

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini mengalami perkembangan pesat di berbagai cabang terutama pada olahraga permainan atau berkelompok. Olahraga berkelompok menawarkan berbagai macam program latihan seperti mengenal tim satu sama lain dan bersosialisasi. Dalam olahraga setiap atlet harus memiliki tujuan untuk mencapai hasil yang terbaik. Faktor yang berpengaruh pada prestasi atlet memiliki banyak aspek. Aspek terkait fisik, teknik, dan mental membutuhkan latihan yang maksimal untuk mencapai hasil yang maksimal. Aspek psikologis atlet memengaruhi kinerja olahraga dengan pendekatan peningkatan kinerja (Gomez, et.al, 2025).

Pengaruh mental atlet yang kuat memegang peranan penting dalam menjalankan program latihan. Psikologi olahraga menjadi salah satu *sport science* untuk menunjang keberhasilan prestasi atlet. Psikologi olahraga terhadap olahraga itu sendiri menjadi studi ilmiah tentang manusia dan perilaku aktivitas olahraga pada penerapan praktisnya (Weinberg and Gould, 2019). Menurut Prof. Dr. Singgih D.Gunarsa psikologi olahraga menjadi tim bantuan dalam mengumpulkan data dan mengamati atlet yang akan dianalisis oleh pelatih dalam memilih dan membina atlet (Gunarsa, 2001). Pelatihan mental pada atlet menjadi penting terutama atlet yang berada dalam rangkaian pembinaan olahraga prestasi berkelanjutan. Pelatihan mental dalam jangka panjang bertujuan agar atlet memiliki dasar mental yang baik dalam menghadapi latihan dan pertandingan. Pendekatan yang dilakukan psikologi olahraga diharapkan mampu meningkatkan dorongan dan motivasi atlet dalam pertandingan.

Tahun 2025 Pembinaan Olahraga Prestasi Berkelanjutan (POPB) membina 38 cabang olahraga yang diklasifikasikan menjadi empat kelompok cabang olahraga yaitu cabang olahraga terukur, beladiri, permainan, dan teknikal. Salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang saat ini di masyarakat adalah *Baseball*. Cabang olahraga tim *Baseball* termasuk olahraga

yang populer di berbagai negara seperti Amerika dan Asia. *Baseball* menjadi cabor yang diminati oleh berbagai kalangan terutama di ibu kota. Jakarta memiliki lapangan *Baseball* di Gelora Bung Karno dan Rawamangun, banyak penggemar olahraga mencoba olahraga *Baseball* dari anak usia dini sampai dewasa. Olahraga ini digemari oleh orangtua yang mempunyai kesempatan untuk melatih anaknya dalam olahraga tim. Wawancara pada orangtua atlet *Baseball* mengungkapkan “anak saya tertarik karena mencoba latihan kasti seperti *Baseball* di sekolah, kebetulan di GBK di fasilitasi club *Baseball* dari anak usia dini hingga dewasa. Tempat bertumbuh anak untuk melakukan aktifitas tersebut dan menjadi senang dan ingin berprestasi pada cabang olahraga tersebut” – wawancara orangtua atlet *Baseball* POPB.

Menurut Kabuki (2018) *Baseball* merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim. Pelempar (*pitcher*) dari tim pelempar dan tim pemain untuk memukul bola (Maulana et al., 2023). Olahraga *Baseball* di Jakarta merupakan salah satu cabang olahraga sukses, maju, serta termasuk memiliki banyak klub dan mengikuti kejuaran *Baseball*. Dengan pencapaian mendali perak di SEA Games 2025 yang berlangsung di Thailand menaikan prestasi tinggi atlet dalam peringkat *world Baseball softball confederation Baseball* putra di Asia menduduki peringkat 13 dengan peringkat dunia 54. Pencapaian tersebut menjadi indikator bahwa Indonesia mampu bersaing di level internasional, namun juga menuntut peningkatan kualitas atlet agar dapat mempertahankan dan meningkatkan prestasi.

Menurut pelatih, cabang olahraga permainan *Baseball* ini lebih banyak untuk belajar *manage* kekalahan daripada kemenangan, sekitar 30% menang dan 70% gagal (Wawancara dengan pelatih *Baseball* POPB, Januari 2025). Mengatur fokus terhadap tantangan yang diberikan oleh pelatih memiliki aksi dan reaksi yang berbeda pada setiap atlet. Kondisi perasaan yang dapat menimbulkan ketegangan dalam kemampuannya untuk melakukan yang terbaik. Penetapan tujuan pada atlet merupakan aspek penting untuk mencapai kesuksesan dalam pertandingan. Kemampuan atlet dalam merancang dan membuat kemajuan dalam latihan merupakan kondisi dalam membangun pribadi atlet yang bertanggungjawab.

Berdasarkan hasil wawancara atlet POPB *Baseball* DKI Jakarta tahun 2025, ditemukan bahwa sebagian besar atlet remaja menghadapi tantangan psikologis yang memengaruhi performa mereka di lapangan. Saat ini mereka merasakan pentingnya mental dalam latihan dan pertandingan. Hasil wawancara kepada perwakilan atlet *Baseball* mengungkapkan “beberapa kali kehilangan kepercayaan diri saat bermain, terutama ketika menghadapi lawan yang lebih kuat” (atlet 1). Dalam olahraga kompetitif seperti *Baseball*, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga oleh kemampuan mental dalam menghadapi pertandingan. Sementara dari sisi atlet saat ini masih belum banyak latihan mental diterapkan dalam olahraga. Atlet merasa *overthinking* dan gugup saat *inning* terakhir pertandingan untuk menentukan poin lebih besar atau bertahan dalam poin terakhir.

“Aku sering mengalami *overthinking* saat pertandingan, yang berdampak ke performa kadang juga gugup mendekatin lapangan melihat skor yang ketinggalan jauh” – Atlet 2 dan 8 menyebutkan kekhawatirannya dan teman tim nya mengalami hal yang sama.

Hasil wawancara kepada atlet menunjukkan bahwa mayoritas atlet *Baseball* pembinaan olahraga prestasi berkelanjutan Jakarta mengalami kendala psikologis seperti gugup, kurang percaya diri, dan kesulitan mengelola tekanan dalam pertandingan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa ketangguhan mental menjadi aspek penting yang harus dikembangkan. Salah satu atlet mengungkapkan motivasinya untuk latihan mental mengembangkan ketangguhan mentalnya dalam pertandingan.

”Pernah coba untuk latihan mental dalam pertandingan, aku mau kuat dalam menghadapi tantangan dan dapat mengkontrol diri seperti emosi jika teman satu tim melakukan eror” – Atlet 9

Kebutuhan atlet *Baseball* saat ini dalam melatih mentalnya membutuhkan aspek mental untuk tetap bermain mencapai prestasi. Menurut Loehr (Farnsworth et al., 2022) atlet melalui kesulitan untuk mencapai tujuan tertentu pada aspek mental sehingga ketangguhan mental atlet penting untuk bertahan mencapai tujuan prestasi yang diinginkan. Atlet bersaing ketika

melakukan gerakan yang sulit dan kesulitan yang dilalui tersebut berbeda-beda. Kesulitan pada atlet memiliki faktor tersendiri. Faktor mental merupakan landasan atlet untuk dapat melalui kesulitan tersebut. Beberapa pendapat pelatih menunjukkan bahwa atlet merasakan tekanan pada saat latihan dan pertandingan. Oleh karena itu, aspek mental terhadap ketangguhan mental atlet menjadi hal yang sangat penting dan di perhatikan terutama pada cabang olahraga kompetitif seperti olahraga kelompok.

Prestasi yang maksimal memiliki proses yang panjang dan membutuhkan konsistensi untuk melakukannya. Prestasi olahraga dipengaruhi kondisi psikologis atlet seperti aspek ketangguhan mental atlet (Ilham, 2021). Kondisi ini sangat dipengaruhi oleh ketangguhan mental atlet dalam berlatih dan bertanding. Ketangguhan mental tersebut ada pada atlet itu sendiri. Ketangguhan mental menggambarkan kemampuan seseorang untuk bertahan dan fokus pada pencapaian tujuan tertentu (Sutoro et al., 2023). Atlet menghadapi tantangan dalam melakukan gerakan atau teknik, juga dalam membuat keputusan penting dalam permainan. Kondisi tersebut salah satu yang membutuhkan mental yang kuat pada atlet.

Menurut Satiadarma (2000) beberapa memperoleh prestasi baik pada saat latihan tetapi tidak dapat tampil dengan baik pada saat pertandingan. Aspek yang mempengaruhi yaitu ketahanan mental. Pada atlet muda, seperti di POPB atlet semestinya sudah mampu untuk menyadari kesalahannya pada saat latihan atau pertandingan berlangsung dan merencanakan untuk memperbaikinya di kemudian hari. Terutama pada aspek-aspek mental yang menjadi sumber ketahanan mental atlet. Menurut Nopiyanti dalam hasil penelitiannya dapat disimpulkan bahwa menjadi atlet yang berprestasi dibutuhkan kemampuan yang baik dalam aspek psikologisnya (Nopiyanto & Permadi, 2023). Dalam prosesnya dibantu oleh *mental coach* dalam membantu proses program latihan mental atlet.

Aspek mental memiliki gambaran yang luas namun, beberapa penelitian menyebutkan bahwa aspek mental tersebut dapat diukur. Salah satu instrumen untuk mengukur ketangguhan mental menggunakan empat dimensi yang dikenal sebagai 4C (yaitu, *commitment, challenge, control, and*

confidence). Melalui keempat aspek ini, di harapkan atlet dapat mengatasi kendala dan tekanan yang mereka alami sambil tetap konsisten dalam mempertahankan motivasi dan konsentrasi untuk memenuhi tujuan tertentu (Dagnall et al., 2019). Ketangguhan mental umumnya mengacu pada tema seperti keyakinan, fokus, dorongan motivasi, kontrol, dan regulasi diri (misalnya, pikiran dan perasaan) selama latihan dan kompetisi (Gucciardi, 2017). Ketangguhan mental sangat dibutuhkan seorang atlet dalam latihan dan agar menghasilkan performa maksimal dalam kompetisi tersebut.

Performa atlet dapat menurun karena kondisi cedera. Atlet yang cedera dapat terhambat penampilan terbaiknya karena tidak dapat optimal saat menjalankan pertandingan. Atlet merasa kurang percaya diri dan tidak yakin pada kemampuannya. Penelitian menunjukkan pentingnya faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan fokus untuk mendukung performa yang optimal (Nurhadi et al., 2023). Hal ini menunjukkan adanya hubungan erat antara kondisi fisik dan psikologis atlet. Berdasarkan observasi dan wawancara pada tenaga ahli dalam pembinaan olahraga diketahui terdapat 10 kasus atlet *Baseball* yang mengalami cedera di beberapa tahun ini. Pada penelitian disebutkan bahwa olahraga ini memiliki resiko cedera seperti saat melakukan aktivitas menukik agresif (Hartnett et al., 2022). Pembinaan atlet yang mengedepankan program *Long Term Athlete Development* diharapkan dapat berkembang membuat atlet sesuai usia dan menjalankan program yang tepat untuk prestasi yang berkelanjutan mengikuti tahap usianya dalam menjalankan olahraga ini.

Dalam psikologi olahraga, ketangguhan mental dapat membantu atlet bertahan melalui masa-masa stres, mempertahankan konsentrasi, dan mencapai potensi maksimal mereka (Gandrapu & Rakesh, 2024). Ketangguhan mental atlet tidak terjadi secara otomatis tetapi membutuhkan pembinaan yang tepat. Pembinaan aspek mental memerlukan kesempatan dalam latihan, yang sejalan dengan program pembinaan. Pembinaan olahraga yang sudah menjadi kebijakan yang dilakukan pada masing-masing daerah.

Pembinaan yang dilakukan di tiap daerah merupakan bentuk usaha peningkatan prestasi olahraga di Indonesia. Pembinaan olahraga masing-

masing tingkat yang selama ini ada di Indonesia seperti pelatihan tingkat daerah (Pelatda), pelatihan tingkat nasional (Pelatnas), pusat pelatihan olahraga pelajar (PPOP), dan pusat pendidikan dan latihan mahasiswa (PPLM). DKI Jakarta merupakan satu-satunya daerah yang memiliki pembinaan atlet usia dini yaitu pembinaan olahraga prestasi berkelanjutan (POPB) yang merupakan program pembinaan atlet berbakat berusia dibawah 15 tahun yang dikelola oleh Dispora (Dinas Pemuda dan Olahraga). Pembinaan atlet di POPB menggunakan pendekatan *Sport Science* dan, berbasis karakter tumbuh kembang usia atlet sebagaimana konsep *Long Term Athlete Development* atau biasa disingkat dengan LTAD (Dispora Jakarta, 2021). Program POPB ini memfasilitasi pelajar untuk meningkatkan keterampilan dalam bidang olahraga agar memperoleh prestasi yang optimal sesuai usia perkembangannya.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, Pasal 1 disebutkan keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi. Untuk memperoleh prestasi olahraga pada pelajar memerlukan pembinaan yang optimal dalam segi waktu, usaha, dan latihan menjadi atlet yang disiplin. Pada olahraga pendidikan pada anak-anak sampai dewasa muda merupakan usia emas yang saat ini belum secara optimal mendukung prestasi dan kebugaran masyarakat (Amali, 2022). Pada perkembangan anak kemampuan diperoleh pada pembelajaran lingkungan. Perkembangan yang optimal sebagaimana usianya di perlukan pembinaan yang baik dan peran penting pada orangtua dan pelatih (Faruk, 2022).

Pembinaan atlet pelajar bertujuan untuk memfasilitasi pelajar agar dapat tetap bersekolah dan menjadi atlet yang berprestasi di bidang olahraga (Dispora Jakarta). Banyaknya manfaat yang didapatkan oleh anak dengan yang mengikuti olahraga memperoleh pembelajaran keterampilan Gerak dasar dan gerak olahraga (Nopiyanto & Permadi, 2023). Atlet muda memiliki tantangan untuk dapat menjaga kondisi fisiknya dan untuk menjalankan aktifitas akademik dan non olahraga. Atlet harus bisa mengatur waktu sejak usia dini dan membutuhkan dukungan dari setiap komponen seperti pelatih, orangtua,

dan tenaga pendukung. Pembinaan atlet diharapkan dapat meningkatkan prestasi yang lebih baik dan terarah dalam program berkelanjutan yang didukung oleh sarana dan prasarana yang baik (Faruk, 2022).

Menurut hasil penelitian terdahulu ketangguhan mental atlet pelajar berada dalam kategori rendah, dan tidak ada perbedaan ketangguhan mental mengenai tingkat kompetisi atlet regional, nasional, dan provinsi (Akbar Amin, 2024). Perbedaan tingkatan kemampuan pada atlet dari regional sampai dengan provinsi perlu diketahui lebih lanjut terkait ketangguhan mentalnya. Atlet provinsi seharusnya sudah lebih baik dalam mengelola ketangguhan mentalnya pada pertandingan. Selain perlu diketahui, ketangguhan mental juga perlu dilatih sesuai dengan kebutuhan dan posisi atlet saat ini terutama kebutuhan latihan mental untuk meningkatkan ini. Ketangguhan mental dianggap memainkan peran penting dalam kesuksesan olahraga oleh pelatih dan ahli psikologi olahraga. Tingkat kompetisi yang berjenjang membuat atlet terus mengembangkan kompetensi dirinya sehingga, atlet membutuhkan edukasi yang tepat terkait ketangguhan mental dari psikologi olahraga.

Menurut Weinberg dan Gould (2018) ketangguhan mental termasuk kepercayaan diri, kekuatan tantangan, pengendalian diri, komitmen terhadap tugas dan keinginan, dan pengendalian diri terutama dalam kesulitan. Ketangguhan mental membutuhkan latihan teratur seperti halnya fisik dan teknik (Ali Rasti et al., 2015). Pada bidang pembinaan olahraga, aspek ketangguhan mental atlet sangat penting dilakukan mulai dari atlet muda sampai atlet profesional. Cabang ilmu psikologi yang diterapkan dalam dunia olahraga, mencakup faktor-faktor yang berpengaruh terhadap atlet dan faktor luar yang dapat mempengaruhi performa atlet.

Baseball di Jakarta mencerminkan perkembangan olahraga *Baseball* di Indonesia sebagai salah satu cabang olahraga yang sukses dan maju. Hal ini terlihat dari pencapaian pada Pekan Olahraga Nasional (PON), di mana cabang olahraga *Baseball* berhasil menjadi salah satu tim terkuat dengan meraih medali emas sebanyak lima kali (Maulana et al., 2023). Olahraga ini dicirikan aktivitas melempar, memukul, dan menangkap bola dengan berlari cepat melewati *base* yang telah ditentukan. Pembinaan atlet dimulai dari usia dini

membutuhkan peranan yang penting untuk atlet mencapai professional. Penampilan yang optimal dalam permainan sudah dapat dilihat dalam potensi atlet usia dini. Potensi yang dilakukan di lapangan menunjukan reaksi dalam atlet melakukan olahraga.

Pembinaan atlet *Baseball* tidak ada di semua tingkatan, pembinaan ini berlangsung di POPB, Pelatda, dan Pelatnas. *Gap* pembinaan yang tidak berlangsung di PPOP dan PPLM memberikan tantangan besar bagi atlet *Baseball* POPB untuk melanjutkan karirnya. Komitmen yang tinggi pada atlet untuk terus belajar dan berusaha mencapai penampilan puncaknya merupakan persoalan yang tidak mudah. POPB memiliki atlet *Baseball* sejumlah 22 atlet yang berusia 12-15 tahun. Tanggungjawab atlet meliputi alat olahraga yang dipakai dan kedisiplinan dalam menjalankan latihan. Karakter tersebut memberikan gambaran pada atlet untuk melakukan hal dalam kemampuannya sebagai atlet. Pada masa pembinaan atlet *Baseball* program latihan tidak hanya meningkatkan ketahanan fisik tetapi juga membawa perilaku atlet saat berada dilingkungan sosialnya seperti nilai yang ditanamkan melalui teknik *Baseball* yaitu integritas, rasa hormat, dan keunggulan dalam permainan untuk berorientasi pada proses mencapai hasil dengan usaha yang terbaik (Maulana et al., 2023).

Penelitian psikologi olahraga menekankan pentingnya pemahaman yang baik terhadap peran aspek mental dalam prestasi atlet. Atlet, pelatih, dan psikolog olahraga terapan secara konsisten menyebut ketahanan mental sebagai salah satu karakteristik psikologis yang paling penting terkait dengan hasil dan kesuksesan dalam olahraga (Liew et al., 2019). Pemahaman yang baik terhadap aspek mental membantu atlet untuk meningkatkan performa dalam mempertahankan motivasi jangka panjang. Faktor dalam performa atlet dan juga motivasi menjadi target atlet untuk dapat berprestasi optimal (Lestari & Dewi, 2021). Penelitian sebelumnya menemukan hubungan erat antara psikologi olahraga dengan performa atlet. Manfaat dari pemahaman psikologi olahraga pada atlet membantu untuk memahami gejala dan perasaan yang sedang terjadi seperti faktor internal dan eksternal (Ni et al., 2021). Faktor internal dan eksternal pada atlet dapat mempengaruhi hasil pertandingan. Atlet

yang bertanding dalam kondisi cemas berlebih dan tidak fokus memiliki peluang yang lebih kecil untuk penampilan yang baik. Keputusan cepat dalam pertandingan hal tersebut ditentukan oleh atlet itu sendiri, dan menggambarkan aspek mentalnya.

Menurut James E. Loehr (Juriana et al., 2020) ketangguhan mental atlet memiliki aspek yaitu kepercayaan diri, kontrol energi negatif, konsentrasi, kemampuan visualisasi dan imajeri, energi positif, motivasi, serta kontrol perilaku. Proses program latihan mental tidak hanya berjalan sebelum kompetisi saja. Latihan mental dilakukan sama seperti latihan lainnya seharusnya dapat dilakukan secara teratur dan berkelanjutan dalam latihan fisik dan teknik. Otomatisasi atlet dalam melakukan gerakan didasari oleh latihan yang terus-menerus dilakukan secara baik dan disiplin. Sama halnya seperti aspek mental, otomatisasi atlet akan terjadi jika dilatih secara berkelanjutan. Atlet membutuhkan program pelatihan mental yang memiliki tujuan untuk mendukung prestasinya. Pelatihan mental terdiri dari tahap pendidikan, tahap perolehan, dan tahap pelatihan (Weinberg dan Gould, 2018).

Latihan mental untuk meningkatkan ketangguhan mental memiliki peran yang penting sebagaimana latihan fisik atlet untuk meningkatkan performanya. Penelitian menyebutkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara latihan mental petinju elit dengan ketangguhan mental mereka (Sural et al., 2021). Performa selalu berhubungan dengan faktor mental yang penting baik dalam latihan maupun dalam pertandingan. Hasil penelitian sebelumnya memberikan dukungan yang menggembirakan untuk pemanfaatan intervensi pelatihan mental terpadu singkat dengan pemain *Baseball* pada mahasiswa (Vidic & Cherup, 2022).

Pelatihan ketangguhan mental dikembangkan berdasarkan paradigma psikologi positif seperti yang diusulkan oleh Seligman bapak psikologi positif. Berpikir positif adalah aspek penting dan dasar dari serangkaian program pelatihan mental (Sutoro et al., 2023). Oleh karena itu, perlu dilakukan kolaborasi yang tepat dalam program pembinaan, seperti penerapan program psikologis untuk meningkatkan ketahanan mental atlet yang sesuai dengan kebutuhannya. Dibutuhkan program latihan mental yang disusun secara

sistematis dan komprehensif untuk meningkatkan ketangguhan mental atlet. Model pelatihan mental ini bertujuan utama untuk mengembangkan kualitas mental (Sutoro et al., 2023).

Tingkat ketangguhan mental berbeda secara signifikan sesuai dengan kategori usia, tetapi tidak ada perbedaan sesuai dengan jenis kelamin dan status atletik nasional (Sural et al., 2021). Aspek ketangguhan mental dapat ditingkatkan melalui *mental training*. Penerapan *mental training* untuk cabor *Baseball* dalam penelitian ini menunjukkan penerapan konsep dan intervensi yang sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya (Vidic & Cherup, 2022). Dengan mengetahui kondisi ketangguhan mental, mental training dapat di susun program latihan mental untuk meningkatkannya demi mendukung performa atlet. Melalui mental training atlet memiliki kesempatan untuk terus berkembang dan mempunyai kesempatan dalam melatih mentalnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Mempertimbangkan permasalahan pada latar belakang maka dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Bagaimana peran pelatih, orangtua, dan tenaga ahli terhadap aspek mental atlet?
2. Bagaimana cabor *Baseball* pada program pembinaan atlet usia dini?
3. Bagaimana tahapan pembinaan dalam cabor *Baseball*?
4. Atlet *Baseball* membutuhkan sebuah *mental training* yang dapat terprogram sehari-hari dan dapat digunakan secara mandiri dan efektif.
5. Apakah terdapat efektifitas *mental training* untuk meningkatkan ketangguhan mental pada atlet *Baseball* POPB DKI Jakarta?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, pembatasan masalah penelitian adalah melihat efektifitas *mental training* untuk meningkatkan ketangguhan mental pada atlet *Baseball* POPB DKI Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, identifikasi, dan pembatasan masalah sebelumnya maka permasalahan dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat efektifitas *mental training* untuk meningkatkan ketangguhan mental pada atlet *Baseball POPB DKI Jakarta*?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah mengetahui efektifitas *mental training* dengan menggunakan intervensi beberapa model *mental training* untuk meningkatkan ketangguhan mental pada atlet *Baseball POPB DKI Jakarta*.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dengan dikategorikan sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Berkontribusi pada penyediaan informasi tentang *mental training* untuk atlet usia dini dalam meningkatkan ketangguhan mental atlet terutama cabang olahraga *Baseball* yang belum banyak diteliti di Indonesia. Para praktisi olahraga juga dapat melihat faktor latihan mental yang dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan program pembinaan.

1.6.2 Manfaat Praktis

Berpotensi untuk meningkatkan ketangguhan mental atlet melalui *mental training* sebagai bentuk intervensi yang terdiri dari rangkaian latihan mental, Hal ini menjadi salah satu bantuan bagi atlet pembinaan dalam menuju prestasi berkelanjutan.