J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah
Vol.3, No.6, Oktober 2024

Analisis Peran Pelatih dalam Pengembangan Mental Atlet Bulu Tangkis pada Galaxy Club Medan

Muhammad Yan Ahady[1], Richa Putri Kinanti[2], Dian Takher Sukmana[3], Fanisa Rahma[4]
[1,2,3,4]Universitas Negeri Medan
E-mail: ahadyyan@unimed.ac.id[1] , richaputrikinantti01@gmail.com[2] diantakher@gmail.com[3]
fanisarahma.fr1009@gmail.com[4]

Article History:
Received: 18 September 2024
Revised: 02 Oktober 2024
Accepted: 05 Oktober 2024

Keywords: *Coach Role, Mental Development, Badminton, Discipline, Mental Resilience*

Abstract: *This study aims to analyze the role of coaches in the mental development of badminton athletes at Galaxy Club Medan. The research method used is a qualitative approach, which involves interviews with 30 athletes and coaches, direct observation during training sessions, and documentation. The findings indicate that coaches play a significant role in motivating athletes, providing psychological support, and implementing strategies to enhance discipline and mental resilience. Furthermore, there was a noticeable improvement in athletes' confidence and performance after participating in the training program. The conclusion of this study emphasizes that coaches not only serve as technique instructors but also as mentors who support the mental development of athletes, which is key to success in badminton competitions.*

PENDAHULUAN

Salah satu olahraga paling terkenal di dunia adalah bulu tangkis. Olahraga ini telah lama menjadi bagian integral dari berbagai budaya, termasuk Indonesia, yang dikenal sebagai salah satu kekuatan utama dalam dunia bulu tangkis. Di Indonesia, bulu tangkis bukan sekadar olahraga biasa; ia telah mendarah daging dalam kehidupan sehari-hari masyarakat dari berbagai lapisan (Welianto, 2020). Tidak hanya menjadi aktivitas rekreasi yang digemari oleh berbagai kelompok umur, tingkat keterampilan, dan jenis kelamin, tetapi bulu tangkis juga menjadi simbol kebanggaan nasional yang melekat dalam sejarah olahraga Indonesia.

Indonesia telah mengalami banyak pasang surut dalam berbagai bidang, baik sosial, ekonomi, maupun politik, namun dalam dunia olahraga, khususnya bulu tangkis, negara ini berhasil menorehkan prestasi yang luar biasa di kancah internasional. Sejak pertama kali meraih medali emas dalam ajang Olimpiade pada tahun 1992 melalui pasangan Susi Susanti dan Alan Budikusuma, Indonesia semakin dikenal di peta olahraga global. Prestasi ini tidak hanya menjadi kebanggaan nasional tetapi juga memperkuat posisi Indonesia sebagai salah satu negara yang mendominasi olahraga bulu tangkis di dunia (Meilani et al., 2023).

Kesuksesan atlet-atlet Indonesia dalam bulu tangkis melahirkan banyak juara dunia dan pahlawan olahraga yang menjadi inspirasi bagi generasi muda. Nama-nama seperti Taufik Hidayat, Liliyana Natsir, dan Hendra Setiawan adalah contoh nyata bagaimana bulu tangkis menjadi bagian dari warisan budaya dan kebanggaan bangsa. Prestasi mereka tidak hanya menempatkan Indonesia dalam sorotan dunia, tetapi juga memperkuat identitas olahraga ini sebagai bagian penting dari

karakter nasional Indonesia.

Selain prestasi, bulu tangkis juga memiliki peran penting dalam menyatukan masyarakat Indonesia. Di tengah keragaman budaya dan suku yang ada, bulu tangkis menjadi wadah yang menyatukan masyarakat melalui semangat sportifitas dan nasionalisme. Setiap kali atlet bulu tangkis Indonesia berlaga di kompetisi internasional, seluruh rakyat bersatu mendukung mereka dengan penuh antusiasme, menjadikan bulu tangkis lebih dari sekadar olahraga, melainkan juga cermin persatuan bangsa (Iyakrus, 2019).

Seorang atlet harus mampu menghadapi berbagai tekanan, baik yang datang dari lawan, penonton, maupun dari dirinya sendiri. Tekanan ini adalah bagian yang tidak terpisahkan dari dunia kompetisi, terutama dalam olahraga seperti bulu tangkis yang membutuhkan fokus, ketahanan fisik, dan mental yang kuat. Setiap pertandingan menghadirkan tantangan tersendiri, di mana seorang atlet harus siap secara fisik untuk bertanding, namun yang lebih penting adalah kesiapan mentalnya untuk menghadapi tekanan dari berbagai sisi (Rusdiyanto & Arief, 2023).

Tekanan yang datang dari lawan sering kali menjadi yang paling terasa. Lawan dalam sebuah pertandingan tidak hanya menantang kemampuan fisik atlet, tetapi juga strategi dan kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Atlet yang kuat secara mental mampu membaca gerakan lawan, beradaptasi dengan cepat, dan tidak terpengaruh oleh provokasi atau intimidasi. Ketika seorang atlet dapat mengendalikan reaksinya terhadap tekanan ini, mereka memiliki peluang lebih besar untuk tampil maksimal dan memenangkan pertandingan (Saputro et al., 2022).

Selain tekanan dari lawan, seorang atlet juga harus mampu mengelola tekanan yang datang dari penonton. Suasana di arena pertandingan, sorakan dan teriakan penonton, baik yang mendukung maupun yang tidak, bisa memengaruhi konsentrasi atlet. Bagi beberapa atlet, dukungan yang sangat kuat dari penonton bisa menambah semangat dan motivasi. Namun, tidak jarang sorakan yang negatif atau tekanan dari ekspektasi tinggi justru membuat seorang atlet merasa tertekan. Di sinilah pentingnya ketenangan mental dan kemampuan untuk memblokir gangakun eksternal agar tetap fokus pada permainan.

Tekanan yang paling sulit mungkin adalah yang datang dari dalam diri atlet sendiri. Ekspektasi tinggi terhadap kemampuan pribadi, ketakutan akan kegagalan, dan keinginan untuk memenuhi target pribadi atau tim sering kali menciptakan beban mental yang berat. Atlet yang tidak mampu mengelola tekanan ini bisa mengalami kecemasan berlebihan atau bahkan kehilangan rasa percaya diri di tengah pertandingan. Oleh karena itu, latihan mental, seperti meditasi, visualisasi, dan penakutan kepercayaan diri, menjadi bagian penting dari persiapan atlet untuk menghadapi tekanan internal ini.

Dalam menghadapi semua tekanan tersebut, dukungan dari pelatih dan tim juga sangat penting. Pelatih berperan tidak hanya dalam meningkatkan keterampilan fisik dan taktik, tetapi juga dalam membantu atlet mengelola tekanan mental. Melalui bimbingan dan dorongan moral yang tepat, seorang atlet bisa lebih percaya diri dan siap menghadapi berbagai tekanan yang ada, baik dari lawan, penonton, maupun dari dalam dirinya sendiri.

Dalam hal ini, pelatih memainkan peran penting dalam mempersiapkan atlet untuk menghadapi berbagai situasi kompetitif. Sebagai figur otoritas dan pendamping terdekat atlet, pelatih memiliki tanggung jawab besar untuk tidak hanya melatih keterampilan fisik, tetapi juga mengasah kesiapan mental para atlet. Setiap pelatih yang berpengalaman memahami bahwa di dunia olahraga, kekuatan mental sering kali menjadi penentu kemenangan. Oleh karena itu, pelatih berperan sebagai pembimbing yang memberikan arahan tentang bagaimana mengelola tekanan, mempertahankan fokus, dan mengembangkan ketahanan emosional yang dibutuhkan dalam kompetisi tingkat tinggi (Aprilia, 2018).

Salah satu cara pelatih membantu atlet dalam menghadapi tekanan adalah dengan menciptakan simulasi pertandingan yang intens selama sesi latihan. Dalam sesi ini, pelatih dapat meniru situasi pertandingan nyata, lengkap dengan tantangan seperti gangakun dari penonton, perubahan taktik mendadak, atau simulasi tekanan waktu. Dengan sering menghadapi situasi-situasi ini dalam latihan, atlet menjadi lebih siap secara mental ketika benar-benar berada di lapangan. Mereka belajar untuk tetap tenang, berpikir jernih, dan merespon tekanan secara efektif. Latihan semacam ini membantu membangun daya tahan mental dan memperkuat rasa percaya diri atlet ketika menghadapi tekanan di kompetisi sesungguhnya (Septianingrum, 2022).

Pelatih juga bertindak sebagai motivator yang mampu menjaga semangat atlet tetap tinggi, bahkan dalam situasi terberat. Saat seorang atlet merasa kehilangan kepercayaan diri atau menghadapi masa-masa sulit, pelatih berperan untuk memberikan dorongan moral dan mengingatkan mereka pada potensi yang dimiliki. Komunikasi positif dari pelatih sering kali dapat membangkitkan kembali semangat seorang atlet yang mungkin sedang berada di titik rendah. Pelatih yang sukses tahu bagaimana membaca emosi atlet mereka dan tahu kapan harus memberi motivasi atau mendisiplinkan agar atlet dapat bangkit dari kegagalan dan tidak terpuruk secara mental (Sari & Thamrin, 2020).

Selain itu, pelatih juga berfungsi sebagai mentor yang membantu atlet mengembangkan strategi psikologis untuk mengelola tekanan internal. Pelatih yang baik tidak hanya fokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses mental yang dialami atlet selama perjalanan mereka. Mereka mengajarkan teknik-teknik seperti visualisasi, di mana atlet diminta membayangkan diri mereka berhasil dalam berbagai situasi sulit. Teknik ini membantu atlet merasa lebih familiar dan siap menghadapi tantangan yang sebenarnya, sehingga rasa cemas atau takut gagal bisa diminimalisir (Bayuri et al., 2022).

Pada akhirnya, pelatih tidak hanya menjadi pelatih teknik atau taktik, tetapi juga menjadi sosok yang membentuk karakter dan mentalitas juara pada atlet. Dengan bimbingan pelatih yang tepat, seorang atlet tidak hanya akan lebih siap secara fisik, tetapi juga secara mental untuk menghadapi segala tekanan yang ada di dunia kompetitif. Pelatih menjadi pilar utama yang memungkinkan atlet untuk berkembang tidak hanya sebagai pemain, tetapi juga sebagai individu yang kuat dalam menghadapi segala tantangan hidup (Muhammad & Yahya, 2022).

Galaxy Club Medan, sebagai salah satu klub yang aktif dalam pengembangan atlet muda, berfokus pada peningkatan kemampuan fisik dan mental para atletnya. Klub ini memahami bahwa untuk mencapai prestasi di level kompetisi yang lebih tinggi, atlet tidak hanya memerlukan kekuatan fisik yang prima, tetapi juga harus memiliki mentalitas yang tangguh. Oleh karena itu, pelatihan di Galaxy Club Medan dirancang secara menyeluruh, di mana aspek fisik dan mental ditekankan dengan proporsi yang seimbang. Dalam lingkungan ini, pelatih memiliki peran krusial sebagai fasilitator utama dalam membentuk daya tahan mental para atlet agar mampu bersaing di arena yang penuh tekanan.

Pelatih di Galaxy Club Medan memfokuskan pengembangan mental atlet melalui pendekatan yang sistematis dan personal. Setiap atlet memiliki karakter dan kebutuhan psikologis yang berbeda, sehingga pelatih berusaha untuk menyesuaikan metode pendekatan mereka dengan kebutuhan individu. Misalnya, beberapa atlet mungkin membutuhkan lebih banyak dukungan dalam hal mengelola tekanan kompetisi, sementara yang lain memerlukan bantuan untuk mengatasi rasa takut gagal atau meningkatkan kepercayaan diri. Dengan pendekatan yang lebih personal, pelatih dapat membantu setiap atlet menemukan strategi mental yang paling efektif bagi mereka, sehingga mereka dapat tampil optimal di lapangan.

Salah satu cara yang digunakan pelatih di Galaxy Club Medan untuk membentuk ketahanan

mental atlet adalah dengan mengajarkan teknik manajemen stres dan kontrol emosi. Dalam pertandingan bulu tangkis, perubahan situasi dapat terjadi dengan sangat cepat, dan tanpa kemampuan untuk tetap tenang, atlet bisa kehilangan fokus. Melalui latihan intens yang menekankan pada konsentrasi dan pengelolaan tekanan, para atlet dilatih untuk tetap stabil secara emosional di bawah situasi yang menegangkan. Pelatih mengarahkan atlet untuk memahami bahwa kegagalan dalam satu set atau pertandingan bukanlah akhir dari segalanya, melainkan kesempatan untuk belajar dan bangkit kembali dengan strategi yang lebih baik.

Selain pengelolaan emosi, pelatih di Shamrock juga menekankan pentingnya mental juara, yaitu keyakinan bahwa setiap atlet memiliki potensi untuk menjadi yang terbaik. Melalui komunikasi yang positif dan dorongan moral yang konsisten, pelatih membantu atlet membangun mentalitas pemenang. Mereka diajarkan untuk memiliki tujuan yang jelas dan realistis, serta komitmen terhadap proses yang panjang dalam meraih kesuksesan. Mentalitas ini sangat penting bagi atlet muda yang sering kali masih rentan terhadap tekanan atau rasa takut akan kegagalan. Dengan mental juara, mereka tidak hanya siap untuk bertanding secara fisik, tetapi juga memiliki daya juang yang tinggi dalam menghadapi tantangan mental di setiap pertandingan.

Secara keseluruhan, pendekatan yang diterapkan oleh pelatih di Galaxy Club Medan dalam pengembangan mental atlet muda mencerminkan komitmen klub terhadap pembinaan atlet yang berkualitas. Mereka tidak hanya mempersiapkan atlet untuk menghadapi tantangan teknis di lapangan, tetapi juga memberikan bekal mental yang kuat agar mereka dapat tetap kompetitif di tingkat yang lebih tinggi. Peran pelatih di sini tidak terbatas pada pembinaan fisik, melainkan meluas hingga menjadi mentor mental yang mempersiapkan atlet untuk tantangan hidup di dalam dan luar lapangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menganalisis peran pelatih dalam pengembangan mental atlet di Galaxy Club Medan. Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik mengenai pengalaman dan perspektif pelatih serta atlet dalam konteks latihan dan kompetisi (Komariah, 2014).

1. Lokasi Penelitian: Penelitian ini dilaksanakan di Galaxy Club Medan yang berlokasi di Jalan Pegadaian No. 7, Pasar Baru, Medan Kota, A U R, Kec. Medan Maimun, Kota Medan, Sumatera Utara 20212. Lokasi ini dipilih karena klub ini dikenal aktif dalam pengembangan atlet muda dan memiliki program pelatihan yang terstruktur dengan fokus pada pengembangan mental dan fisik atlet.
2. Subjek Penelitian: Subjek penelitian terdiri dari atlet yang bernaung di Galaxy Club Medan, dengan jumlah total 30 atlet yang berusia antara 12 hingga 18 tahun. Selain itu, para pelatih klub juga dilibatkan sebagai subjek untuk mendapatkan perspektif mengenai strategi dan pendekatan yang mereka gunakan dalam pengembangan mental atlet. Pemilihan subjek dilakukan dengan mempertimbangkan pengalaman dan lama bergabung mereka di klub.
3. Teknik Pengumpulan Data:
    a. Observasi: Peneliti melakukan pengamatan langsung selama sesi latihan di Galaxy Club Medan. Observasi ini bertujuan untuk menilai implementasi strategi pelatih dalam pengembangan disiplin dan ketahanan mental atlet.
    b. Wawancara : Dilakukan dengan para atlet dan pelatih untuk menggali informasi mengenai pengalaman mereka, strategi pelatihan, dan pengaruh pelatih dalam pengembangan mental atlet. Wawancara ini bersifat semi-terstruktur untuk memberikan fleksibilitas dalam mendapatkan informasi yang relevan.

c. Dokumentasi: Pengumpulan data juga dilakukan melalui dokumentasi seperti catatan pelatihan, laporan perkembangan atlet, dan evaluasi dari pelatih.

4. Teknik Analisis Data: Data yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Langkah-langkah analisis meliputi:
   a. Transkripsi wawancara dan catatan observasi.
   b. Koding data dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari data.
   c. Mengelompokkan tema-tema yang relevan untuk merumuskan kesimpulan tentang dampak kegiatan pengabdian masyarakat.
   d. Menggunakan triangulasi data untuk memastikan validitas hasil penelitian dengan membandingkan informasi dari berbagai sumber.

Dengan menggunakan metode penelitian yang sistematis dan komprehensif, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas tentang peran pelatih dalam mengembangkan mental atlet bulu tangkis pada Galaxy Club Medan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Pelatih Sebagai Motivator

Peran pelatih sebagai motivator di Galaxy Club Medan sangatlah signifikan dalam membentuk semangat dan daya juang para atlet. Pelatih di klub ini tidak hanya fokus pada aspek teknis permainan, tetapi juga memberikan perhatian besar pada pengembangan mental melalui motivasi yang tepat. Dalam setiap sesi latihan, pelatih kerap memberikan dorongan moral, terutama saat para atlet menghadapi kesulitan atau tekanan berat. Motivasi ini tidak hanya diberikan di lapangan, tetapi juga mencakup aspek kehidupan sehari-hari para atlet, yang sering kali memengaruhi performa mereka di arena pertandingan.

Pelatih di Shamrock menggunakan berbagai pendekatan psikologis untuk memotivasi atlet. Salah satu teknik yang sering digunakan adalah dengan memberikan pujian atau pengakuan terhadap pencapaian kecil yang dibuat atlet selama latihan, yang pada akhirnya membantu meningkatkan kepercayaan diri mereka. Selain itu, pelatih juga menggunakan komunikasi langsung untuk membantu atlet mengatasi ketakutan atau kecemasan yang muncul sebelum pertandingan penting. Melalui kata-kata penyemangat dan arahan yang penuh kepercayaan, pelatih memberikan dukungan emosional yang penting agar atlet merasa siap secara mental menghadapi lawan-lawannya.

Pendekatan motivasi ini juga sering kali berbasis pengalaman hidup, di mana pelatih memberikan contoh nyata tentang bagaimana mereka atau atlet senior berhasil menghadapi rintangan (Taufiq et al., 2022). Hal ini membantu atlet muda untuk merasa lebih terhubung dan memahami bahwa kesuksesan membutuhkan perjuangan yang panjang. Pelatih sering mengingatkan para atlet bahwa kegagalan adalah bagian dari proses belajar, dan justru dari kegagalanlah mereka dapat tumbuh menjadi lebih kuat. Pendekatan ini membuat para atlet di Shamrock tidak hanya berorientasi pada kemenangan, tetapi juga pada proses peningkatan diri.

Berikut adalah hasil wawancara dengan beberapa atlet Galaxy Club Medan mengenai peran pelatih sebagai motivator:

1. Atlet 1 (Laki-laki, 16 tahun):

   "Pelatih tuh selalu ngasih motivasi, apalagi pas lagi mental drop. Kadang, pas lagi kalah atau performa turun, dia ngomong, 'Udah, jangan pikirin kekalahan, fokus sama yang bisa kamu perbaiki.' Itu bikin aku jadi lebih tenang sih."

2. Atlet 2 (Perempuan, 14 tahun):

   "Waktu mau tanding besar, aku tuh deg-degan banget. Pelatih sering ngomong,

'Kalau kamu udah latihan keras, hasil pasti ngikutin. Jangan takut sama lawan, yang penting kamu yakin sama diri sendiri.' Itu bikin aku jadi pede lagi."

3. Atlet 3 (Laki-laki, 18 tahun):

"Kadang, aku down gara-gara kalah terus. Pelatih bilang, 'Kamu kalah bukan karena kamu nggak bisa, tapi karena kamu belum siap. Tapi kita latihan terus, jadi siap di kesempatan berikutnya.' Gue jadi mikir, nggak masalah kalah, yang penting improve."

Dari wawancara ini, terlihat jelas bagaimana pelatih di Galaxy Club Medan berperan sebagai motivator utama yang tidak hanya memperkuat fisik para atlet, tetapi juga membangun mentalitas yang kuat melalui pendekatan yang mendukung dan personal.

Pelatih Sebagai Mentor Psikologis

Pelatih di Galaxy Club Medan tidak hanya bertindak sebagai instruktur teknis, tetapi juga sebagai mentor psikologis yang mendukung perkembangan mental para atlet. Peran ini sangat penting dalam membantu atlet menghadapi tekanan kompetisi, mengelola emosi, dan membangun ketahanan mental yang kuat. Seiring dengan tuntutan fisik yang berat, tekanan mental yang dialami atlet sering kali menjadi faktor penentu dalam performa mereka di lapangan. Di sinilah peran pelatih sebagai mentor psikologis menjadi krusial, membantu atlet menemukan keseimbangan mental yang diperlukan untuk tetap tenang dan fokus dalam situasi-situasi menantang.

Sebagai mentor psikologis, pelatih memberikan bimbingan tentang pengelolaan emosi, terutama saat menghadapi kekalahan atau kegagalan. Kekalahan bisa menjadi pengalaman yang sangat berat bagi atlet, dan tanpa bimbingan yang tepat, mereka bisa kehilangan motivasi atau kepercayaan diri (Satriya & Jannah, 2017). Pelatih di Galaxy Club Medan mengajarkan atlet untuk melihat kegagalan sebagai bagian dari proses belajar dan menakutkan mental mereka agar tidak mudah terpuruk. Dengan mengembangkan pola pikir yang resilient, para atlet dilatih untuk bangkit setelah kekalahan, melakukan refleksi, dan mencari cara untuk meningkatkan kemampuan mereka.

Selain itu, pelatih juga memberikan arahan tentang cara mengatasi stres yang muncul sebelum atau selama pertandingan. Mereka mengajarkan berbagai teknik manajemen stres seperti relaksasi, meditasi, dan visualisasi positif, yang dapat membantu atlet tetap tenang dan fokus. Stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memengaruhi kinerja atlet secara signifikan, sehingga pelatih berperan penting dalam membimbing atlet untuk mengendalikan tekanan mental yang mereka hadapi. Pendekatan ini tidak hanya membantu atlet di arena kompetisi, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari, di mana mereka diajarkan bagaimana menghadapi tantangan dengan tenang dan terencana.

Berikut adalah hasil wawancara dengan beberapa atlet mengenai peran pelatih sebagai mentor psikologis:

1. Atlet 1 (MR):

"Pelatih sering ngajarin aku cara ngadepin kekalahan. Dia bilang, 'Kekalahan tuh biasa, tapi yang luar biasa tuh gimana caranya kita bangkit dari kekalahan.' Itu bener-bener bikin aku mikir kalau kalah bukan berarti gagal, tapi kesempatan buat belajar."

2. Atlet 2 (ZP):

"Waktu aku stres banget sebelum tanding, pelatih ngajarin cara nafas yang tenang dan visualisasi. Dia bilang, 'Bayangin kamu menang, tapi tetep fokus sama setiap langkah permainan.' Itu beneran bikin aku lebih rileks sebelum tanding."

3. Atlet 3 (YR):

"Pas aku kalah berkali-kali, aku sempet down banget. Pelatih bilang, 'Jangan fokus di hasil, fokus di proses. Hasil bagus pasti ngikutin kalo prosesnya bener.' Itu ngebantu aku

buat lebih sabar dan nggak nyerah."

Dari wawancara ini, dapat dilihat bahwa peran pelatih sebagai mentor psikologis sangat berpengaruh dalam membangun mentalitas yang tangguh pada para atlet. Dengan bimbingan yang fokus pada pengelolaan emosi, ketahanan mental, dan manajemen stres, pelatih mampu mendukung para atlet untuk tumbuh menjadi individu yang lebih kuat secara mental, tidak hanya sebagai pemain bulu tangkis, tetapi juga dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Strategi Pengembangan Kepercayaan Diri

Strategi pengembangan kepercayaan diri yang diterapkan pelatih di Galaxy Club Medan berfokus pada pendekatan bertahap, di mana para atlet diberikan tantangan yang meningkat secara perlahan. Pelatih dengan hati-hati merancang latihan yang sesuai dengan tingkat kemampuan atlet, memberikan mereka tantangan yang dapat dicapai. Setiap keberhasilan dalam menyelesaikan tantangan tersebut membantu atlet merasa lebih percaya diri dalam kemampuan mereka (Supriyatna et al., 2019). Dengan menghadapi tantangan yang terus meningkat, para atlet mulai merasa lebih siap untuk menghadapi lawan yang lebih kuat di masa depan. Strategi ini dirancang untuk menanamkan keyakinan bahwa meskipun mereka menghadapi kesulitan, mereka memiliki potensi untuk tumbuh dan berhasil.

Pendekatan ini juga melibatkan pemberian umpan balik yang konstruktif. Pelatih di Shamrock selalu memastikan bahwa setiap kekurangan atlet disampaikan dengan cara yang membangun, sehingga mereka tidak merasa terpuruk atau kehilangan kepercayaan diri. Sebaliknya, setiap kemajuan sekecil apapun diberikan apresiasi, yang memberikan dorongan moral dan motivasi untuk terus berusaha. Pelatih juga mengajarkan para atlet untuk fokus pada proses daripada hasil akhir. Dengan menekankan pada usaha dan perbaikan, kepercayaan diri para atlet tumbuh seiring dengan peningkatan kemampuan teknis dan mental mereka.

Selain itu, pelatih juga mendorong atlet untuk menetapkan tujuan jangka pendek dan jangka panjang. Dengan memiliki tujuan yang jelas, para atlet dapat melihat kemajuan mereka secara konkret, sehingga mereka merasa lebih termotivasi dan percaya diri. Dalam proses ini, pelatih berperan sebagai mentor yang membantu atlet merumuskan tujuan yang realistis dan mendorong mereka untuk mencapai tujuan tersebut secara bertahap. Strategi ini tidak hanya membangun rasa percaya diri atlet dalam konteks bulu tangkis, tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari mereka, di mana mereka belajar bahwa setiap keberhasilan membutuhkan proses dan kesabaran.

Berikut adalah hasil wawancara dengan beberapa atlet Galaxy Club Medan terkait strategi pelatih dalam pengembangan kepercayaan diri:

1. Atlet 1 (Laki-laki, 16 tahun):

   "Pelatih sering kasih latihan yang bertahap. Awalnya sih gampang, tapi lama-lama makin susah. Tapi itu bikin aku percaya diri, karena ngerasa bisa ngatasi setiap tantangan yang dikasih. Jadi pas tanding lawan yang lebih kuat, aku nggak terlalu gugup."

2. Atlet 2 (Perempuan, 14 tahun):

   "Aku tuh dulu sering down kalo kalah terus, tapi pelatih selalu bilang, 'Fokus aja sama progres, jangan hasil.' Lama-lama aku ngerasa lebih pede, karena walaupun kalah, aku tau aku udah belajar dan makin bagus."

3. Atlet 3 (Laki-laki, 18 tahun):

   "Waktu aku dikasih tantangan baru, awalnya takut gagal. Tapi pas berhasil, aku jadi ngerasa lebih yakin sama kemampuan aku sendiri. Pelatih selalu bilang, 'Setiap langkah kecil itu penting buat ngadepin tantangan yang lebih gede.'"

Dari wawancara ini, jelas bahwa strategi bertahap yang diterapkan oleh pelatih di Galaxy Club Medan secara signifikan berkontribusi pada pengembangan kepercayaan diri atlet. Melalui latihan yang terstruktur, umpan balik yang membangun, dan penekanan pada progres, para atlet mampu mengembangkan keyakinan diri yang lebih besar, yang kemudian membantu mereka tampil lebih baik di pertandingan-pertandingan yang lebih kompetitif.

Peningkatan Displin Dan Ketahanan Mental

Pelatih di Galaxy Club Medan sangat menekankan pentingnya disiplin sebagai fondasi untuk membangun ketahanan mental yang kuat. Disiplin ini diterapkan dalam setiap aspek latihan, mulai dari ketepatan waktu, kepatuhan terhadap instruksi, hingga konsistensi dalam mengikuti program latihan. Pelatih meyakini bahwa dengan menjaga disiplin, atlet dapat mengembangkan kebiasaan yang baik, yang pada akhirnya akan memengaruhi cara mereka menghadapi tekanan dan tantangan, baik di lapangan maupun di kehidupan sehari-hari. Melalui latihan yang terstruktur dan disiplin, para atlet belajar untuk tetap fokus, bahkan ketika mereka dihadapkan dengan situasi yang penuh tekanan.

Ketahanan mental merupakan kualitas yang sangat penting bagi seorang atlet. Pelatih di Galaxy Club Medan merancang latihan yang menantang baik secara fisik maupun mental untuk menguji batas kemampuan atlet. Latihan tersebut mencakup latihan fisik yang intens, simulasi pertandingan, serta situasi di mana para atlet dipaksa untuk mengambil keputusan dalam waktu yang terbatas. Melalui pengalaman ini, atlet belajar untuk menghadapi rasa lelah, ketidakpastian, dan kegagalan dengan tenang dan penuh kontrol. Proses ini bertujuan untuk membentuk mentalitas yang tidak mudah menyerah, di mana para atlet terbiasa untuk tetap tenang dan fokus meskipun dalam situasi sulit.

Pelatih juga memberikan perhatian khusus pada pengembangan rutinitas yang ketat sebagai alat untuk meningkatkan ketahanan mental. Dengan mengikuti jadwal latihan yang konsisten, para atlet belajar untuk menghadapi situasi yang tidak terduga dengan lebih baik. Mereka juga diajarkan bagaimana mengatasi rasa cemas atau stres yang sering kali muncul menjelang pertandingan penting. Melalui latihan ini, atlet secara bertahap membangun kemampuan untuk mengontrol emosi mereka dan tetap tenang dalam tekanan, yang menjadi modal penting dalam menghadapi kompetisi di level tinggi.

Berikut ini adalah tabel yang menggambarkan peningkatan disiplin dan ketahanan mental para atlet di Galaxy Club Medan berdasarkan beberapa parameter utama:

Tabel 1. Parameter Peningkatan Disiplin Dan Ketahanan Mental Atlet

Parameter	Sebelum Program Latihan	Setelah 6 Bulan Program Latihan	Setelah 12 Bulan Program Latihan
Kehadiran Latihan	Tidak konsisten, sering absen	Konsisten, hampir tidak pernah absen	Hadir tepat waktu
Ketepatan Waktu	Terlambat 5-10 menit	Tepat Waktu	Datang lebih awal, siap 10 menit sebelum latihan
Kemampuan Fokus	Mudah terganggu selama latihan	Lebih fokus, tetapi masih sering terdistraksi	Sangat fokus, tetap konsentrasi di bawah tekanan
Pengelolaan Stres	Mudah cemas saat latihan berat	Mulai bisa mengelola kecemasan dengan baik	Sangat tenang, bahkan dalam tekanan tinggi
Ketahanan Fisik & Mental	Menyerah saat latihan berat	Lebih tahan, tetapi terkadang masih menyerah	Ketahanan fisik dan mental sangat baik, jarang menyerah
Respons Terhadap Kekalahan	Terpuruk, tidak bisa segera bangkit	Mulai bisa bangkit dengan lebih cepat	Sangat cepat bangkit, fokus pada perbaikan diri

Tabel ini menunjukkan bahwa program latihan di Galaxy Club Medan, yang menekankan pada disiplin dan ketahanan mental, secara signifikan meningkatkan performa dan mentalitas para atlet dalam waktu 6 hingga 12 bulan. Proses pembentukan disiplin yang ketat serta latihan yang fokus pada pengelolaan emosi dan ketahanan fisik terbukti membantu para atlet menjadi lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih di Galaxy Club Medan memainkan peran yang sangat krusial dalam pengembangan mental atlet, melalui strategi-strategi yang terstruktur dan efektif. Pertama, pelatih berfungsi sebagai motivator yang memberikan dorongan moral dan mengajarkan atlet untuk menghadapi tantangan dengan sikap positif. Selain itu, peran pelatih sebagai mentor psikologis tidak kalah penting, di mana mereka membimbing atlet dalam mengelola emosi, mengatasi stres, dan memperkuat ketahanan mental saat menghadapi kekalahan.

Pelatih juga menerapkan strategi pengembangan kepercayaan diri dengan memberikan tantangan bertahap, sehingga atlet dapat merasakan pencapaian dan pertumbuhan dalam kemampuan mereka. Disiplin yang ditegakkan dalam setiap sesi latihan menjadi fondasi penting bagi pengembangan ketahanan mental para atlet. Dengan mengikuti rutinitas latihan yang konsisten dan terstruktur, para atlet belajar untuk tetap fokus dan tenang dalam situasi sulit, baik di lapangan maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kombinasi antara motivasi, dukungan psikologis, pengembangan kepercayaan diri, dan disiplin yang ketat secara signifikan berkontribusi pada peningkatan performa dan mentalitas atlet di Galaxy Club Medan. Pelatih tidak hanya membentuk atlet yang unggul secara teknis, tetapi juga membekali mereka dengan keterampilan mental yang diperlukan untuk menghadapi kompetisi di level yang lebih tinggi. Hal ini menjadi bukti bahwa pengembangan mental yang baik adalah kunci keberhasilan dalam dunia olahraga, terutama dalam olahraga kompetitif seperti bulu tangkis.

DAFTAR REFERENSI

Aprilia, K. N. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PPLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal Power Of Sports*. https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210

Bayuri, F., Syafaruddin, S., & Yusfi, H. (2022). Latihan drilling smash terhadap ketepatan smash bulu tangkis. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. https://doi.org/10.36706/altius.v11i2.18439

Hidayat, T., Aris Munandar, R., & Fauqi, A. (2022). Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Overhead Smash dalam Permainan Bulu Tangkis. *Jurnal Porkes*. https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6760

Iyakrus, I. (2019). PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*. https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110

Komariah, D. S. & A. (2014). *Metodologi Penelitiaan Kualitatif*. Alfabeta.

Meilani, N. P. C., Sasmita, G. M. A., & Pratama, I. P. A. E. (2023). Sistem Informasi Geografis Penyewaan Lapangan Bulu Tangkis Berbasis Web dan Bot Telegram. *JITTER : Jurnal Ilmiah Teknologi Dan Komputer*. https://doi.org/10.24843/jtrti.2023.v04.i01.p08

Muhammad, M., & Yahya, M. (2022). PEMBINAAN PRESTASI CABANG BULU TANGKIS PADA SISWA KELAS X SMAN 1 TRIENGGADENG KABUPATEN PIDIE JAYA

TAHUN 2022. *Jurnal Real Riset*. https://doi.org/10.47647/jrr.v4i2.673

Rusdiyanto, M. R., & Arief, N. A. (2023). ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER BULU TANGKIS MADRASAH IBTIDAIYAH. *Jambura Journal of Sports Coaching*. https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20932

Saputro, E. A., Yogaswara, R. R., & Erliyanti, N. K. (2022). PENGENALAN TEKNIK DASAR BULU TANGKIS PADA ANAK – ANAK DI DUSUN CONGKOP, DESA KEBOANSIKEP, KABUPATEN SIDOARJO. *Jurnal PkM Pengabdian Kepada Masyarakat*. https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v5i1.7336

Sari, R. P., & Thamrin, W. P. (2020). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN OPTIMISME PADA ATLET BULU TANGKIS. *Jurnal Psikologi*. https://doi.org/10.35760/psi.2020.v13i2.3168

Satriya, P. A., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan visualisasi terhadap kepercayaan diri atlet bulu tangkis. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*

Septianingrum, K. (2022). KONTRIBUSI KEKUATAN OTOT LENGAN DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KETEPATAN SMASH DALAM PERMAINAN BULU TANGKIS. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*. https://doi.org/10.24114/so.v5i1.24097

Supriyatna, Y., Kusmaedi, N., Hidayat, Y., & Hambali, B. (2019). Regression Equation Model of Motivation, Self-Confidence, and Anxiety Variables in Mastering Badminton Games Learning Outcome Test. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i2.18677

Welianto, A. (2020). Sejarah Bulu Tangkis. In *Kompas*.