

---

**PENDEKATAN PSIKOLOGIS DALAM PELATIHAN TENIS LAPANGAN  
UNTUK MENINGKATKAN KONSISTENSI PERFORMA**

**Hasmyati<sup>1</sup>, Alimin Hamzah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

<sup>2</sup> Promosi Kesehatan, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

Email: [hasmyati@unm.ac.id](mailto:hasmyati@unm.ac.id)

**Abstrak**

Konsistensi performa merupakan salah satu faktor utama yang menentukan keberhasilan atlet tenis lapangan. Selain kemampuan teknis dan fisik, aspek psikologis seperti kepercayaan diri, konsentrasi, regulasi emosi, dan ketahanan mental berperan penting dalam menjaga stabilitas performa selama latihan maupun pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran pendekatan psikologis dalam pelatihan tenis lapangan untuk meningkatkan konsistensi performa atlet. Metode yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR) dengan mengkaji artikel ilmiah nasional dan internasional pada rentang tahun 2020–2025. Hasil kajian menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti kecemasan, mental fatigue, regulasi emosi, kepercayaan diri, dan mental toughness memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet tenis. Selain itu, berbagai intervensi psikologis seperti mental training, self-talk, imagery, dan mindfulness terbukti efektif dalam meningkatkan fokus, mengurangi tekanan, serta menjaga stabilitas performa atlet selama pertandingan. Pendekatan psikologis juga didukung oleh faktor eksternal seperti peran pelatih dan lingkungan latihan yang kondusif. Dengan demikian, integrasi latihan psikologis dalam program pelatihan tenis menjadi sangat penting untuk menghasilkan performa yang konsisten dan optimal.

**Kata kunci** : pendekatan psikologis; tenis lapangan; konsistensi performa; mental training; kecemasan

**Abstract**

*Consistent performance is one of the main factors determining a tennis athlete's success. In addition to technical and physical abilities, psychological aspects such as self-confidence, concentration, emotional regulation, and mental resilience play a crucial role in maintaining stable performance during training and matches. This study aims to analyze the role of psychological approaches in tennis training to improve athletes' performance consistency. The method used was a Systematic Literature Review (SLR), which examined national and international scientific articles published between 2020 and 2025. The results of the review indicate that psychological factors such as anxiety, mental fatigue, emotional regulation, self-confidence, and mental toughness have a significant influence on tennis athletes' performance. Additionally, various psychological interventions such as mental training, self-talk, imagery, and mindfulness have been proven effective in improving focus, reducing pressure, and maintaining performance stability during matches. Psychological approaches are also supported by external factors such as the role of the coach and a conducive training environment. Thus, the integration of psychological training into tennis training programs is crucial for achieving consistent and optimal performance.*

**Key words**: Psychological Approach; Tennis; Performance Consistency; Mental Training; Anxiety

**Alamat Korespondensi :**

Hasmyati

[hasmyati@unm.ac.id](mailto:hasmyati@unm.ac.id)

## PENDAHULUAN

Olahraga tenis lapangan merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut keterpaduan antara kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental secara simultan. Dalam konteks kompetisi modern, performa atlet tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik dan keterampilan teknik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kemampuan mengelola tekanan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kesiapan mental menjadi komponen penting dalam menentukan keberhasilan atlet di arena kompetisi (Kholiq, 2024). Hal ini diperkuat oleh temuan internasional yang menyatakan bahwa olahraga dengan karakteristik open skill seperti tenis memiliki tingkat ketidakpastian tinggi sehingga membutuhkan kontrol psikologis yang baik (Gómez-López et al., 2023). Dengan demikian, pendekatan psikologis dalam pelatihan tenis menjadi kebutuhan yang tidak dapat diabaikan. Tanpa penguatan mental yang memadai, atlet berpotensi mengalami penurunan performa meskipun memiliki kemampuan teknik yang baik.

Tenis lapangan memiliki karakteristik permainan yang kompleks dan tidak dapat diprediksi, baik dari segi durasi pertandingan, pola permainan, maupun tekanan kompetitif yang dihadapi atlet. Kondisi tersebut menuntut atlet untuk mampu mempertahankan konsistensi performa dalam berbagai situasi yang berubah-ubah. Konsistensi dalam tenis diartikan sebagai kemampuan mempertahankan kualitas pukulan dan menghindari kesalahan selama permainan berlangsung (Ma'ruf et al., 2024). Namun, konsistensi ini tidak hanya bergantung pada latihan teknik, melainkan juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis atlet. Ketika atlet mengalami tekanan atau kecemasan, kemampuan untuk mempertahankan konsistensi seringkali menurun. Oleh karena itu, integrasi aspek psikologis dalam pelatihan menjadi faktor kunci untuk menjaga stabilitas performa atlet.

Beberapa tahun terakhir, penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti kecemasan, konsentrasi, dan regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan performa atlet tenis. Tekanan kompetisi, ekspektasi penonton, serta faktor eksternal lainnya dapat menjadi stressor yang memengaruhi kondisi mental atlet (Raibowo, Pratama, et al., 2023). Jika tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat mengganggu fokus dan koordinasi gerak atlet selama pertandingan. Selain itu, kemampuan regulasi emosi terbukti berkorelasi positif dengan mental toughness, yang merupakan faktor penting dalam menghadapi tekanan kompetitif (Silmaufar & Jannah, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan aspek psikologis perlu menjadi bagian integral dalam program latihan. Dengan demikian, pelatih tidak hanya berperan dalam meningkatkan kemampuan teknis, tetapi juga dalam membentuk kesiapan mental atlet.

Secara internasional, konsep mental toughness dan psychological skills training (PST) semakin banyak digunakan dalam pembinaan atlet untuk meningkatkan performa dan konsistensi. Mental toughness mencakup kemampuan untuk tetap fokus, percaya diri, dan tangguh dalam menghadapi tekanan serta kegagalan. Penelitian terbaru menegaskan bahwa atlet dengan ketangguhan mental yang baik cenderung mampu mempertahankan performa secara konsisten dalam situasi kompetitif (Arisman, 2024). Selain itu, teknik seperti visualisasi, goal setting, dan relaksasi telah terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan mental atlet (Kholiq, 2024). Pendekatan ini memungkinkan atlet untuk mengontrol emosi dan meningkatkan fokus selama pertandingan. Oleh karena itu, penerapan metode psikologis dalam pelatihan tenis menjadi strategi yang relevan dan berbasis bukti ilmiah.

Di Indonesia, implementasi pendekatan psikologis dalam pelatihan tenis masih belum optimal dan cenderung lebih menitikberatkan pada aspek teknik dan fisik. Padahal, kondisi seperti pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa gangguan terhadap program latihan dapat berdampak pada kondisi

mental dan motivasi atlet (Budi, 2021). Situasi tersebut menegaskan pentingnya latihan mental untuk menjaga stabilitas psikologis atlet dalam berbagai kondisi. Selain itu, kurangnya pemahaman pelatih mengenai pentingnya aspek psikologis menjadi salah satu hambatan dalam penerapan pendekatan ini. Akibatnya, banyak atlet yang belum mampu mengelola tekanan secara efektif saat bertanding. Hal ini berdampak pada inkonsistensi performa yang sering terjadi dalam pertandingan.

Pendekatan psikologis dalam pelatihan tenis tidak hanya berfokus pada pengurangan kecemasan, tetapi juga pada pengembangan aspek positif seperti motivasi intrinsik, kepercayaan diri, dan fokus perhatian. Program latihan mental yang terstruktur dapat membantu atlet dalam meningkatkan kualitas performa secara berkelanjutan. Selain itu, pendekatan ini juga dapat mengurangi risiko terjadinya penurunan performa akibat tekanan kompetitif. Dengan adanya integrasi antara latihan fisik, teknik, dan psikologis, atlet diharapkan mampu mencapai performa yang optimal dan konsisten. Pendekatan holistik ini menjadi tren dalam pembinaan olahraga modern yang menekankan keseimbangan antara aspek fisik dan mental. Oleh karena itu, penelitian terkait pendekatan psikologis dalam pelatihan tenis menjadi sangat penting untuk dikembangkan.

Penelitian ini menawarkan kebaruan melalui pengembangan model pelatihan psikologis terintegrasi yang mengombinasikan goal setting, imagery, self-talk, mindfulness, dan regulasi emosi untuk meningkatkan konsistensi performa atlet tenis lapangan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang berfokus pada aspek psikologis tertentu atau performa sesaat, penelitian ini mengkaji peran pendekatan psikologis multidimensional dalam menjaga stabilitas performa atlet selama latihan dan kompetisi.

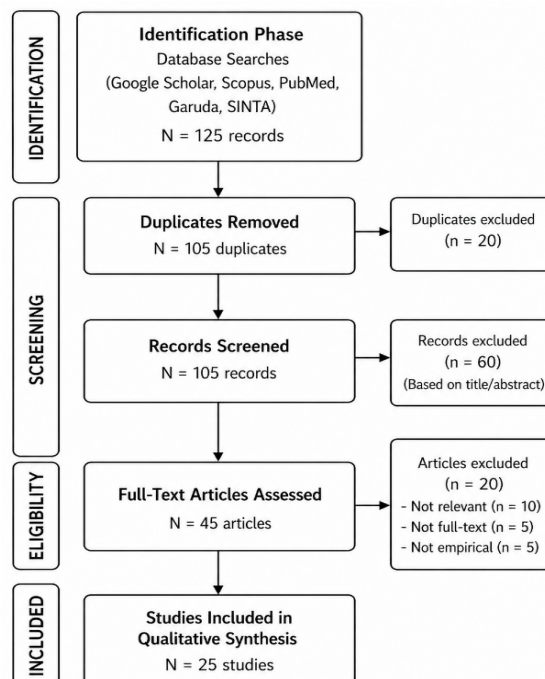
Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsistensi performa dalam tenis lapangan tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan teknik dan fisik, tetapi juga oleh faktor psikologis yang kompleks. Pendekatan psikologis dalam pelatihan memiliki peran strategis dalam meningkatkan stabilitas performa atlet, terutama dalam menghadapi tekanan kompetitif. Namun, implementasi pendekatan ini masih memerlukan kajian lebih mendalam, khususnya dalam konteks pembinaan tenis di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian mengenai pendekatan psikologis dalam pelatihan tenis lapangan menjadi relevan untuk dilakukan guna meningkatkan kualitas pembinaan atlet. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pelatihan yang lebih efektif dan komprehensif. Dengan demikian, atlet tenis dapat mencapai performa yang lebih konsisten dan optimal dalam setiap pertandingan.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian yang relevan terkait pendekatan psikologis dalam pelatihan tenis lapangan untuk meningkatkan konsistensi performa. Metode SLR dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif dan berbasis bukti ilmiah terhadap topik yang dikaji secara sistematis dan terstruktur. Proses penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan utama, yaitu perencanaan (planning), pelaksanaan (conducting), dan pelaporan (reporting). Pada tahap perencanaan, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian serta menentukan kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian literatur, seperti “sport psychology”, “tennis performance”, “mental training”, “psychological skills training”, dan “konsistensi performa atlet”. Kata kunci tersebut digunakan dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris untuk memperluas jangkauan pencarian.

Tahap pelaksanaan dilakukan dengan mengumpulkan artikel ilmiah dari berbagai database terpercaya, seperti Google Scholar, Scopus, PubMed, dan ScienceDirect. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel jurnal nasional dan internasional, (2) diterbitkan pada rentang tahun 2020–2026, (3) membahas aspek psikologis dalam olahraga, khususnya tenis atau olahraga individu, dan (4) tersedia dalam teks lengkap (full text). Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan dengan topik, tidak melalui proses peer-review, serta duplikasi publikasi. Selanjutnya, dilakukan proses seleksi literatur menggunakan metode PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), yang meliputi tahap identifikasi, penyaringan (screening), kelayakan (eligibility), dan inklusi. Pada tahap ini, artikel yang tidak memenuhi kriteria akan dieliminasi sehingga hanya tersisa literatur yang benar-benar relevan dan berkualitas untuk dianalisis lebih lanjut.

Tahap analisis data dilakukan dengan teknik analisis deskriptif kualitatif, yaitu dengan mengkaji dan membandingkan temuan dari berbagai penelitian terkait. Peneliti mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan tema-tema utama seperti kecemasan, konsentrasi, mental toughness, dan psychological skills training. Selanjutnya, dilakukan sintesis untuk menemukan pola, hubungan, serta kesenjangan penelitian yang ada. Tahap akhir adalah pelaporan hasil penelitian yang disusun secara sistematis dan terstruktur sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi ilmiah yang menjelaskan peran pendekatan psikologis dalam meningkatkan konsistensi performa atlet tenis lapangan. Dengan menggunakan metode SLR, diharapkan penelitian ini mampu memberikan kontribusi ilmiah yang valid dan dapat menjadi referensi dalam pengembangan program pelatihan tenis berbasis psikologis.. Berikut gambar PRISMA Flowchart yang dapat dilihat pada gambar 1:



**Gambar 1.** PRISMA flowchart

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelusuran terhadap berbagai artikel ilmiah menunjukkan bahwa pendekatan psikologis memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan konsistensi performa atlet tenis lapangan.

Berbagai penelitian terbaru mengungkapkan bahwa faktor seperti kecemasan, motivasi, regulasi emosi, mental toughness, serta teknik intervensi psikologis seperti mental training, imagery, dan mindfulness berkontribusi langsung terhadap kualitas permainan atlet. Selain itu, kondisi psikologis yang tidak stabil, seperti kelelahan mental dan tekanan kompetitif, dapat menurunkan konsentrasi serta akurasi pukulan atlet. Sebaliknya, penerapan latihan psikologis yang terstruktur mampu membantu atlet dalam mengelola emosi, meningkatkan fokus, dan mempertahankan performa secara konsisten. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang sistematis untuk merangkum temuan-temuan penelitian terkait, yang kemudian disajikan dalam tabel sintesa penelitian berikut.

**Tabel 1.** Sintesa penelitian

No.	Fokus Temuan	Sumber (Peneliti, Tahun)
1	Mental fatigue menurunkan perhatian dan akurasi groundstroke tenis.	(Öztürker et al., 2025)
2	Mental training 8 minggu meningkatkan performa ITN pemain tenis.	(Yalcin et al., 2025)
3	Motor imagery dan self-talk meningkatkan performa servis tenis.	(Robin et al., 2022)
4	Mindfulness satu sesi belum tentu meningkatkan return serve atlet tenis junior elit.	(O'Connor et al., 2022)
5	Usia dan gender memengaruhi kecemasan serta self-confidence pemain tenis muda.	(Martínez-Gallego et al., 2022)
6	Kompetisi meningkatkan somatic anxiety dan state anxiety pemain tenis muda.	(García-González et al., 2022)
7	Motor imagery efektif sebagai strategi mental untuk performa servis tenis.	(Deng et al., 2024)
8	Faktor perubahan psikologis memengaruhi konsentrasi dan strategi latihan tenis.	(Du et al., 2024)
9	Mindfulness meditation mendukung pemulihan psikologis dan mengurangi burnout atlet tenis elit.	(Liao, 2025)
10	Recovery practice membantu mengelola fatigue dan perceived recovery pemain tenis profesional.	(Hamid et al., 2026)
11	Antisipasi visual penting untuk respons cepat dan akurat dalam tenis.	(Costa et al., 2023)
12	Anticipation training dapat meningkatkan kemampuan prediksi tindakan lawan pada tenis.	(Triolet & Benguigui, 2025)
13	Psychological skills training 12 minggu meningkatkan perhatian dan skor servis tenis.	(İlhan, 2024)
14	Mental game dalam tenis menuntut konsentrasi, kontrol emosi, dan manajemen stres.	(Konstantinou et al., 2025)
15	Precompetitive anxiety berbeda menurut gender dan level kompetisi pada pemain tenis/padel.	(Rodríguez-Cayetano et al., 2022)
16	Kecemasan berhubungan dengan konsentrasi atlet tenis lapangan.	(Raibowo, Wulandari, et al., 2023)

No.	Fokus Temuan	Sumber (Peneliti, Tahun)
17	Kecerdasan emosi penting dalam pengembangan mental atlet tenis lapangan.	(Kardiawan et al., 2023)
18	Motivasi atlet tenis PELTI Kediri selama pandemi berada pada kategori sedang.	(Umami & Dewi, 2021)
19	Self-efficacy berpengaruh negatif terhadap kecemasan bertanding atlet.	(Swastiratu & Izzaty, 2021)
20	Regulasi emosi berhubungan dengan mental toughness atlet remaja.	(Silmaufar & Jannah, 2023)
21	Ketangguhan mental berhubungan dengan kecemasan bertanding atlet.	(Hamid et al., 2026)
22	Pemain tenis mengalami stres, ketegangan, dan kecemasan pada poin krusial.	(Suratmin et al., 2025)
23	Efikasi diri berkaitan dengan kecemasan kompetitif atlet individu dan tim.	(Rasyid & Rambey, 2024)
24	Self-efficacy berhubungan dengan kecemasan pada atlet pencak silat.	(Alfajuris & Pramono, 2025)
25	Role awareness training meningkatkan regulasi emosi dan psychological well-being atlet muda.	(Rachman et al., 2024)

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki pengaruh signifikan terhadap performa atlet tenis, khususnya dalam aspek konsentrasi dan akurasi pukulan. Kondisi mental seperti kelelahan psikologis (mental fatigue) terbukti dapat menurunkan perhatian serta akurasi groundstroke pemain tenis (Öztürker et al., 2025). Selain itu, peningkatan beban mental selama latihan maupun kompetisi juga berdampak pada penurunan kualitas pengambilan keputusan atlet. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis yang tidak stabil dapat menjadi faktor utama penyebab inkonsistensi performa. Oleh karena itu, pengelolaan kondisi mental menjadi bagian penting dalam program pelatihan tenis modern.

Selain faktor negatif seperti kecemasan dan kelelahan mental, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa intervensi psikologis mampu meningkatkan performa atlet tenis secara signifikan. Latihan mental yang dilakukan selama periode tertentu, seperti program mental training selama delapan minggu, terbukti mampu meningkatkan performa pemain tenis berdasarkan standar ITN (Yalcin et al., 2025). Demikian pula, penerapan psychological skills training selama 12 minggu dapat meningkatkan perhatian dan kualitas servis atlet (İlhan, 2024). Teknik seperti motor imagery dan self-talk juga terbukti efektif dalam meningkatkan performa servis tenis (Robin et al., 2022; Deng et al., 2024). Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan psikologis tidak hanya bersifat pendukung, tetapi juga berperan langsung dalam peningkatan performa atlet.

Penelitian lain menyoroti pentingnya faktor mindfulness dan regulasi emosi dalam menjaga stabilitas performa atlet tenis. Mindfulness meditation terbukti membantu pemulihan psikologis serta mengurangi burnout pada atlet tenis elit (Liao, 2025). Namun, tidak semua bentuk intervensi mindfulness memberikan hasil instan, karena penelitian menunjukkan bahwa mindfulness satu sesi belum tentu memberikan dampak signifikan terhadap performa return serve (O'Connor et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi psikologis sangat bergantung pada durasi dan

konsistensi penerapannya. Dengan demikian, latihan mental perlu dilakukan secara berkelanjutan untuk menghasilkan dampak yang optimal.

Selain itu, faktor kecemasan menjadi salah satu variabel psikologis yang paling banyak memengaruhi performa atlet tenis. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan, baik somatik maupun kognitif, meningkat saat kompetisi dan dapat mengganggu fokus atlet (García-Gonzálvez et al., 2022). Perbedaan tingkat kecemasan juga dipengaruhi oleh faktor usia dan gender atlet (Martínez-Gallego et al., 2022; Rodríguez-Cayetano et al., 2022). Dalam konteks Indonesia, kecemasan terbukti memiliki hubungan negatif dengan konsentrasi atlet tenis lapangan (Raibowo, Wulandari, et al., 2023). Selain itu, efikasi diri yang tinggi dapat menurunkan tingkat kecemasan bertanding (Swastiratu & Izzaty, 2021; Rasyid & Rambey, 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan aspek psikologis sangat penting untuk menjaga kestabilan performa atlet.

Lebih lanjut, kemampuan kognitif seperti antisipasi dan pengambilan keputusan juga berperan penting dalam performa tenis. Antisipasi visual memungkinkan atlet merespons gerakan lawan dengan lebih cepat dan akurat (Costa et al., 2023). Selain itu, pelatihan antisipasi (*anticipation training*) terbukti mampu meningkatkan kemampuan prediksi tindakan lawan dalam permainan tenis (Triolet & Benguigui, 2025). Faktor ini menjadi penting karena tenis merupakan olahraga dengan karakteristik cepat dan dinamis. Dengan kemampuan antisipasi yang baik, atlet dapat mempertahankan performa secara konsisten meskipun dalam situasi tekanan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa aspek kognitif dan psikologis saling berkaitan dalam menentukan performa atlet.

Dalam konteks nasional, berbagai penelitian menunjukkan bahwa aspek psikologis seperti kecerdasan emosi, motivasi, dan ketangguhan mental juga berperan penting dalam performa atlet. Kecerdasan emosi membantu atlet dalam mengelola tekanan dan menjaga fokus selama pertandingan (Kardiawan et al., 2023). Motivasi atlet yang berada pada tingkat sedang masih perlu ditingkatkan agar dapat menunjang performa optimal (Umami & Dewi, 2021). Selain itu, regulasi emosi berhubungan erat dengan mental toughness yang berperan dalam menghadapi tekanan kompetitif (Silmaufar & Jannah, 2023). Atlet juga sering mengalami stres dan kecemasan pada poin-poin krusial pertandingan (Suratmin et al., 2025). Oleh karena itu, integrasi latihan psikologis dalam program pelatihan tenis menjadi sangat penting untuk meningkatkan konsistensi performa atlet secara menyeluruh.

Pembahasan hasil menunjukkan bahwa pendekatan psikologis dalam olahraga memiliki peran penting dalam menjaga konsistensi performa atlet. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Farhah et al. (2024) yang menjelaskan bahwa *self-talk* positif dapat membantu atlet meningkatkan fokus, mengurangi kecemasan, serta membangun keyakinan diri saat menghadapi situasi kompetitif. Dalam konteks tenis lapangan, kemampuan mengatur dialog internal menjadi penting karena atlet sering menghadapi tekanan pada poin-poin kritis. Oleh karena itu, *self-talk* dapat digunakan sebagai strategi mental untuk menjaga konsentrasi dan mengurangi kesalahan yang tidak perlu.

Selain *self-talk*, latihan mental *imagery* juga menjadi salah satu pendekatan psikologis yang relevan untuk meningkatkan performa atlet. Putra & Asi (2025) menyatakan bahwa mental *imagery* berperan dalam membantu atlet membayangkan gerakan, strategi, dan situasi pertandingan secara mental sebelum dilakukan secara nyata. Dalam tenis lapangan, teknik ini dapat membantu atlet memvisualisasikan servis, pukulan forehand, backhand, maupun strategi menghadapi lawan. Dengan latihan *imagery* yang terarah, atlet dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kesiapan mental sebelum bertanding.

Hasil penelitian juga dapat dibahas melalui aspek dukungan sosial dan efikasi diri. Penelitian Kurniawan & Setiyowati (2025) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat memperkuat hubungan antara self-efficacy dan motivasi berprestasi atlet. Dukungan dari pelatih, keluarga, dan lingkungan latihan dapat membantu atlet merasa lebih yakin terhadap kemampuannya. Pada tenis, keyakinan diri sangat diperlukan karena atlet harus mengambil keputusan secara cepat dan mandiri selama pertandingan. Dengan demikian, dukungan sosial berperan sebagai faktor eksternal yang membantu kestabilan psikologis atlet.

Firmansyah & Wijaya (2025) menemukan bahwa latihan positive self-talk berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet pencak silat. Walaupun penelitian tersebut dilakukan pada cabang pencak silat, konsepnya tetap relevan dengan tenis karena kedua cabang olahraga menuntut kesiapan mental, keberanian mengambil keputusan, dan kemampuan mengatasi tekanan. Atlet tenis yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih stabil dalam melakukan pukulan dan tidak mudah terpengaruh oleh kesalahan sebelumnya.

Selain itu, Karimah et al. (2020) menunjukkan bahwa latihan mental imagery dapat meningkatkan kepercayaan diri atlet. Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam konsistensi performa karena atlet yang percaya pada kemampuannya akan lebih mampu mempertahankan teknik dan strategi permainan. Dalam tenis lapangan, kepercayaan diri diperlukan saat melakukan servis, menerima tekanan dari lawan, maupun mengejar ketertinggalan skor. Oleh sebab itu, imagery dapat menjadi bagian dari program latihan mental yang mendukung kesiapan psikologis atlet.

Pendekatan psikologis seperti self-talk, mental imagery, dukungan sosial, efikasi diri, dan kepercayaan diri memiliki kontribusi penting dalam meningkatkan konsistensi performa atlet. Temuan ini memperkuat hasil penelitian utama bahwa performa tenis tidak hanya ditentukan oleh faktor teknik dan fisik, tetapi juga oleh kesiapan mental atlet. Latihan psikologis yang dilakukan secara sistematis dapat membantu atlet mengelola tekanan, mempertahankan fokus, dan meningkatkan stabilitas permainan. Dengan demikian, pelatih tenis perlu mengintegrasikan latihan mental ke dalam program latihan rutin agar atlet mampu tampil lebih konsisten dalam situasi kompetitif.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pendekatan psikologis memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan konsistensi performa atlet tenis lapangan. Faktor-faktor seperti kecemasan, mental fatigue, regulasi emosi, kepercayaan diri, serta mental toughness terbukti memengaruhi kualitas permainan atlet. Selain itu, berbagai bentuk intervensi psikologis seperti mental training, self-talk, imagery, dan mindfulness terbukti efektif dalam membantu atlet meningkatkan fokus, mengelola tekanan, serta mempertahankan performa dalam situasi kompetitif. Hal ini menunjukkan bahwa aspek psikologis tidak hanya berfungsi sebagai pendukung, tetapi menjadi komponen utama dalam pencapaian performa optimal atlet tenis.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa integrasi antara latihan fisik, teknik, dan psikologis secara terpadu merupakan pendekatan yang paling efektif dalam pembinaan atlet tenis modern. Dukungan eksternal seperti peran pelatih dan lingkungan juga turut memperkuat kesiapan mental atlet. Oleh karena itu, pelatih dan praktisi olahraga disarankan untuk mengembangkan program latihan yang tidak hanya berfokus pada aspek teknis, tetapi juga memasukkan latihan mental secara

sistematis dan berkelanjutan. Dengan demikian, atlet tenis diharapkan mampu mencapai performa yang lebih stabil, konsisten, dan optimal dalam menghadapi berbagai situasi pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfajuris, R. S., & Pramono, B. A. (2025). Hubungan Self Efficacy Dengan Kecemasan Pada Pertandingan Cabang Olahraga Pencak Silat. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2), 880–886.
- Arisman. (2024). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Mental Toughness Pada Atlit Cabang Olahraga Permainan. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*.
- Budi, D. (2021). *Mambangun Prestasi Atlet Tennis Lapangan Melalui Pendekatan Psikologis*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/wuar8>
- Costa, S., Berchicci, M., Bianco, V., Croce, P., Di Russo, F., Quinzi, F., Bertollo, M., & Zappasodi, F. (2023). Brain Dynamics Of Visual Anticipation During Spatial Occlusion Tasks In Expert Tennis Players. *Psychology Of Sport And Exercise*, 65, 102335. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102335>
- Deng, N., Soh, K. G., Abdullah, B. B., & Huang, D. (2024). Does Motor Imagery Training Improve Service Performance In Tennis Players? A Systematic Review And Meta-Analysis. *Behavioral Sciences*, 14(3), 207. <https://doi.org/10.3390/bs14030207>
- Du, Y., Xia, Y., Wang, L., Zhang, T., & Ju, L. (2024). The Influence Of Psychological Change Factors Of Tennis Training Strategy Using Optimized Recurrent Neural Network And Artificial Intelligence. *Heliyon*, 10(13), E33273. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.E33273>
- Farhah, I., Muluk, H., & Kurniawan, W. (2024). *A Study Of Positive And Negative Athlete Self-Talk: A Review And Future Agenda Using Bibliometric Analysis*.
- Firmansyah, & Wijaya, F. J. M. (2025). Pengaruh Positive Self-Talk Terhadap Kepercayaan Diri Atlet Pencak Silat Smanor Jawa Timur. *Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga*, 8(2).
- García-González, S., López-Plaza, D., & Abellán-Aynés, O. (2022). Influence Of Competition On Anxiety And Heart Rate Variability In Young Tennis Players. *Healthcare*, 10(11), 2237. <https://doi.org/10.3390/healthcare10112237>
- Gómez-López, M., Bianco, A., Silva, C., Jorquera, C., Barahona-Fuentes, G. D. F., Peña, M., Huerta Ojeda, Á., & Yeomans Cabrera, M. (2023). *Psychological Factors And Their Effect On The Health Wellbeing And Performance Of Athletes*. <https://doi.org/10.3390/books978-3-0365-7944-3>
- Hamid, M. W., Nawir, N., Angriawan, T., Mahyuddin, R., & Sadzali, M. (2026). Penguatan Kesiapan Mental Atlet Tennis Lapangan Kab. Pangkep Melalui Pelatihan Self-Talk Berbasis Experiential Learning. *Litera Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1–13. <https://doi.org/10.59734/lajpm.v3i1.298>
- Ilhan, A. (2024). *The Effect Of Psychological Skills Training On Anxiety, Motivation, Attention And Service Scores In Tennis Players*. 7, 482. <https://doi.org/10.61087/intjces.2024.17i>
- Kardiawan, I. K. H., Nitiasih, P. K., & Riastini, P. N. (2023). Kecerdasan Emosi Atlet Tennis Lapangan: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dan Cara Mengembangkannya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 240–244. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.65989>
- Karimah, D. A., Shobirin, M. I., Afandi, M. C., & Darisman, E. K. (2020). *Pengaruh Latihan Mental Imagery Untuk Kepercayaan Diri Atlet Effect Of Mental Imagery Training On Athletes' Confidence*.

- Kholiq, N. (2024). Psikologi Olahraga: Meningkatkan Performa Atlet Melalui Kesiapan Mental Dan Motivasi. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 1(2).  
<https://Oj.Mjukn.Org/Index.Php/Jip/Article/View/4035>
- Konstantinou, G. N., Kloiber, S., & Blumberger, D. M. (2025). The Mental Game Of Tennis: A Scoping Review And The Introduction Of The Resilience Racket Model. *Sports*, 13(5), 130.  
<https://Doi.Org/10.3390/Sports13050130>
- Kurniawan, A., & Setiyowati, N. (2025). Dukungan Sosial Dalam Memoderasi Self Efficacy Dan Motivasi Berprestasi Atlet: Systematic Literature Review. *Medikora*, 24(1), 81–92.  
<https://Doi.Org/10.21831/Medikora.V24i1.83199>
- Liao, M. (2025). Mindfulness Meditation As A Tool For Enhancing Recovery And Reducing Burnout In Elite Tennis Players. *Frontiers In Psychology*, 16, 1661724.  
<https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2025.1661724>
- Martínez-Gallego, R., Villafaina, S., Crespo, M., & Fuentes-García, J. P. (2022). Gender And Age Influence In Pre-Competitive And Post-Competitive Anxiety In Young Tennis Players. *Sustainability*, 14(9), 4966. <https://Doi.Org/10.3390/Su14094966>
- Ma'ruf, A. I., Pratama, T. G., & Maulana, V. S. (2024). Pengaruh Latihan Superdrill Terhadap Konsistensi Pukulan Groundstroke Pada Atlet Tenis Junior Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 94–99.  
<https://Doi.Org/10.21831/Jpji.V20i1.73709>
- O'connor, E. J., Murphy, A., Kohler, M. J., Chan, R. W., & Immink, M. A. (2022). Instantaneous Effects Of Mindfulness Meditation On Tennis Return Performance In Elite Junior Athletes Completing An Implicitly Sequenced Serve Return Task. *Frontiers In Sports And Active Living*, 4. <https://Doi.Org/10.3389/Fspor.2022.907654>
- Öztürker, C., Şahan, A., & Erman, K. A. (2025). Impact Of Mental Fatigue On Tennis Players' Attention And Groundstroke Performance. *Frontiers In Psychology*, 16, 1544785.  
<https://Doi.Org/10.3389/Fpsyg.2025.1544785>
- Putra, A. N. P., & Asi, S. R. (2025). Studi Tentang Mental Imagery: Pengaruh Mental Imagery Terhadap Performa Olahraga Dan Pemulihan Cedera Pada Atlet Menggunakan Analisis Bibliometrik. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 10(1), 21–38.  
<https://Doi.Org/10.5614/Jskk.2025.10.1.3>
- Rachman, N., Nugraha, D. A., & Sauda, M. A. A. F. A. H. (2024). The Influence Of Role Awareness Training On Emotional Regulation And Psychological Well-Being On Young Athletes. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 15(01), 104–116.  
<https://Doi.Org/10.26740/Jptt.V15n01.P104-116>
- Raibowo, S., Pratama, Y., & Nugroho, S. (2023). Kecemasan Bertanding Dan Pengaruhnya Terhadap Performa Atlet Tenis Lapangan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(1), 23–31.
- Raibowo, S., Wulandari, I., Prabowo, A., Permadi, A., & Barnanda Rizky, O. (2023). Kecemasan Dan Konsentrasi Pada Atlet Tenis Lapangan Pomnas Xvii Sumatera Barat 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(1), 1–8.  
<https://Doi.Org/10.36526/Kejaora.V8i1.2418>
- Rasyid, A. F., & Rambey, I. R. (2024). Efikasi Diri Dan Kecemasan Kompetitif: Perbedaan Atlet Individu Dan Atlet Bertim. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(3), 389–396.  
<https://Doi.Org/10.24014/Pib.V5i3.27632>

- Robin, N., Dominique, L., Guillet-Descas, E., & Hue, O. (2022). Beneficial Effects Of Motor Imagery And Self-Talk On Service Performance In Skilled Tennis Players. *Frontiers In Psychology, 13*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.778468>
- Rodríguez-Cayetano, A., Hernández-Merchán, F., Manuel De Mena-Ramos, J., Sánchez-Muñoz, A., & Pérez-Muñoz, S. (2022). Tennis Vs Padel: Precompetitive Anxiety As A Function Of Gender And Competitive Level. *Frontiers In Psychology, 13*, 1018139. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1018139>
- Silmaufar, M. A. W., & Jannah, M. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Mental Toughness Pada Atlet Remaja. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi, 10*(03).
- Suratmin, Darmayasa, I. P., Womsiwor, D., Surath, L. H. M., & Liskustyowati, H. (2025). Assessment Of Tension, Anxiety And Stress When Players Face The Critical Number Of Tennis Courts. *Indonesian Journal Of Sports And Health Psychology, 1*(01), 14–25.
- Swastiratu, D. N., & Izzaty, R. E. (2021). Pengaruh Self Efficacy Terhadap Kecemasan Bertanding Pada Atlet Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Acta Psychologia, 3*(2), 88–97. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.42658>
- Triolet, C., & Benguigui, N. (2025). Anticipation Training For Expert Tennis Players When Facing A Specific Player. *Frontiers In Psychology, 15*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1508627>
- Umami, F. N., & Dewi, R. C. (2021). Motivasi Atlet Tenis Lapangan Pelti Kota Kediri Dalam Mengikuti Latihan Dan Berprestasi Selama Pandemi Covid 19. *Kesehatan Olahraga, 9*(3), 311–320. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v9i3.41386>
- Yalcin, I., Genc, H., Bayram, A., Sezer, B. S., Isik, O., Gumus, H., & Novak, D. (2025). The effect of an 8-week mental training program on ITN test performances of tennis players. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 18*, 23. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01463-1>