

KESIAPAN MENTAL ATLET SEPAKBOLA PERSEKOBİ KOTA BIMA DALAM MENGHADAPI PORPROV NTB 2026

MENTAL READINESS OF PERSEKOBİ CITY OF BIMA FOOTBALL ATHLETES TO FACE THE 2026 NTB PORPROV

Abduzzabar Ramadhan¹, Anas Ardiansyah², Ainun Fitriani³, Samsudin⁴, Firdaus⁵

^{1,2,3}, Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, STKIP Taman Siswa Bima

*Corresponding Author, email: rd05112003@gmail.com

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat kesiapan mental atlet Persatuan Sepak Bola Kota Bima (PERSEKOBİ) dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi Nusa Tenggara Barat (PORPROV NTB) 2026. Penelitian menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan desain *cross-sectional survey*. Subyek penelitian yaitu seluruh atlet PERSEKOBİ yang ikut dalam PORPROV NTB 2026 berjumlah 19 atlet, dengan teknik *total-sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan 30 pertanyaan skala 3 tingkat dan mencakup 4 indikator yaitu percaya diri, fokus konsentrasi, kontrol emosi, dan motivasi. Instrumen menunjukkan validitas item *Corrected Item-Total Correlation* sebesar 0,626-0,932 dan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,981. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa *mean*, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan mental atlet secara keseluruhan berada pada kategori tinggi ($M=2,81$; $SD=0,467$), dengan 18 atlet (94,7%) berada pada kategori tinggi dan 1 atlet (5,3%) pada kategori rendah. Berdasarkan masing-masing indikator, motivasi memperoleh rata-rata tertinggi ($M=2,85$), diikuti kontrol emosi ($M=2,82$), sedangkan percaya diri dan fokus konsentrasi masing-masing memperoleh $M=2,77$. Variasi hasil pada tingkat kesiapan mental individu menunjukkan bahwa perlu adanya evaluasi psikologis berbasis profil masing-masing atlet, tidak hanya pada capaian kelompok. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi PERSEKOBİ dan tim pelatih dalam merancang pembinaan mental atlet yang sistematis dan komprehensif guna mengoptimalkan performa atlet saat bertanding.

Kata Kunci: Kesiapan Mental, Atlet sepakbola, kepercayaan diri, konsentrasi, kontrol emosi, motivasi, PORPROV NTB 2026, PERSEKOBİ.

Abstract

This study aimed to determine and analyze the level of mental readiness among athletes of the Persatuan Sepak Bola Kota Bima (PERSEKOBİ) in preparing for the 2026 West Nusa Tenggara Provincial Sports Week (PORPROV NTB). The study employed a descriptive quantitative method with a cross-sectional survey design. The research subjects consisted of all 19 PERSEKOBİ athletes participating in the 2026 PORPROV NTB, selected using a total sampling technique. Data were collected using a Google Form questionnaire comprising 30 items on a 3-point scale, covering four indicators: self-confidence, concentration focus, emotional control, and motivation. The instrument demonstrated item validity with *Corrected Item-Total Correlation* values ranging from 0.626 to 0.932, and reliability with a *Cronbach's Alpha* of 0.981. Data were analyzed using descriptive statistics, including mean, standard deviation, frequency, and percentage. The results showed that the athletes' overall mental readiness fell into the high category ($M = 2.81$; $SD = 0.467$), with 18 athletes (94.7%) classified as high and 1 athlete (5.3%) classified as low. Among the individual indicators, motivation obtained the highest mean score ($M = 2.85$), followed by emotional control ($M = 2.82$), while self-confidence and concentration focus each obtained a mean of $M = 2.77$. These findings indicate that, as a group, PERSEKOBİ athletes possess a high level of mental readiness in preparing for the 2026 PORPROV NTB, with motivation as the most prominent aspect. Nevertheless, to optimize athletes' performance, systematic and comprehensive mental coaching is necessary, given the variation observed in individual athletes' mental readiness levels.

Keywords: mental readiness; football athletes; self-confidence; concentration; emotional control; motivation; PORPROV NTB 2026; PERSEKOBİ

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan olahraga kompetitif yang menuntut kesiapan atlet secara multi-dimensional. Selain kondisi fisik, teknik, dan taktik, aspek psikologis menjadi bagian penting dalam membantu atlet menghadapi tuntutan latihan dan pertandingan. Dalam situasi kompetitif, ada tuntutan bagi atlet untuk mampu mempertahankan konsentrasi, mengendalikan respons emosional, memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan. (Weinberg & Daniel Gould, 2024) menjelaskan bahwa faktor psikologis memiliki peran penting dalam perilaku dan performa olahraga. Pada konteks sepakbola, (Grønset, Langagergaard, & Sæther, 2024) menunjukkan bahwa pemain profesional menggunakan berbagai proses mental dalam menghadapi tuntutan performa, termasuk *self-confidence*, regulasi *arousal*, dan *mental toughness*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persiapan psikologis merupakan bagian yang perlu diperhatikan bersama dengan komponen persiapan lainnya.

Urgensi kesiapan psikologis semakin terlihat ketika atlet memasuki situasi pertandingan yang penuh dengan tekanan. Tuntutan pencapaian hasil, kesalahan dalam permainan, ekspektasi tim, kondisi lawan, serta dinamika pertandingan dapat memunculkan respons kecemasan yang berbeda pada setiap pemain. (Ramadhan & Syafii, 2019) menunjukkan adanya kecemasan pada pemain sepakbola U17 dalam menghadapi pertandingan, sedangkan (Fayyadh, 2023) juga mengidentifikasi kecemasan sebagai kondisi psikologis yang muncul pada atlet sepakbola menjelang pertandingan. Temuan yang lebih baru dari (Hutomo & Hadi, 2026) kembali menunjukkan relevansi kecemasan dalam konteks pertandingan sepakbola usia muda. (Hudaniah & Masturah, 2024) selanjutnya menunjukkan bahwa ketangguhan mental berperan dalam membantu atlet menghadapi kecemasan bertanding. Dengan demikian, kesiapan menghadapi kompetisi tidak cukup dipandang hanya dari kemampuan fisik dan teknis, tetapi juga dari kondisi psikologis atlet.

Literatur psikologi olahraga memperlihatkan bahwa sejumlah karakteristik mental berkaitan dengan kemampuan atlet menghadapi tekanan dan mempertahankan performa. (Gucciardi, 2017) menjelaskan *mental toughness* sebagai konstruksi psikologis yang relevan dalam kemampuan individu menghadapi tuntutan dan tekanan lapangan. Peninjauan sistematis oleh (Liew, Kuan, Chin, & Hashim, 2019) juga menunjukkan bahwa ketangguhan mental telah banyak dikaji dalam kaitannya dengan adaptasi dan performa olahraga. Sementara itu, (Wilson, Bennett, Mosewich, Faulkner, & Crocker, 2019) menunjukkan adanya keterkaitan *mental toughness* dengan kapasitas psikologis lain, seperti *self-compassion*, pada atlet elite. Temuan-temuan tersebut tidak berarti bahwa *mental toughness* identik dengan kesiapan mental, tetapi menunjukkan bahwa kemampuan psikologis atlet merupakan bagian penting dalam menghadapi lingkungan olahraga kompetitif.

Beberapa penelitian secara lebih spesifik menunjukkan hubungan aspek mental dengan performa olahraga. (Lochbaum et al., 2022), melalui *systematic review* dan *meta-analysis*, menemukan hubungan positif antara *self-confidence* dan performa olahraga. Pada atlet sepakbola di Kota Makassar, (Mas'ud, Zainuddin, & Firdaus, 2022) menunjukkan adanya pengaruh *mental toughness* terhadap *peak-performance*. (Asyari, 2023) juga mengkaji peran *mental toughness* terhadap hasil akhir pertandingan pada atlet sepakbola. Penelitian terbaru (Meftahudin, Priambodo, & Ramadhana, 2025) menemukan hubungan positif dan signifikan antara *mental toughness* dan performa atlet sepakbola ($r=0,665$; $p<0,01$), dengan *confidence* dan *commitment* sebagai aspek yang menonjol. (Hufton, Vella, Goddard, & Schweickle, 2026), melalui kajian mengenai

performa atlet di bawah tekanan, semakin memperkuat pentingnya memahami proses psikologis yang mendukung atlet ketika menghadapi situasi kompetitif.

Kajian yang secara khusus mengkaji kesiapan mental menjelang kompetisi juga telah berkembang. (Putri, Kusuma, Baskora, & Irsyada, 2024) menemukan bahwa kesiapan mental atlet Kabupaten Banjarnegara dalam menghadapi *Student Athletic Championship* berada pada kategori tinggi, dengan pengukuran yang mencakup motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, dan konsentrasi. Dalam sepakbola, (Ramadito, Permadi, & Kosasih, 2025) melaporkan bahwa kesiapan mental pemain Persigar Garut menjelang Liga 4 Seri 1 secara umum berada pada kondisi baik-hingga sangat baik. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif-survei dan menempatkan kesiapan psikologis sebagai aspek penting dalam persiapan kompetisi. (Heluka, CS, & Mubarak, 2024) juga menemukan gambaran ketangguhan mental pada atlet sepakbola melalui pendekatan survei, sedangkan (Riyanto & Muslihin, 2025a) menekankan relevansi pelatihan keterampilan psikologis dalam membangun ketangguhan mental atlet olahraga kompetitif.

Meskipun penelitian mengenai aspek psikologis atlet telah banyak dilakukan, terdapat perbedaan pada konsep yang dianalisis, karakteristik subjek, cabang olahraga, dan konteks kompetisi. Pertama, (Putri et al., 2024) mengkaji kesiapan mental pada atlet cabang atletik, kedua, (Heluka et al., 2024) berfokus pada ketangguhan mental pemain sekolah sepakbola. Ketiga, (Grønset et al., 2024) mengeksplorasi proses mental pemain sepakbola profesional menggunakan pendekatan kualitatif, keempat, (Mas'ud et al., 2022; Meftahudin et al., 2025) lebih berorientasi pada keterkaitan *mental toughness* dengan performa. Sedangkan itu walaupun (Ramadito et al., 2025) memiliki kedekatan paling besar dengan penelitian ini karena sama-sama menganalisis kesiapan mental pemain sepakbola menjelang kompetisi, tetapi dilakukan pada pemain Persigar Garut dengan karakteristik populasi, kompetisi, dan instrumen yang berbeda. Dari penelitian sebelumnya, belum ditemukan penelitian yang secara khusus memetakan kesiapan mental seluruh atlet PERSEKOB I Kota Bima yang dipersiapkan menghadapi PORPROV NTB 2026 menggunakan indikator percaya diri, fokus konsentrasi, kontrol emosi, dan motivasi.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis tingkat kesiapan mental atlet sepakbola Persatuan Sepak Bola Kota Bima (PERSEKOB I) dalam menghadapi Pekan Olahraga Provinsi Nusa Tenggara Barat (PORPROV NTB) 2026. Penelitian ini tidak diarahkan untuk menguji hubungan sebab-akibat maupun pengaruh antar-variabel, tetapi untuk menggambarkan kondisi kesiapan mental atlet berdasarkan indikator yang telah ditentukan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis atlet serta menjadi informasi pendukung dalam mengevaluasi persiapan mental tim menjelang kompetisi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain *cross-sectional survey*. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai tingkat kesiapan mental atlet pada periode persiapan menghadapi kompetisi tanpa menguji hubungan sebab-akibat antar-variabel (Sugiyono, 2021). Desain survei deskriptif juga digunakan dalam penelitian kesiapan mental atlet menjelang kompetisi oleh (Putri et al., 2024; Ramadito et al., 2025a).

Variabel penelitian adalah kesiapan mental atlet yang didistribusikan melalui 4 indikator, yaitu percaya diri, fokus konsentrasi, kontrol emosi, dan motivasi. Keempat

aspek tersebut digunakan untuk menggambarkan kondisi psikologis atlet dalam menghadapi tuntutan kompetitif. Literatur psikologi olahraga menunjukkan bahwa kepercayaan diri, kemampuan mempertahankan perhatian, regulasi emosi, dan motivasi merupakan aspek yang relevan dalam konteks performa dan kesiapan psikologis atlet (Weinberg & Gould, 2024; Lochbaum et al., 2022).

Populasi penelitian terdiri atas seluruh atlet sepakbola Persatuan Sepak Bola Kota Bima (PERSEKOBIB) yang dipersiapkan untuk berpartisipasi dalam PORPROV NTB 2026, sebanyak 19 atlet pada rentan usia 16-19 tahun di semua posisi bermain. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total-sampling*, sehingga seluruh anggota populasi dilibatkan sebagai responden penelitian. Hasil penelitian ditujukan untuk menggambarkan kondisi populasi atlet PERSEKOBIB yang menjadi sasaran penelitian dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada seluruh atlet sepakbola di luar populasi tersebut.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kesiapan mental yang terdiri atas 30 item dengan empat indikator, yaitu percaya diri (7 item), fokus konsentrasi (7 item), kontrol emosi (8 item), dan motivasi (8 item). Setiap item menggunakan tiga alternatif respons, yaitu Ya (3), Kadang-kadang (2), dan Tidak (1). Skor yang semakin tinggi menunjukkan kecenderungan kesiapan mental yang semakin tinggi. Penyusunan dan evaluasi instrumen memperhatikan prinsip pengukuran psikologis sebagaimana dikemukakan (Azwar, 2021) serta prinsip evaluasi instrumen oleh (Arikunto, 2018).

Sebelum diterapkan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diverifikasi melalui proses validasi oleh dua dosen ahli sepakbola dan psikologis. Selain itu pengujian validitas dan reliabilitas dengan pendekatan korelasi item-total dan *Cronbach's Alpha* seperti yang digunakan juga dalam penelitian kesiapan mental pemain sepakbola oleh (Ramadito, Permadi, & Kosasih, 2025). maka dari itu seluruh item memenuhi kriteria validitas dengan *Corrected Item-Total Correlation* sebesar 0,626–0,932 ($r\text{-tabel}=0,456$), sedangkan pengujian reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* menghasilkan koefisien $\alpha=0,981$.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Indikator	Jumlah Item	Rentang r Hitung	r Tabel	Keterangan
Percaya Diri	7	0,736–0,792	0,456	Valid
Fokus Konsentrasi	7	0,736–0,765	0,456	Valid
Kontrol Emosi	8	0,626–0,932	0,456	Valid
Motivasi	8	0,840–0,932	0,456	Valid
Total	30	0,626–0,932	0,456	Valid

Berdasarkan tabel 1. Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product-Moment* antara skor setiap butir pernyataan dan skor total instrumen. Pengujian dilakukan terhadap 19 responden pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan (df) = $n - 2 = 17$, sehingga diperoleh nilai $r\text{-tabel}$ sebesar 0,456. Suatu butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai $r\text{-hitung}$ lebih besar daripada $r\text{-tabel}$. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh 30 butir pernyataan memiliki nilai $r\text{-hitung}$ antara 0,626–0,932, yang seluruhnya lebih besar daripada $r\text{-tabel}$ sebesar 0,456. Dengan demikian, seluruh butir pernyataan dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai instrumen untuk mengukur kesiapan mental atlet. Seluruh 30 item memenuhi kriteria validitas dengan *Corrected Item-Total Correlation* sebesar 0,626–0,932,

Tabel 2. Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha	Standar Reliabilitas	Kategori	Keterangan
Kesiapan Mental Atlet	30	0,981	0,70	Sangat Tinggi	Reliabel

Sedangkan berdasarkan tabel 2. hasil uji reliabilitas instrumen, uji reliabilitas dilakukan dengan metode cronbach's alpha pada 30 item pertanyaan yang sudah dinyatakan valid pada uji validitas sebelumnya. Target yang ditetapkan dalam uji reliabilitas ini yaitu nilai cronbach's alpha harus lebih besar dari standar reliabilitas (0,70), apabila nilai cronbach's alpha melebihi atau lebih besar dari nilai standar reliabilitas (0,70) maka instrumen dianggap cukup reliabel untuk dijadikan alat pengumpulan data penelitian. Seluruh item pertanyaan yang berjumlah 30 butir mendapatkan hasil nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,981, hasil tersebut sangat tinggi melebihi standar nilai reliabilitas (0,70), sehingga item instrumen dinyatakan reliabel untuk dijadikan alat pengumpulan data kesiapan mental atlet.

Penelitian diawali dengan penetapan populasi dan persiapan instrumen penelitian. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 3-15 Juni di Lapangan Manggemaci, Kota Bima setelah berkoordinasi dengan pihak PERSEKOB. Selanjutnya peneliti memberikan kuesioner kepada seluruh responden melalui *google form* dengan format "Kuesioner Kesiapan Mental", setelahnya responden diberi penjelasan mengenai tujuan dan tata cara pengisian. Responden kemudian dikodekan secara numerik, diperiksa kelengkapannya, dan diolah menggunakan *IBM SPSS Statistics* dan *excel*.

Analisis data dilakukan dalam dua tahap. Pertama, distribusi skor diuji menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah responden relatif kecil ($n=19$). Kriteria pengambilan keputusan menggunakan taraf signifikansi 5%, yaitu data dianggap berdistribusi normal apabila $p>0,05$ dan tidak berdistribusi normal apabila $p<0,05$.

Kedua, karena tujuan penelitian adalah mendeskripsikan tingkat kesiapan mental, analisis utama menggunakan statistik deskriptif berupa *mean*, standar deviasi, nilai minimum-maksimum, frekuensi, dan persentase. Penggunaan statistik deskriptif untuk menggambarkan kesiapan atau kondisi mental atlet juga diterapkan pada penelitian (Heluka et al., 2024; Putri et al., 2024; Ramadito et al., 2025)

Tabel 3. Kategori Tingkat Kesiapan Mental Atlet

Interval Mean	Kategori
1,00–1,66	Rendah
1,67–2,33	Sedang
2,34–3,00	Tinggi

Berdasarkan tabel 3, Kategori tersebut berfungsi sebagai acuan kategorisasi tingkat kesiapan mental atlet sepakbola PERSEKOB Kota Bima dalam menghadapi PORPROV NTB 2026, berdasarkan rerata skor yang didapatkan pada masing-masing indikator maupun secara keseluruhan. Kategorisasi ini diadaptasi dari (Arikunto, 2018), kategori diperoleh dari perhitungan interval kelas pada skala Likert 3 tingkat dengan membagi rentang skor maksimum dan minimum ke dalam tiga kategori penilaian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji SPSS, diperoleh hasil analisis statistik deskriptif yang menunjukkan bahwa kesiapan mental atlet PERSEKOBİ secara keseluruhan berada pada kategori tinggi. Nilai rata-rata masing-masing indikator ditampilkan pada Tabel 5.

Tabel 4. Statistik Deskriptif Kesiapan Mental Atlet PERSEKOBİ

Indikator	Jumlah Item	Total Skor	Mean	Standar deviasi	Kategori
Percaya Diri	7	369	2,77	0,627	Tinggi
Fokus Konsentrasi	7	369	2,77	0,582	Tinggi
Kontrol Emosi	8	428	2,82	0,479	Tinggi
Motivasi	8	433	2,85	0,480	Tinggi
Keseluruhan	30	1.599	2,81	0,467	Tinggi

Hasil menunjukkan bahwa kesiapan mental keseluruhan memperoleh rata-rata 2,81 (SD=0,467) dan termasuk kategori tinggi. Seluruh indikator juga berada pada kategori tinggi. Motivasi memperoleh nilai rata-rata tertinggi sebesar 2,85, diikuti kontrol emosi sebesar 2,82, sedangkan percaya diri dan fokus konsentrasi masing-masing memperoleh rata-rata 2,77.

Berdasarkan hasil pengukuran, keempat indikator kesiapan mental atlet berada pada kategori tinggi. Meskipun demikian, terdapat perbedaan nilai rata-rata pada setiap indikator, dengan motivasi memperoleh nilai tertinggi, sedangkan percaya diri dan fokus konsentrasi memperoleh nilai yang lebih rendah.

Analisis distribusi dilakukan untuk mengetahui apakah nilai rata-rata kelompok juga tercermin pada kondisi masing-masing atlet.

Tabel 5. Distribusi Kategori Kesiapan Mental Atlet PERSEKOBİ

Indikator	frekuensi		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Percaya Diri	2 (10,5%)	0 (0,0%)	17 (89,5%)
Fokus Konsentrasi	2(10,5%)	0 (0,0%)	17 (89,5%)
Kontrol Emosi	1(5,3%)	1(5,3%)	17 (89,5%)
Motivasi	1(5,3%)	1(5,3%)	17 (89,5%)
Keseluruhan	1(5,3%)	0 (0,0%)	18 (94,7%)

Secara keseluruhan, 18 dari 19 atlet (94,7%) berada pada kategori kesiapan mental tinggi, sedangkan satu atlet (5,3%) berada pada kategori rendah. Tidak terdapat atlet dalam kategori sedang pada skor kesiapan mental keseluruhan.

Hasil distribusi tersebut memperkuat temuan berdasarkan *mean* bahwa kesiapan mental kelompok secara umum berada pada kategori tinggi. Namun, keberadaan satu atlet dengan kesiapan mental rendah menunjukkan bahwa rata-rata kelompok tidak sepenuhnya menjadi patokan kondisi seluruh anggota tim. Oleh karena itu, interpretasi hasil perlu mempertimbangkan aspek individual selain rata-rata kelompok.

Tabel 6. Distribusi Jawaban Responden

Kategori Jawaban Skor Frekuensi Persentase (%)			
Ya	3	506	88,77
Kadang-kadang	2	17	2,98

Kategori Jawaban Skor Frekuensi Persentase (%)			
Tidak	1	47	8,25
Total	-	570	100,00

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh sebanyak 570 respons dari 19 atlet terhadap 30 butir instrumen kesiapan mental. Jawaban “Ya” memiliki frekuensi tertinggi, yaitu 506 respons (88,77%), diikuti jawaban “Tidak” sebanyak 47 respons (8,25%), dan “Kadang-kadang” sebanyak 17 respons (2,98%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa respons atlet terhadap butir instrumen didominasi oleh pilihan “Ya” dengan skor 3.

Dominasi jawaban “Ya” menunjukkan kecenderungan respons pada skor tertinggi dari skala yang digunakan. Pola tersebut konsisten dengan hasil statistik deskriptif yang menunjukkan bahwa rata-rata kesiapan mental atlet secara keseluruhan berada pada kategori tinggi ($M = 2,81$; $SD = 0,467$). Dengan demikian, distribusi respons memberikan informasi tambahan yang mendukung gambaran tingginya skor kesiapan mental pada kelompok atlet PERSEKOB I.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan memetakan tingkat kesiapan mental atlet PERSEKOB I sebelum bertanding pada PORPROV NTB 2026, tanpa dimaksudkan untuk menguji hubungan sebab-akibat antara kesiapan mental dan hasil pertandingan. Dengan demikian, seluruh temuan berikut dimaknai sebagai profil psikologis atlet menjelang kompetisi, bukan sebagai prediktor performa.

Motivasi memperoleh rata-rata tertinggi ($M=2,85$; $SD=0,480$), menunjukkan bahwa dorongan menjalani latihan dan mempertahankan usaha menjadi aspek paling menonjol pada atlet PERSEKOB I. Dalam psikologi olahraga, motivasi berkaitan dengan arah dan intensitas usaha individu dalam mencapai tujuan olahraga (Weinberg & Daniel Gould, 2024), sejalan dengan (Putri et al., 2024) yang turut menemukan motivasi sebagai aspek kuat pada kesiapan mental atlet menjelang kompetisi. Namun, karena penelitian ini bersifat deskriptif, hasil tersebut hanya dapat dimaknai bahwa motivasi merupakan indikator dengan skor tertinggi pada populasi yang diteliti, bukan bukti bahwa motivasi menyebabkan peningkatan performa pertandingan.

Kontrol emosi menjadi indikator tertinggi kedua ($M=2,82$; $SD=0,479$), dengan 17 atlet (89,5%) berkategori tinggi serta masing-masing satu atlet berkategori sedang dan rendah. Kemampuan mengendalikan emosi relevan dalam sepak bola mengingat pertandingan menghadirkan tekanan skor, kesalahan individu, provokasi lawan, keputusan wasit, dan perubahan situasi permainan yang cepat. (Grønset et al., 2024) menunjukkan bahwa pemain sepak bola profesional menggunakan berbagai proses regulasi mental dalam menghadapi tuntutan performa, sementara (Hudaniah & Masturah, 2024) menunjukkan bahwa kapasitas mental membantu atlet menghadapi kecemasan bertanding. Kondisi kontrol emosi PERSEKOB I secara kelompok tergolong tinggi, tetapi keberadaan atlet pada kategori sedang dan rendah mengindikasikan bahwa regulasi emosional tidak berkembang seragam pada seluruh individu, sehingga pendekatan pembinaan tidak dapat disamaratakan berdasarkan capaian kelompok.

Percaya diri memperoleh rata-rata 2,77 ($SD=0,627$), dengan 17 atlet (89,5%) berkategori tinggi dan dua atlet (10,5%) berkategori rendah. Kepercayaan diri banyak dikaitkan dengan performa olahraga; (Lochbaum et al., 2022), melalui *systematic review* dan *meta-analysis*, menemukan hubungan positif antara *self-confidence* dan performa

olahraga, sedangkan (Grønset et al., 2024) mengidentifikasi *self-confidence* sebagai proses mental penting bagi pemain profesional. Nilai percaya diri yang relatif lebih rendah dibandingkan motivasi dan kontrol emosi menunjukkan bahwa aspek ini masih terbuka untuk diperkuat, terutama bagi dua atlet yang berada pada kategori rendah.

Fokus konsentrasi memperoleh rata-rata setara, yaitu 2,77 (SD=0,582), dengan proporsi kategori yang sama (89,5% tinggi; 10,5% rendah). Sepak bola menuntut atlet memproses informasi secara cepat, mempertahankan perhatian terhadap posisi rekan dan lawan, merespons instruksi, serta mengambil keputusan dalam situasi permainan yang dinamis. (Englert, 2017) menekankan pentingnya pengendalian perhatian dan *self-control* untuk mempertahankan performa di bawah tuntutan kompetitif, sedangkan (Putri et al., 2024) turut menempatkan konsentrasi sebagai komponen kesiapan mental prakompetisi. Bersama percaya diri, fokus konsentrasi menjadi indikator dengan skor relatif terendah, mengindikasikan prioritas penguatan psikologis, bukan kondisi bermasalah, mengingat keduanya tetap berkategori tinggi.

Secara agregat, atlet PERSEKOB I menunjukkan kesiapan mental tinggi menjelang PORPROV NTB 2026, sejalan dengan (Putri et al., 2024) yang menemukan kesiapan mental atlet berkategori tinggi menjelang kompetisi, serta (Ramadito et al., 2025a) yang melaporkan kesiapan mental pemain sepak bola pada kondisi baik hingga sangat baik menjelang Liga 4. Karakteristik sampel yang seluruhnya berada pada rentang usia remaja akhir (16–19 tahun) dari berbagai posisi bermain menjadi konteks penting dalam memaknai temuan ini, mengingat sebagian besar literatur pembandingan di atas tidak secara spesifik menyasar populasi atlet pada rentang usia tersebut di level kompetisi daerah. Kesesuaian pola temuan dengan penelitian-penelitian tersebut memperluas bukti empiris pada segmen populasi yang relatif kurang terwakili dalam literatur kesiapan mental sepak bola, meskipun generalisasi pada kelompok usia atau level kompetisi lain tetap perlu dilakukan secara hati-hati.

Temuan ini juga relevan dikaitkan dengan literatur kapasitas psikologis atlet secara lebih luas. (Mas'ud et al., 2022) menemukan keterkaitan *mental toughness* dengan *peak performance*, (Meftahudin et al., 2025) menunjukkan hubungan positif antara ketangguhan mental dan performa pemain sepak bola, dan (Gucciardi, 2017) serta (Liew et al., 2019) menegaskan pentingnya kapasitas psikologis dalam merespons tuntutan olahraga kompetitif. Studi-studi tersebut diposisikan sebagai bukti pendukung, karena *mental toughness* merupakan konstruk yang relatif stabil (*trait*) dan berbeda dari kesiapan mental dalam penelitian ini yang diukur sebagai kondisi psikologis pada satu periode menjelang kompetisi tertentu (*state*).

Variasi individual menjadi temuan yang perlu dicermati: meskipun *mean* kelompok sebesar 2,81 mengindikasikan kesiapan mental tinggi, satu atlet berada pada kategori kesiapan mental keseluruhan rendah, dengan pola serupa berulang pada tingkat masing-masing indikator. Kondisi ini menegaskan bahwa evaluasi psikologis idealnya tidak berhenti pada rata-rata kelompok, melainkan turut mempertimbangkan profil setiap atlet.

Secara implementatif, program persiapan PERSEKOB I dapat diarahkan pada pemeliharaan motivasi dan kontrol emosi yang sudah baik, serta penguatan percaya diri dan fokus konsentrasi. (Riyanto & Muslihin, 2025b) menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis—*goal setting*, *self-talk*, *imagery*, relaksasi, dan latihan pengendalian psikologis—dapat digunakan dalam pembinaan mental atlet, dengan penerapan yang proporsional sesuai kebutuhan individu dan program kepelatihan tim.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya melibatkan 19 atlet, meski jumlah tersebut mencakup seluruh populasi sasaran, sehingga generalisasi hasil pada

klub atau kelompok usia lain perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian ini juga bersifat deskriptif dan tidak dirancang untuk menguji hubungan antara kesiapan mental dan hasil pertandingan, sehingga tingginya kesiapan mental yang ditemukan tidak dapat ditafsirkan sebagai jaminan keberhasilan atlet pada PORPROV NTB 2026. Desain *cross-sectional* yang digunakan hanya menggambarkan kondisi psikologis pada satu periode pengukuran, sehingga tidak dapat menjelaskan dinamika kesiapan mental sepanjang proses persiapan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas dengan analisis inferensial, membandingkan kelompok usia yang berbeda, serta melakukan pengukuran sebelum, selama, dan setelah kompetisi untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kesiapan mental atlet sepakbola PERSEKOBBI Kota Bima dalam menghadapi PORPROV NTB 2026 berada pada kategori tinggi. Berdasarkan indikator yang diukur, motivasi memperoleh rata-rata tertinggi, diikuti kontrol emosi, lalu percaya diri dan fokus konsentrasi berada pada tingkat yang sama. Temuan tersebut menunjukkan bahwa secara kelompok atlet PERSEKOBBI memiliki kesiapan mental yang baik menjelang kompetisi, tetapi masih terdapat variasi kondisi psikologis pada tingkat individual. Oleh karena itu, program persiapan tim secara sistematis dan komprehensif yang menyesuaikan pada masing-masing atlet, khususnya yang menunjukkan kategori rendah dan sedang. Untuk riset mendatang, disarankan melibatkan cakupan responden yang lebih ekstensif serta mengusut korelasi antara kesiapan mental dan kinerja atletik dalam konteks pertandingan, guna menyajikan perspektif yang lebih holistik mengenai peranan faktor psikologis dalam olahraga prestasi.

UCAPAN TERIMA KASIH.

Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada pimpinan dan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi STKIP Taman Siswa Bima yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta dukungan akademik selama pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pelatih, pengurus, dan seluruh atlet sepakbola PERSEKOBBI Kota Bima yang telah bersedia menjadi responden dan memberikan informasi yang diperlukan dalam penelitian ini. Selain itu, penulis menyampaikan apresiasi kepada kedua orang tua, keluarga, sahabat, serta rekan-rekan mahasiswa yang senantiasa memberikan doa, motivasi, dan dukungan moral selama proses penyusunan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas bantuan dan kontribusinya sehingga penelitian mengenai kesiapan mental atlet sepakbola PERSEKOBBI Kota Bima dalam menghadapi Porprov NTB 2026 ini dapat terselesaikan dengan baik.

REFERENSI

Arikunto, S. (2018). Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan (3 ed.; R. Damayanti, Ed.). Jakarta: PT Bumi Aksara. Diambil dari <https://books.google.co.id/books?id=j5EmEAAAQBAJ&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>

- Asyari, B. A. (2023). Peran Mental Toughness Dalam Perolehan Hasil Akhir Pertandingan Sepakbola Pada Atlet Sepakbola DIY (Universitas Negeri Yogyakarta). Universitas Negeri Yogyakarta. Diambil dari <https://eprints.uny.ac.id/76432/>
- Azwar, S. (2021). Penyusunan Skala Psikologi (3 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Diambil dari <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1546112>
- Englert, C. (2017). *Ego depletion in sports: highlighting the importance of self-control strength for high-level sport performance*. Current Opinion in Psychology. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.02.028>
- Grønset, J., Langagergaard, M., & Sæther, S. A. (2024). *Mental Processes in Professional Football Players*. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1428892>
- Gucciardi, D. F. (2017). *Mental Toughness : progress and prospects*. Current Opinion in Psychology, 16, 17–23. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.010>.
- Heluka, Y., CS, A., & Mubarak, F. (2024). Survei Ketangguhan Mental Atlet Sepak Bola SSB Bintang United Stakin Sentani Tahun 2024. *Jurnal Olahraga Papua*, 6(2), 113–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.31957/jop.v6i02.4876>
- Hudaniah, H., & Masturah, A. N. (2024). Ketangguhan mental sebagai solusi kecemasan bertanding atlet. *Jurnal Psikologi*, 20(2), 157. <https://doi.org/https://doi.org/10.24014/jp.v20i2.23019>
- Hufton, J. R., Vella, S. A., Goddard, S. G., & Schweickle, M. J. (2026). *How do Athletes Perform Well Under Pressure? A Meta-Study*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9858, 150–173. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2414442>
- Hutomo, M. D. R., & Hadi. (2026). Profil Tingkat Anxiety Atlet Usia 17 Tahun Dalam Pertandingan Sepak Bola. 6(3), 375–383. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/joki.v6i3.4996>
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). *Mental toughness in sport: Systematic review and future*. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381–394. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). *Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Manalu, N., Manurung, H. R., Hutagalung, D. F., Sari, D. P., & Rizky, A. B. (2026). Pengaruh Mental Pada Performa Seorang Atlet Sepak Bola. *Pendas : Jurnal Ilmiah*

Pendidikan Dasar, 11, 201–213.

<https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v11i02>

Mas'ud, M. A., Zainuddin, K., & Firdaus, F. (2022). Pengaruh Mental Toughness Terhadap Peak Performance Pada Atlet Sepak Bola di Kota Makassar. *Pinisi: Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 2(6), 171–177. Diambil dari <https://ojs.unm.ac.id/PJAHSS/article/viewFile/38518/18114>

Meftahudin, A., Priambodo, A., & Ramadhana, R. D. (2025). hubungan ketangguhan mental dengan performa atlet sepak bola. *Jendela Olahraga*, 10(4), 528–537. <https://doi.org/https://doi.org/10.26877/jo.v10i4.23284>

Putri, F. A., Kusuma, D. W. Y., Baskora, R., & Irsyada, R. (2024). Kesiapan Mental Atlet Atletik Kabupaten Banjarnegara Dalam Menghadapi Event Student Athletic Championship (SAC)Central Java. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 678–687. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/inapes.v5i2.8828>

Ramadhan, A. S., & Syafii, I. (2019). Tingkat Kecemasan Pemain Sepakbola Persenga Nganjuk U17 dalam Pertandingan (Universitas Negeri Surabaya). *Universitas Negeri Surabaya*. Diambil dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/48322>

Ramadito, D. M. F., Permadi, A. A., & Kosasih, A. H. (2025). Kesiapan Mental Pemain Persigar Garut Menjelang Liga 4 Seri 1. *Jurnal Porkes*, 8(2), 709–718. <https://doi.org/https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.29749>

Riyanto, P., & Muslihin, H. Y. (2025). Membangun Ketangguhan Mental Atlet: Eksplorasi Pelatihan Keterampilan Psikologis Dalam Olahraga Kompetitif. *Jurnal Prestasi*, 9(2), 60–72. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/jp.v9i2.71346>

Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (3 ed.). Bandung: ALFABETA CV, Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI). Diambil dari <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1543971>

Weinberg, R. S., & Daniel Gould. (2024). *Foundations of Sport and Exercise Psychology (8 ed.). Champaign, Ill. : Human Kinetics*. Diambil dari <https://books.google.co.id/books?id=GHGLEAAAQBAJ&lpg=PP1&hl=id&pg=PR12#v=onepage&q&f=false>

Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. E. (2019). “The zipper effect”: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40(January), 61–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.09.006>