physiology and Pharmacology*, 34(4), 409–418. <https://doi.org/10.1515/jbcpp-2022-0129>
- Wijayanti, N. P. N., Alim, A., Wedi, S., Artanayasa, W., Sudiana, K., Sukamti, E. R., Hariono, A., & Prabowo, T. A. (2024). The influence of coaches' behavior on achievement motivation and performance of Riau athletes. *Sport TK*, 13. <https://doi.org/10.6018/sportk.564811>
- Zhang, L. (2023). Influence of athletes' anxiety on competition results. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0551