

Psikologi Olahraga:

Membangun Mental Juara



Muhammad Teguh Prasetyo
Fahmi Fadhiil

PSIKOLOGI OLAHRAGA: MEMBANGUN MENTAL JUARA

Muhammad Teguh Prasetyo,. M.Or
Fahmi Fadhiil., M.Or



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PSIKOLOGI OLAHRAGA: MEMBANGUN MENTAL JUARA

Penulis:

Muhammad Teguh Prasetyo, . M.Or

Fahmi Fadhiil., M.Or

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Tahta Media

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

viii, 119, uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-634-262-211-7

Cetakan Pertama:

Juni 2026

Hak Cipta 2026, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2026 by Tahta Media Group

All Right Reserved

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP

Perumahan Mitra Utama Residence 3 Blok A no 1, Sawahan, Tempel,

Kec. Gatak, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah 57557

email: tahtaliterasimedia@gmail.com

website: <http://store.tahtamedia.co.id/>

Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya, buku Psikologi Olahraga: Membangun Mental Juara ini dapat hadir sebagai kontribusi ilmiah dan reflektif bagi dunia olahraga Indonesia. Buku ini lahir dari kesadaran bahwa prestasi tidak hanya dibangun melalui kekuatan fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga melalui fondasi mental yang kokoh, terlatih, dan terarah. Dalam perkembangan ilmu keolahragaan modern, psikologi olahraga telah menjadi disiplin yang tak terpisahkan dari sistem pembinaan atlet. Lembaga internasional seperti International Olympic Committee menempatkan aspek kesehatan mental sebagai bagian integral dari program pembinaan atlet elit. Demikian pula American Psychological Association mengakui psikologi olahraga sebagai cabang penting dalam memahami performa manusia, motivasi, ketahanan stres, serta dinamika tim.

Mental juara bukanlah bakat bawaan semata, melainkan hasil proses pembelajaran, pembiasaan, dan latihan psikologis yang sistematis. Konsep seperti self-confidence, self-regulation, fokus perhatian, manajemen emosi, hingga ketangguhan (mental toughness) merupakan keterampilan yang dapat dikembangkan melalui pendekatan ilmiah berbasis riset. Atlet yang unggul bukan hanya mereka yang memiliki kapasitas fisik prima, tetapi juga mereka yang mampu bangkit dari kegagalan, mengelola tekanan kompetisi, serta mempertahankan konsistensi performa.

Buku ini disusun dengan pendekatan ilmiah yang sederhana agar dapat diakses oleh berbagai kalangan: mahasiswa, dosen, pelatih, praktisi olahraga, hingga atlet itu sendiri. Setiap pembahasan dirancang untuk menjembatani teori dan praktik, sehingga pembaca tidak hanya memahami konsep, tetapi juga mampu

mengimplementasikannya dalam konteks latihan dan kompetisi. Harapan kami, buku ini dapat menjadi referensi sekaligus inspirasi dalam membangun generasi atlet yang tidak hanya kuat secara fisik, tetapi juga matang secara emosional dan tangguh secara mental. Sebab pada akhirnya, kemenangan sejati bukan hanya tentang podium, melainkan tentang kemampuan mengelola diri, menjaga integritas, dan terus bertumbuh dalam setiap tantangan. Semoga buku ini memberi manfaat luas bagi pengembangan ilmu dan praktik psikologi olahraga di Indonesia.

Jayapura, Mei 2026
Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
BAB 1 PENGANTAR PSIKOLOGI OLAHRAGA	1
A. Definisi Psikologi Olahraga.....	1
B. Sejarah Psikologi Olahraga.....	3
C. Konsep Dasar dalam Psikologi Olahraga.....	6
D. Peran Psikologi dalam Olahraga dan Kesehatan	11
BAB 2 ASPEK PSIKOLOGIS DALAM PERFORMA ATLET	14
A. Pengaruh Psikologi terhadap Performa Atlet.....	14
B. Teori Performa Optimal dalam Olahraga	19
C. Faktor-faktor Psikologis yang Mempengaruhi Performa	21
D. Mindset Pertumbuhan (Growt Mindset).....	25
BAB 3 MENTAL JUARA DAN KEPRIBADIAN ATLET	31
A. Definisi Mental Juara.....	31
B. Karakteristik Mental Juara	35
C. Peran Kepribadian dalam Olahraga	40
D. Ciri-ciri Atlet dengan Mental Juara.....	43
BAB 4 MOTIVASI DALAM OLAHRAGA.....	48
A. Teori Motivasi dalam Olahraga	48
B. Jenis-jenis Motivasi Atlet	53
C. Cara Meningkatkan Motivasi Atlet.....	57
D. Ketahanan Mental (Mental Toughness)	61
BAB 5 PENGELOLAAN STRES DALAM OLAHRAGA.....	67
A. Sumber Stres dalam Olahraga	67
B. Teknik Pengelolaan Stres untuk Atlet	70
C. Pengaruh Stres terhadap Kinerja Atlet	75

BAB 6 KONSENTRASI DAN FOKUS	81
A. Pentingnya Konsentrasi dalam Olahraga.....	81
B. Latihan untuk Meningkatkan Fokus.....	86
C. Teknik-teknik Psikologi untuk Mengatur Konsentrasi	92
D. Hubungan Fokus dengan Performa Optimal	95
BAB 7 PSIKOLOGI DALAM PEMULIHAN CEDERA.....	98
A. Dampak Psikologis Cedera terhadap Atlet.....	98
B. Proses Pemulihan Mental dan Fisik.....	102
C. Teknik Psikologis untuk Pemulihan Cedera yang Efektif	108
DAFTAR PUSTAKA	113
PROFIL PENULIS.....	118

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Peran Psikologi dalam olahraga dan kesehatan	11
Gambar 1. 2 Growth Mindset	25
Gambar 1. 3 Jenis-jenis motivasi.....	54
Gambar 1. 4 Mental Toughness	61
Gambar 1. 5 Sumber stres dalam Olahraga	67

BAB 1

PENGANTAR

PSIKOLOGI OLAHRAGA



A. DEFINISI PSIKOLOGI OLAHRAGA

Psikologi olahraga adalah cabang ilmu psikologi yang mempelajari bagaimana faktor-faktor psikologis memengaruhi performa atlet dan bagaimana keterampilan mental dapat digunakan untuk meningkatkan hasil dalam olahraga. Secara lebih luas, psikologi olahraga juga mencakup penerapan prinsip-prinsip psikologi untuk meningkatkan kesejahteraan mental para atlet, membantu mereka mengatasi tantangan emosional, serta memfasilitasi hubungan yang lebih baik dengan pelatih, rekan setim, dan lawan. Dengan demikian, psikologi olahraga tidak hanya berfokus pada aspek teknik dan fisik, tetapi juga pada pengembangan mental yang menjadi kunci bagi pencapaian performa optimal di arena olahraga.

Pada intinya, psikologi olahraga berupaya memahami berbagai fenomena psikologis yang terjadi dalam konteks olahraga, seperti bagaimana perasaan, pemikiran, dan perilaku atlet memengaruhi latihan serta kompetisi. Beberapa elemen psikologis yang sering dibahas dalam bidang ini antara lain motivasi, konsentrasi, pengendalian emosi, manajemen stres, serta pemulihan mental setelah mengalami cedera atau kegagalan. Psikologi olahraga juga menyelidiki bagaimana individu atau tim dapat berfungsi lebih efektif

BAB 2

ASPEK PSIKOLOGIS DALAM PERFORMA ATLET



A. PENGARUH PSIKOLOGI TERHADAP PERFORMA ATLET

Psikologi olahraga memainkan peran yang sangat besar dalam menentukan performa atlet, lebih dari sekadar penguasaan teknik atau kekuatan fisik. Meskipun keterampilan teknis dan fisik sangat penting dalam olahraga, tanpa kekuatan mental yang kokoh, seorang atlet mungkin kesulitan mencapai puncak performa. Sebaliknya, dengan dukungan psikologis yang tepat, atlet dapat mengoptimalkan kemampuan mereka, mengatasi hambatan mental, dan mencapai tingkat keberhasilan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, pengaruh psikologi terhadap performa atlet mencakup berbagai aspek yang berkaitan dengan emosi, motivasi, konsentrasi, dan kepercayaan diri, yang semuanya menjadi faktor kunci dalam keberhasilan mereka di lapangan.

1. Kepercayaan Diri: Pondasi Kekuatan Mental Atlet

Kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang sangat menentukan performa seorang atlet. Tanpa rasa percaya diri yang cukup, atlet cenderung ragu terhadap kemampuan mereka sendiri, bahkan dalam situasi yang menguntungkan. Kepercayaan diri memberi atlet keyakinan untuk mengambil keputusan yang cepat dan tepat di lapangan. Atlet yang memiliki kepercayaan diri

BAB 3

MENTAL JUARA DAN KEPRIBADIAN ATLET



A. DEFINISI MENTAL JUARA

Dalam dunia olahraga modern, istilah mental juara tidak hanya merujuk pada kemampuan untuk memenangkan pertandingan, tetapi lebih dalam lagi menyangkut kualitas psikologis yang memungkinkan seorang atlet tampil optimal secara konsisten dalam berbagai situasi. Mental juara merupakan kombinasi dari kekuatan kognitif, emosional, dan motivasional yang membentuk cara berpikir, bersikap, dan bertindak seorang individu dalam menghadapi tantangan, tekanan, serta dinamika kompetisi.

Secara konseptual, mental juara dapat didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh kepercayaan diri tinggi, ketahanan terhadap tekanan, fokus yang kuat, serta kemampuan untuk bangkit dari kegagalan dan terus berkembang. Mental ini tidak bersifat bawaan semata, melainkan dapat dibentuk melalui proses latihan, pengalaman, serta lingkungan yang mendukung.

1. Perspektif Psikologi terhadap Mental Juara

Dalam kajian psikologi olahraga, mental juara sering dikaitkan dengan konsep mental toughness (ketangguhan mental). Ketangguhan mental menggambarkan kemampuan individu untuk tetap tenang, fokus, dan percaya diri di bawah tekanan. Atlet dengan mental juara mampu mengelola emosi

BAB 4

MOTIVASI DALAM OLAHRAGA



A. TEORI MOTIVASI DALAM OLAHRAGA

Motivasi adalah salah satu faktor psikologis yang paling penting dalam dunia olahraga. Tanpa motivasi yang kuat, baik atlet profesional maupun amatir akan kesulitan untuk mencapai performa terbaik mereka. Motivasi mendorong seseorang untuk berlatih dengan keras, bertahan dalam situasi sulit, dan terus memperbaiki diri. Dalam konteks olahraga, motivasi memiliki peran yang sangat besar dalam menentukan apakah seorang atlet mampu mencapai tujuan mereka atau tidak. Oleh karena itu, pemahaman tentang teori motivasi dalam olahraga sangat penting bagi pelatih, psikolog olahraga, dan atlet itu sendiri.

1. Teori Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik

Salah satu teori motivasi yang sering digunakan dalam olahraga adalah teori motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi intrinsik merujuk pada dorongan untuk melakukan aktivitas tertentu karena kepuasan yang diperoleh dari aktivitas itu sendiri. Misalnya, seorang atlet mungkin berlatih keras karena ia merasa senang dengan tantangan fisik dan kepuasan yang datang dari memperbaiki teknik atau mencapai target pribadi. Motivasi intrinsik seringkali lebih tahan lama karena berasal dari dalam diri individu itu sendiri. Atlet yang termotivasi secara intrinsik

BAB 5

PENGELOLAAN STRES

DALAM OLAHRAGA



A. SUMBER STRES DALAM OLAHRAGA

Stres dalam olahraga adalah hal yang tak terhindarkan. Bagi sebagian besar atlet, stres bukan hanya datang dari latihan fisik yang intens atau kompetisi yang ketat, tetapi juga dari berbagai faktor psikologis yang dapat mempengaruhi performa mereka. Sumber stres dalam olahraga sangat beragam, dan setiap atlet dapat mengalami stres dengan cara yang berbeda. Memahami berbagai sumber stres ini sangat penting agar pelatih dan atlet dapat mengelola dan mengurangi dampaknya terhadap performa di lapangan.



Gambar 1. 5 Sumber stres dalam Olahraga

Salah satu sumber stres utama dalam olahraga adalah tekanan kompetitif. Atlet yang berkompetisi dalam tingkat tinggi sering kali

BAB 6

KONSENTRASI DAN FOKUS



A. PENTINGNYA KONSENTRASI DALAM OLAHRAGA

Konsentrasi adalah salah satu elemen psikologis yang paling mendasar dan penting dalam dunia olahraga. Atlet yang memiliki kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi yang tinggi dalam situasi yang penuh tekanan atau dalam kondisi fisik yang melelahkan sering kali dapat mengungguli lawan mereka yang mungkin lebih unggul secara fisik. Dalam banyak cabang olahraga, perbedaan antara kemenangan dan kekalahan sering kali terletak pada kemampuan seorang atlet untuk tetap fokus pada tugas yang ada, meskipun berbagai gangguan dan tekanan luar dapat mengganggu proses tersebut. Oleh karena itu, memahami dan melatih konsentrasi menjadi kunci utama dalam meningkatkan performa atlet di semua tingkat kompetisi, baik dalam latihan maupun pertandingan.

1. Konsentrasi sebagai Landasan Performa

Pada dasarnya, konsentrasi dalam olahraga adalah kemampuan untuk mengarahkan dan mempertahankan perhatian pada suatu tugas tertentu, sekaligus mengabaikan gangguan atau distraksi eksternal maupun internal. Dalam konteks ini, seorang atlet yang mampu mempertahankan fokus pada teknik, strategi, dan taktik yang telah dipelajari selama latihan cenderung menunjukkan performa yang lebih baik di

BAB 7

PSIKOLOGI DALAM PEMULIHAN CEDERA



A. DAMPAK PSIKOLOGIS CEDERA TERHADAP ATLET

Cedera fisik dalam olahraga sering kali menjadi momok yang menakutkan bagi setiap atlet, karena selain menghambat performa mereka, cedera juga dapat memiliki dampak psikologis yang mendalam. Ketika atlet mengalami cedera, tidak hanya tubuh mereka yang terpengaruh, tetapi juga kondisi mental dan emosional mereka dapat terguncang. Dampak psikologis dari cedera ini sering kali lebih kompleks dan jauh lebih berjangka panjang dibandingkan dengan masalah fisik yang bisa disembuhkan. Oleh karena itu, pemahaman tentang dampak psikologis cedera dan cara-cara untuk mengelolanya sangat penting untuk mendukung proses pemulihan atlet secara menyeluruh.

Salah satu dampak psikologis yang paling umum dialami oleh atlet yang cedera adalah kecemasan dan depresi. Cedera, terutama yang serius, dapat memicu perasaan cemas tentang masa depan atlet. Mereka mungkin merasa khawatir tentang apakah mereka akan kembali ke kondisi fisik mereka sebelumnya atau bahkan bertanya-tanya apakah karier mereka sebagai atlet akan berakhir. Kecemasan ini sering kali diperburuk oleh ketidakpastian mengenai proses pemulihan. Atlet yang terbiasa dengan rutinitas latihan yang intens

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., Komarudin, K., Saputra, MY, & Novian, G. (2025). Studi Korelasi antara Growth Mindset dan Kepercayaan Diri Atlet Softball. *Jurnal Pendidikan Olahraga* , 15 (3), 114-118.
- Annisa, R. K., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan antara mental toughness dengan kecemasan kompetitif pada atlet bola basket profesional. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 107-118.
- Asnaldi, A., Zulman, F. U., & Madri, M. (2018). Hubungan Motivasi olahraga dan kemampuan motorik dengan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Sintoga Kecamatan Sintuk Toboh Gadang Kabupaten Padang Pariaman. *Jurnal MensSana*, 3(2), 16-27.
- Awal, A. (2025). Pengaruh Teknik Kinesiologi terhadap Pemulihan Cedera Olahraga: Suatu Systematic Review Berbasis PRISMA 2020. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 6(4), 2054-2064.
- Aziz, M. I. M., & Jährir, A. S. (2025). Efektivitas Program Psychological Skills Training (PST) dalam Meningkatkan Mental Toughness pada Atlet Bola Basket. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2415-2426.
- Diyasaputri, N. M. I. C., & Wirantari, I. D. A. P. (2025). Pengaruh Reward dalam Motivasi dan Kinerja Atlet yang Mengikuti Pekan Olahraga Pelajar (PORJAR) Provinsi: Studi Kasus Dinas Pendidikan dan Olahraga Kabupaten Badung. *Socio-political Communication and Policy Review*, 2(3).

- Edo, E. Y., & Utami, R. J. (2024). PENGEMBANGAN BAHAN AJAR METODE DAN LATIHAN KETERAMPILAN PSIKOLOGIS PADA MATA KULIAH PSIKOLOGI OLAHRAGA. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 5(2), 1134-1143.
- Elisa, N., Anggraini, S., Safira, A. D., Khusumadewi, A., & Ratnasari, D. (2025). COGNITIVE RESTRUCTURING SEBAGAI STRATEGI MENINGKATKAN FOKUS, REGULASI EMOSI, DAN MENTAL JUARA ATLET. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 804-820.
- Elzas, E. N. (2021). Analisis Tingkat Konsentrasi Anak Usia 11-13 Tahun melalui Aktivitas Fisik Olahraga Renang. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 3(1), 109-119.
- Falaahudin, A., Iwandana, D. T., & Rachman, A. (2021). Pelatihan Mental Training Atlet untuk Menghadapi Pertandingan Porda DIY. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 14-19.
- Hendri, G. (2020). Motivasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Di SMAN 1 Padang Sago Padang Pariaman. *Jurnal Patriot*, 2(1), 171-181.
- Herfinanda, R., & Rahmandani, A. (2019). Pengalaman pada atlet karate yang pernah mengalami cedera berat (studi interpretative phenomenological analysis). *Jurnal Empati*, 8(2), 336-347.
- Ilham, Z. (2021, December). Peranan psikologi olahraga terhadap atlet. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga* (Vol. 1, No. 2, pp. 274-282).

- Maksum, A. (2022). Mental juara: Interrelasi antara komitmen, persisten, dan ambisi prestatif. *Jurnal Olahraga Papua*, 4(1), 34-46.
- Manalu, N., Ihsan, M., Sirait, Z., Saragih, R., Hapit, A., Simanjuntak, R., ... & Martua, A. (2025). Peran Psikologi Dalam Pencegahan Cedera Pada Atlet. *Journal Sains Farmasi Dan Kesehatan Vol*, 2(03).
- Markum, M. E. (2024). *Serba-serbi psikologi olahraga*. Prenada Media.
- Maulidya, N., & Jannah, M. (2021). Hubungan psychological capital dengan mental toughness pada atlet beladiri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 106-116.
- Mylsidayu, A. (2022). *Psikologi olahraga*. Bumi Aksara.
- Nugroho, A., Irianto, D. P., Lismadiana, L., & Arga, M. W. (2024). Manajemen Stres Atlet Puslatda DIY Ditinjau Dari Jenis Kelamin, Olahraga Individu, dan Olahraga Tim. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(2), 165-175.
- Pramono, S. E., & Priambodo, A. (2024). Aspek psikologi motivasi dalam pencapaian prestasi olahraga. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 38-47.
- Putra, M. F. P., Sutoro, S., & Sinaga, E. (2023). Mental atlet: Konstruk, pengukuran, dan arah penelitian ke depan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(1), 63-79.

- Rachman, M. E., Raharjo, B. B., Setyawati, H., & Hartono, M. (2024, December). Break the limit mental juara atlet biliar Jawa Tengah dalam menggapai prestasi dunia. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 204-220).
- Rhamadian, D., & Jumrotul'Aqobah, Q. (2022). Dampak kecemasan (anxiety) dalam olahraga terhadap atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity*, 1(1), 33-39.
- Rohmatika, I. N. M. (2021, December). Kajian psikologi olahraga terhadap performa atlet. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga* (Vol. 1, No. 2, pp. 179-186).
- Romas, M. Z. (2019, October). Profil peran psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Rozi, M. F., Putra, J., Suwirman, S., & Arsil, A. (2023). Motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 143-153.
- Sari, L. P., Kuan, G., Karo, A. A. P. K., & Rida, A. K. Z. (2023). Workshop Pengantar Psikologi Olahraga Untuk Peningkatan Kemampuan Atlet. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 98-105.
- Saufi, F. M. R., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan olahraga dan kesehatan mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1-15.

- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165.
- Simandjuntak, C. N., Hanum, D., & Saputri, N. (2024). Peran psikologi olahraga dalam meningkatkan kinerja atlet bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(5), 330-337.
- Sumarjo, S. (2017). Peran psikologi olahraga dan kepelatihan dalam olahraga. *Warta Dharmawangsa*, (51).
- Sunyoto, B. M., Nabila, N. B., Nada, D. D. M. D., & Aulia, P. (2025). EFEKTIVITAS MENTAL TRAINING DALAM MENINGKATKAN MENTAL TOUGHNESS PADA ATLET. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 12(4), 121-130.
- Thauwrisan, J. (2023). Implementasi Bimbingan Konseling Membangun Mental Juara Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Karateka Indonesia. *RERUM: Journal of Biblical Practice*, 2(2), 125-148.
- Yachsie, B. T. P. W. B., Suhasto, S., Arianto, A. C., & Kurniawan, I. L. A. (2021). Keterkaitan konsentrasi dengan akurasi panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(2), 119-129.

PROFIL PENULIS



Penulis, Muhammad Teguh Prasetyo lahir pada tanggal 8 Oktober 1996 di Kota Jayapura, dari pasangan Bapak Supratman dan Ibu Siti Khomidah. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di Madrasah Ibtidaiyah Negeri Model Jaifuri Distrik Skanto Kabupaten Keerom pada tahun 2008, dilanjutkan ke sekolah menengah pertama di Madrasah Tsanawiyah Nurul Huda Arso III dan tamat pada tahun 2011, kemudian melanjutkan sekolah menengah atas di SMA Pembangunan VI Yapis Kabupaten Keerom dan selesai pada tahun 2014. Pada tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Cenderawasih (UNCEN), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Program Studi Ilmu Keolahragaan (IKOR), dan berhasil menyelesaikan studi Sarjana (S1) pada tahun 2019. Selama masa perkuliahan, penulis aktif dalam organisasi kemahasiswaan dan pernah menjabat sebagai Ketua Umum Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih (BEM FIK UNCEN) periode 2017–2018. Penulis kemudian melanjutkan pendidikan Magister (S2) pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Malang (UM). Saat ini, penulis berprofesi sebagai dosen pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Cenderawasih (UNCEN), Jayapura, Papua.



Penulis, Fahmi Fadhiil lahir di Bandung pada tanggal 20 Juli 1997. Penulis merupakan mantan Atlet Tim Nasional Dayung Nomor Rowing yang pernah mewakili Indonesia di berbagai kejuaraan tingkat internasional. Selain itu, penulis juga aktif berkompetisi pada tingkat nasional, seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) dan Kejuaraan Nasional (Kejurnas).

Penulis menempuh pendidikan Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia dan berhasil menyelesaikan studi dengan baik. Selanjutnya, penulis melanjutkan pendidikan Magister (S2) selama 1,5 tahun pada Program Studi Ilmu Keolahragaan di Institut Teknologi Bandung. Saat ini, penulis sedang melanjutkan pendidikan Doktor (S3) pada Program Studi Pendidikan Olahraga di Universitas Pendidikan Indonesia (on going) yang sebelumnya meraih penghargaan beasiswa LPDP Jalur Penghargaan Prestasi Tahun 2025. Dengan latar belakang sebagai atlet dan akademisi, penulis memiliki minat penelitian pada bidang Olahraga. Saat ini, penulis berprofesi sebagai Dosen pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Cenderawasih (UNCEN), Jayapura, Papua.

Psikologi Olahraga:

Membangun Mental Juara



Buku Psikologi Olahraga: Membangun Mental Juara hadir sebagai panduan komprehensif yang menelaah secara mendalam peran aspek psikologis dalam menunjang performa atlet maupun individu. Di tengah persaingan olahraga modern yang semakin kompetitif, keberhasilan tidak lagi hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kekuatan mental yang tangguh dan terlatih. Buku ini membahas konsep dasar psikologi olahraga secara sistematis, dimulai dari pengantar psikologi olahraga, motivasi dalam olahraga, hingga psikologi dalam pemulihan cedera. Pembaca diajak memahami bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku saling berinteraksi dalam memengaruhi performa atlet. Selain itu, buku ini juga menyoroti pentingnya growth mindset sebagai fondasi utama dalam membentuk individu yang resilien, adaptif, dan pantang menyerah.

Salah satu keunggulan buku ini adalah penyajian strategi yang praktis dan sederhana yang dapat diterapkan oleh atlet, pelatih, guru pendidikan jasmani, maupun praktisi olahraga. Berbagai teknik seperti teknik pengelolaan stress untuk atlet, pengaruh stress terhadap kinerja atlet serta konsentrasi dan fokus dijelaskan secara sederhana untuk membantu meningkatkan konsentrasi dan performa optimal. Tidak hanya itu, pembahasan mengenai ketahanan mental (mental toughness) menjadi bagian penting yang mengarahkan pembaca pada kemampuan menghadapi tekanan, kegagalan, dan tantangan dengan sikap yang konstruktif.

Lebih dari sekedar buku akademik, Psikologi Olahraga: Membangun Mental Juara merupakan salah satu sumber inspirasi bagi siapa saja yang ingin mengembangkan potensi diri secara maksimal. Buku ini menegaskan bahwa mental juara bukanlah bakat bawaan, melainkan hasil dari proses pembelajaran, latihan, dan pembentukan karakter yang berkelanjutan. Dengan demikian, setiap individu memiliki peluang yang sama untuk mencapai performa terbaiknya, baik di arena olahraga maupun dalam kehidupan sehari-hari.



IKAPI
INSTITUT KEMAHASISWAAN INDONESIA

CV. Tahta Media Group

Sukoharjo, Jawa Tengah

Web : www.tahtamedia.co.id

Ig : tahtamedia group

Telp/WA : +62 896 5427 3996

