Vol 7 No 3 (2026) hal 452 - 463

Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)

Available online at:
https://doi.org/10.26877/jpom.v7i3.1265

Pelatihan *Mindfulness* pada Pemain Sepak Bola Usia 10–12 Tahun untuk Meningkatkan Fokus, Konsentrasi, dan Regulasi Emosi

Komarudin*, Suryo Utomo, Fatoni Yanuar Akhmad Budi Sunaryo
Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Article Info

Article History :
Received 2026-09-21
Revised 2026-09-24
Accepted 2026-09-30
Available 2026-11-15

Keywords:
Mindfulness Training, Focus, Concentration, Emotion Regulation, Soccer Players

Kata Kunci:
Pelatihan *Mindfulness*, Fokus, Konsentrasi, Regulasi Emosi, Pemain Sepak Bola

Abstract

The partner organization faces challenges in youth football development for the 10–12 age group. These issues include players' low levels of focus and concentration, suboptimal emotional regulation, and coaches' limited capacity to implement structured mental training. This community service initiative aims to enhance players' focus, concentration, and emotional regulation through mindfulness training, while also improving coaches' knowledge and skills in integrating mental training into early-stage football development. A participatory-educational approach was employed, comprising stages of socialization, training, field practice, mentoring, and evaluation. Participants included 30 football players (aged 10–12) and 15 coaches from youth football schools (SSB) in the Special Region of Yogyakarta. Evaluation results demonstrated improvements in players' abilities: focus scores rose from a pre-test of 29.3 to a post-test of 61.5; concentration scores increased from 25.8 to 76.2; and emotional regulation scores improved from 21.4 to 58.6. Coaches also showed improvement, with knowledge scores rising from 42.7 to 66.9 and practical skills in applying mindfulness increasing from 44.2 to 69.2. Participant satisfaction levels indicate that the program was very well-received and considered relevant, practical, and easy to implement during routine training sessions.

Mitra masih menghadapi permasalahan pembinaan sepak bola untuk usia 10–12 tahun. Permasalahan tersebut berupa rendahnya tingkat fokus dan konsentrasi pemain, regulasi emosi yang belum optimal, serta keterbatasan pelatih dalam menerapkan latihan mental secara terstruktur. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan fokus, konsentrasi, dan regulasi emosi pemain melalui pelatihan *mindfulness* serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pelatih dalam mengintegrasikan latihan mental ke dalam pembinaan sepak bola usia dini. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif edukatif melalui tahapan sosialisasi, pelatihan, praktik lapangan, pendampingan, dan evaluasi. Peserta terdiri atas 30 pemain sepak bola usia 10–12 tahun dan 15 pelatih dari sekolah sepak bola (SSB) di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kemampuan pemain pada aspek fokus dengan nilai *pretest* 29,3 dan *posttest* 61,5, pada aspek konsentrasi nilai *pretest* 25,8 dan *posttest* 76,2, dan aspek regulasi emosi nilai *pretest* 21,4 dan *posttest* 58,6. Peningkatan juga terjadi pada pengetahuan pelatih dengan nilai *pretest* 42,7 dan *posttest* 66,9 serta keterampilan praktis pelatih dalam menerapkan *mindfulness* dengan nilai *pretest* 44,2 dan nilai *posttest* 69,2. Tingkat kepuasan peserta menunjukkan bahwa program diterima dengan sangat baik dan dinilai relevan, praktis, serta mudah diterapkan dalam latihan rutin.

✉ Correspondence Address : Jl. Colombo No. 1, Karangmalang, Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281, Indonesia.
E-mail : komarudin@uny.ac.id

© 2026 Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM). Artikel yang diterbitkan di JPOM dilisensikan di bawah Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0). Pengguna bebas membagikan dan mengadaptasi karya ini dalam media atau format apa pun untuk tujuan apa pun, termasuk tujuan komersial, dengan syarat mencantumkan atribusi yang sesuai (mengutip artikel asli beserta DOI-nya) dan mendistribusikan karya turunan di bawah lisensi yang sama.

A. PENDAHULUAN

Pembinaan sepak bola usia dini merupakan proses penting dalam mengembangkan kemampuan teknik, taktik, fisik, dan mental pemain (Atradinal *et al.*, 2023). Pemain usia 10–12 tahun berada pada tahap perkembangan yang penting bagi pembentukan kemampuan kognitif, perhatian, dan regulasi emosi (Willner *et al.*, 2022). Namun, pembinaan sepak bola pada sekolah sepak bola (SSB) masih cenderung menitikberatkan pada penguasaan teknik dan pengembangan fisik, sedangkan aspek psikologis belum selalu memperoleh perhatian yang proporsional (Abdilah *et al.*, 2026). Kondisi tersebut dapat menyebabkan pemain mudah terdistraksi, kesulitan mempertahankan konsentrasi, serta kurang mampu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan pada saat situasi latihan maupun pertandingan (Wilczyńska *et al.*, 2022). Kondisi ini menjadi semakin penting karena kemampuan mempertahankan perhatian dan mengelola emosi merupakan bagian dari kesiapan pemain untuk menerima instruksi, melaksanakan keterampilan teknik, mengambil keputusan, dan beradaptasi terhadap situasi permainan (Heilmann, 2022).

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini merupakan sekolah sepak bola yang membina pemain usia 10–12 tahun. Aktivitas latihan mitra dilaksanakan secara rutin dua kali setiap minggu dengan durasi 70 menit setiap sesi. Program latihan telah mencakup teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *shooting*, latihan fisik ringan, dan permainan kecil. Mitra juga telah memiliki lapangan dan peralatan latihan yang memadai serta dukungan pelatih dan orang tua. Potensi tersebut menjadi modal penting untuk pengembangan pembinaan sepak bola usia dini. Meskipun demikian, hasil observasi awal menunjukkan bahwa aspek pembinaan mental belum terintegrasi secara sistematis dalam program latihan. Sekitar 60–70% pemain menunjukkan penurunan fokus dan konsentrasi setelah 20–30 menit latihan. Kesalahan *passing* dan pengambilan keputusan juga cenderung meningkat ketika pemain berada dalam situasi tertekan. Pelatih telah memiliki kompetensi kepelatihan dasar, tetapi belum memiliki metode praktis dan terstruktur untuk melatih fokus, konsentrasi, serta regulasi emosi pemain sesuai karakteristik perkembangan anak.

Berdasarkan kondisi tersebut, permasalahan prioritas mitra meliputi tiga aspek. Pertama, rendahnya kemampuan fokus dan konsentrasi pemain yang ditunjukkan oleh mudahnya pemain terdistraksi, menurunnya perhatian selama latihan, meningkatnya kesalahan teknik, dan kurang optimalnya pengambilan keputusan ketika menghadapi tekanan. Kedua, lemahnya kemampuan regulasi emosi, terutama ketika pemain melakukan kesalahan, tertinggal skor, mendapat teguran pelatih, atau menghadapi situasi kompetitif. Kondisi tersebut dapat memunculkan kepanikan, frustrasi, dan respons emosional yang mengganggu proses bermain. Ketiga, keterbatasan kapasitas pelatih dalam memberikan pembinaan mental secara sistematis karena belum tersedianya metode, modul/buku panduan, dan media latihan mental yang mudah diterapkan dalam latihan rutin. Ketiga permasalahan tersebut berhubungan langsung dengan kualitas layanan pembinaan sepak bola usia dini dan membutuhkan solusi yang aplikatif, sesuai usia pemain, mudah diterapkan, serta dapat dilanjutkan secara mandiri oleh mitra.

Solusi yang ditawarkan adalah penerapan pelatihan *mindfulness* yang diintegrasikan ke dalam latihan sepak bola. Pendekatan ini dipilih karena dapat diterapkan secara sederhana tanpa mengubah struktur utama latihan teknik dan fisik yang telah berjalan. Program mencakup latihan pernapasan sadar, *body awareness*, *focused attention*, permainan fokus dan konsentrasi, latihan pengenalan serta pengelolaan emosi, simulasi

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

situasi pertandingan, dan refleksi setelah latihan. Bagi pemain, kegiatan diarahkan untuk membangun kemampuan memusatkan fokus perhatian, mempertahankan konsentrasi, mengenali respons emosional, dan kembali mengarahkan fokus perhatian dan konsentrasi ketika mengalami gangguan atau tekanan. Bagi pelatih, kegiatan diberikan melalui *workshop*, praktik langsung, dan pendampingan mengenai konsep dasar *mindfulness* olahraga, karakteristik psikologis anak, serta cara mengintegrasikan latihan *mindfulness* ke dalam sesi latihan sepak bola.

Implementasi solusi didukung oleh *Mindful Soccer Training Kit* sebagai paket inovasi pelatihan. Paket tersebut terdiri atas modul *mindfulness* sepak bola usia dini, kartu aktivitas fokus dan emosi, lembar asesmen, serta video panduan latihan. Modul digunakan sebagai pedoman pelatih, kartu aktivitas digunakan untuk memilih latihan sesuai tujuan sesi, sedangkan lembar asesmen digunakan untuk memantau perkembangan fokus, konsentrasi, dan regulasi emosi pemain. Video panduan menjadi media pendukung agar teknik dapat dipelajari dan diterapkan secara konsisten. Paket ini dirancang aplikatif, murah, portabel, dan dapat digunakan kembali oleh mitra dalam latihan rutin.

Pelaksanaan solusi dilakukan secara partisipatif melalui tahapan sosialisasi, pelatihan, pendampingan, dan evaluasi. Sosialisasi dilakukan kepada pengelola SSB, pelatih, pemain, dan orang tua untuk membangun pemahaman serta kesepakatan mengenai tujuan dan mekanisme program. Tahap berikutnya berupa pelatihan dan praktik *mindfulness* yang terintegrasi dengan program latihan. Tim pengabdi selanjutnya mendampingi pelatih dan pemain melalui observasi lapangan, pemberian umpan balik, diskusi perbaikan metode, serta *monitoring* perkembangan. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan terhadap fokus, konsentrasi, dan regulasi emosi pemain, serta pengetahuan dan keterampilan pelatih. Mitra berpartisipasi melalui penyediaan lokasi dan fasilitas latihan, koordinasi dengan pelatih, orang tua, dan pemain, keterlibatan aktif selama pelatihan dan evaluasi, serta penerapan latihan *mindfulness* dalam program latihan rutin.

Target keberhasilan kegiatan ini diarahkan pada perubahan kapasitas pemain, peningkatan kompetensi pelatih, serta tersedianya perangkat pembinaan mental yang dapat digunakan secara berkelanjutan. Indikator keberhasilan kegiatan ini bagi pemain adalah berupa peningkatan skor fokus dan konsentrasi minimal 20%, penurunan kesalahan teknik akibat kehilangan fokus minimal 25%, serta penurunan reaksi emosional negatif minimal 30%. Pada pelatih, indikator keberhasilan berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan latihan *mindfulness*, dengan sekurang-kurangnya 80% pelatih mampu membuat dan mempraktikkan program latihan *mindfulness* dalam sesi latihan rutin. Kegiatan ini juga menghasilkan buku panduan *mindfulness* sepak bola usia dini, media pendukung berupa kartu aktivitas, lembar asesmen, dan video panduan.

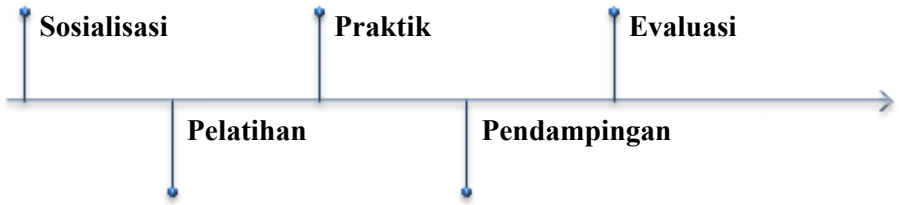
Kegiatan pengabdian ini tidak hanya diarahkan untuk memberikan pelatihan sesaat, tetapi membangun kapasitas mitra agar mampu melaksanakan pembinaan mental secara mandiri dan berkelanjutan. Integrasi *mindfulness* ke dalam latihan diharapkan dapat meningkatkan kualitas layanan pembinaan usia dini melalui penguatan fokus, konsentrasi, dan regulasi emosi pemain sekaligus meningkatkan kompetensi pelatih dalam mendampingi perkembangan mental atlet. Keberlanjutan program diperkuat melalui penggunaan buku panduan secara mandiri, pembentukan pelatih pendamping internal, integrasi latihan *mindfulness* dalam jadwal

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

latihan rutin, dan *monitoring* pascaprogram.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan secara luring pada tanggal 8–22 April 2026 di SSB Daerah Istimewa Yogyakarta yang berpusat di Stadion FV UNY Wates. Peserta kegiatan terdiri atas 30 pemain sepak bola usia 10–12 tahun dan 15 pelatih. Kegiatan melibatkan tim dosen, mahasiswa pendamping, dan mitra sebagai fasilitator dalam pelaksanaan kegiatan. Metode pengabdian menggunakan kombinasi pelatihan, praktik, pendampingan, serta evaluasi. Kegiatan diawali dengan sosialisasi dan asesmen awal untuk mengidentifikasi kondisi awal dan kebutuhan peserta serta membangun pemahaman mengenai pentingnya *mindfulness* dalam sepak bola. Tahap ini juga diarahkan untuk mengenalkan tujuan kegiatan dan membangun kesiapan peserta dalam mengikuti kegiatan.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Pengabdian

Materi pelatihan difokuskan pada edukasi dan praktik yang meliputi: (1) konsep dasar *mindfulness* dan manfaatnya dalam sepak bola, khususnya pada pembinaan pemain usia dini; (2) pentingnya fokus, konsentrasi, dan regulasi emosi dalam menunjang performa pemain; (3) pengenalan teknik-teknik *mindfulness* sederhana yang sesuai dengan karakteristik pemain usia dini; (4) latihan *mindful breathing* sebagai strategi meningkatkan perhatian dan ketenangan; (5) latihan *focused attention* untuk meningkatkan fokus dan konsentrasi saat bermain; (6) penerapan *mindfulness* dalam mengelola emosi ketika menghadapi tekanan, kesalahan, maupun situasi kompetitif selama pertandingan; (7) simulasi penerapan latihan *mindfulness* yang diintegrasikan dengan latihan teknik dan taktik; serta (8) evaluasi peningkatan fokus, konsentrasi, regulasi emosi pemain, peningkatan pengetahuan dan keterampilan pelatih dalam mengintegrasikan program latihan mental ke dalam latihan rutin, serta penyusunan komitmen penerapan *mindfulness* secara berkelanjutan dalam program pembinaan.

Pelatihan dilaksanakan melalui penyampaian materi, demonstrasi teknik, praktik langsung, permainan fokus dan konsentrasi, serta simulasi situasi latihan dan pertandingan. Latihan *mindful breathing* dan *focused attention* diberikan secara bertahap melalui aktivitas latihan sederhana yang mudah dipahami dan dilakukan oleh pemain. Penerapan *mindfulness* selanjutnya diintegrasikan dengan aktivitas teknik dan taktik melalui simulasi situasi kompetitif, termasuk kondisi ketika pemain mengalami kesalahan, tekanan, atau gangguan konsentrasi. Pendekatan pelatihan dirancang secara komunikatif, interaktif, dan menyenangkan agar sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta. Bagi pelatih, kegiatan diarahkan pada peningkatan pengetahuan memahami konsep *mindfulness*, pentingnya fokus, konsentrasi, dan regulasi emosi pada pemain usia dini, serta kemampuan mengintegrasikan latihan *mindfulness* ke dalam latihan teknik dan taktik. Pelatih juga diberikan kesempatan untuk mempraktikkan teknik *mindful breathing* dan *focused attention* serta mengidentifikasi bentuk latihan yang dapat diterapkan sebelum, selama, maupun setelah sesi latihan dan pertandingan.

Pendampingan dilakukan melalui praktik lapangan dan *monitoring* latihan. Evaluasi dilakukan untuk

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

mengetahui kondisi sesudah kegiatan dan membandingkannya dengan hasil sebelum kegiatan atau asesmen awal mengenai fokus, konsentrasi, dan regulasi emosi, serta pengetahuan dan kemampuan pelatih dalam menerapkan latihan *mindfulness*. Evaluasi juga diarahkan untuk memperoleh umpan balik mengenai kemudahan penerapan latihan dan kesesuaiannya dengan karakteristik pemain dan kepuasan peserta terhadap kegiatan pengabdian yang telah terlaksana. Mitra berpartisipasi melalui penyediaan lokasi dan fasilitas kegiatan, koordinasi dengan pelatih, orang tua, dan peserta, serta pendampingan selama proses kegiatan pelatihan dan praktik. Materi dan panduan latihan yang diberikan selama kegiatan dapat digunakan oleh pelatih sebagai acuan dalam melaksanakan latihan *mindfulness* dalam program pembinaan pemain usia dini.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat disajikan dalam bentuk tabel dan diagram. Penyajian tersebut bertujuan memberikan gambaran yang sistematis mengenai hasil yang diperoleh selama pelaksanaan kegiatan. Selain itu, tabel dan diagram digunakan untuk memudahkan perbandingan hasil *pretest* dan *posttest* serta menggambarkan perubahan yang terjadi setelah kegiatan pengabdian dilaksanakan.

Tabel 1. Skor *Mean*, *Min*, *Max*, dan Perbedaan *Mean* Pemain

Hasil	Fokus				Konsentrasi				Regulasi Emosi			
	Mean	*Min*	*Max*	Perbedaan *Mean*	*Mean*	*Min*	*Max*	Perbedaan *Mean*	*Mean*	*Min*	*Max*	Perbedaan *Mean*
Pretest	29,3	17	62	32,2	25,8	12	81	50,4	21,4	12	84	37,2
Posttest	61,5	20	78		76,2	18	96		58,6	18	92	

Tabel 1 menunjukkan peningkatan skor pemain setelah mengikuti kegiatan pelatihan *mindfulness*. Skor fokus meningkat dari 29,3 menjadi 61,5, konsentrasi dari 25,8 menjadi 76,2, dan regulasi emosi dari 21,4 menjadi 58,6. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pemain setelah mengikuti rangkaian kegiatan PkM, dengan peningkatan terbesar terdapat pada aspek konsentrasi sebesar 50,4 poin.

Tabel 2. Skor *Mean*, *Min*, *Max*, dan Perbedaan *Mean* Pelatih

Hasil	Pengetahuan				Keterampilan Menyusun Program			
	Mean	*Min*	*Max*	Perbedaan *Mean*	*Mean*	*Min*	*Max*	Perbedaan *Mean*
Pretest	42,7	20	72	24,2	44,2	18	70	25,0
Posttest	66,9	42	95		69,2	20	94	

Tabel 2 menunjukkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan pelatih setelah mengikuti kegiatan. Skor pengetahuan meningkat dari 42,7 menjadi 66,9, sedangkan keterampilan menyusun program meningkat dari 44,2 menjadi 69,2. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kapasitas pelatih setelah mengikuti rangkaian kegiatan PkM.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Fokus Pemain

Skor	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
0-20	Sangat Rendah	16	53.3%	1	3.3%
21-40	Rendah	9	30.0%	3	10.0%
41-60	Sedang	2	6.7%	6	20.0%
61-80	Tinggi	3	10.0%	11	36.7%
81-100	Sangat Tinggi	0	0.0%	9	30.0%
Total		30	100%	30	100%

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Tabel 3 menunjukkan adanya peningkatan kemampuan fokus pemain setelah mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan *mindfulness*. Sebelum kegiatan, sebagian besar pemain berada pada kategori sangat rendah (53,3%) dan rendah (30,0%). Setelah kegiatan, persentase pemain pada kategori tinggi meningkat menjadi 36,7% dan kategori sangat tinggi mencapai 30,0%, sedangkan kategori sangat rendah menurun menjadi 3,3%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsentrasi Pemain

Skor	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
0-20	Sangat Rendah	10	33.3%	3	10.0%
21-40	Rendah	12	40.0%	2	6.7%
41-60	Sedang	4	13.3%	7	23.4%
61-80	Tinggi	2	6.7%	13	43.3%
81-100	Sangat Tinggi	2	6.7%	5	16.6%
	Total	30	100%	30	100%

Tabel 4 menunjukkan peningkatan konsentrasi pemain setelah pelatihan. Sebelum kegiatan, 73,3% pemain berada pada kategori sangat rendah dan rendah, sedangkan setelah kegiatan persentase tersebut menurun menjadi 16,7%. Sebaliknya, kategori tinggi dan sangat tinggi meningkat dari 13,4% menjadi 59,9%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi Pemain

Skor	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
0-20	Sangat Rendah	11	36.7%	5	16.6%
21-40	Rendah	8	26.7%	2	6.7%
41-60	Sedang	6	20.0%	9	30.0%
61-80	Tinggi	4	13.3%	6	20.0%
81-100	Sangat Tinggi	1	3.3%	8	26.7%
	Total	30	100%	30	100%

Tabel 5 menunjukkan perubahan positif pada regulasi emosi pemain. Sebelum kegiatan, sebagian besar pemain berada pada kategori sangat rendah dan rendah, yaitu 63,4%. Setelah kegiatan, persentasenya menurun menjadi 23,3%. Kategori sangat tinggi juga meningkat dari 3,3% menjadi 26,7%, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan pemain dalam mengelola respons emosional.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pelatih

Skor	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
0-20	Sangat Rendah	1	6.7%	0	0.0%
21-40	Rendah	9	60.0%	2	13.3%
41-60	Sedang	3	20.0%	3	20.0%
61-80	Tinggi	2	13.3%	6	40.0%
81-100	Sangat Tinggi	0	0.0%	4	26.7%
	Total	15	100%	15	100%

Tabel 6 menunjukkan peningkatan pengetahuan pelatih setelah kegiatan. Sebelum kegiatan, sebagian besar pelatih berada pada kategori rendah sebesar 60,0%. Setelah kegiatan, kategori rendah menurun menjadi 13,3%, sedangkan kategori tinggi meningkat menjadi 40,0% dan kategori sangat tinggi menjadi 26,7%.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Keterampilan Menyusun Program

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

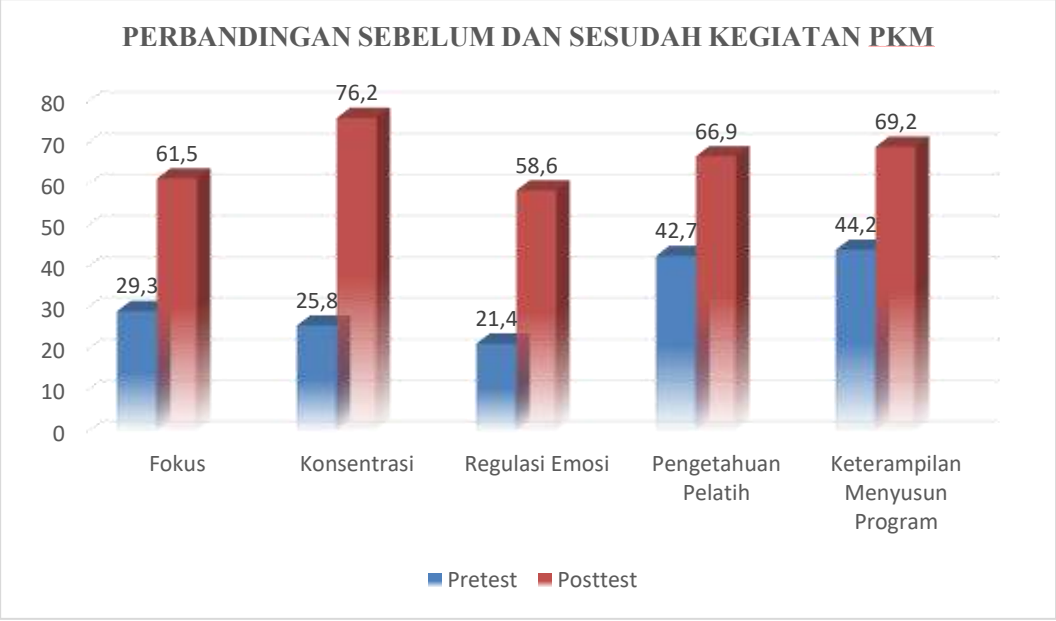
Skor	Kategori	Sebelum		Sesudah	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
0-20	Sangat Rendah	4	26.7%	1	6.7%
21-40	Rendah	7	46.6%	1	6.7%
41-60	Sedang	3	20.0%	2	13.3%
61-80	Tinggi	1	6.7%	8	53.3%
81-100	Sangat Tinggi	0	0.0%	3	20.0%
Total		15	100%	15	100%

Tabel 7 menunjukkan peningkatan keterampilan pelatih dalam menyusun program. Sebelum kegiatan, 73,3% pelatih berada pada kategori sangat rendah dan rendah. Setelah kegiatan, persentase tersebut turun menjadi 13,4%. Sebaliknya, kategori tinggi meningkat dari 6,7% menjadi 53,3% dan kategori sangat tinggi mencapai 20,0%.

Tabel 8. Tingkat Kepuasan Pemain

No.	Skor	Kategori	Pemain		Pelatih	
			Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
1.	0-20	Sangat Tidak Puas	0	0.0%	0	0.0%
2.	21-40	Tidak Puas	0	0.0%	0	0.0%
3.	41-60	Cukup Puas	5	16.6%	2	13.3%
4.	61-80	Puas	11	36.7%	3	20.0%
5.	81-100	Sangat Puas	14	46.7%	10	66.7%
Total			30	100%	15	100%

Tabel 8 menunjukkan bahwa kegiatan memperoleh respons positif dari pemain. Sebanyak 36,7% pemain berada pada kategori puas dan 46,7% berada pada kategori sangat puas. Dengan demikian, 83,4% pemain memberikan penilaian puas hingga sangat puas terhadap kegiatan yang dilaksanakan. Lebih lanjut, kegiatan ini juga memperoleh tingkat kepuasan yang tinggi dari pelatih. Sebanyak 20,0% pelatih berada pada kategori puas dan 66,7% berada pada kategori sangat puas. Dengan demikian, 86,7% pelatih memberikan penilaian puas hingga sangat puas terhadap pelaksanaan kegiatan.



Gambar 2. Diagram Batang Hasil *Pretest-Posttest*

Gambar 2 menunjukkan perbandingan skor mean sebelum dan sesudah kegiatan pada lima indikator yang

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

meliputi fokus, konsentrasi, regulasi emosi pemain, pengetahuan pelatih, dan keterampilan menyusun program. Seluruh indikator menunjukkan peningkatan skor setelah mengikuti rangkaian kegiatan pelatihan *mindfulness*. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa kegiatan PkM memberikan hasil yang positif terhadap kemampuan pemain dalam mempertahankan fokus dan konsentrasi serta mengelola respons emosional selama mengikuti latihan. Selain itu, kegiatan juga memberikan peningkatan pada pengetahuan dan keterampilan pelatih dalam memahami serta menyusun program latihan *mindfulness* yang dapat diintegrasikan ke dalam proses pembinaan sepak bola usia dini.

Dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat diperkuat melalui penyajian beberapa foto selama pelaksanaan kegiatan. Foto-foto tersebut menggambarkan berbagai aktivitas yang dilakukan selama program pengabdian berlangsung. Dokumentasi kegiatan disajikan sebagai berikut:



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan

Pembahasan

Pelaksanaan pelatihan *mindfulness* menunjukkan bahwa pendekatan yang diterapkan mampu menjawab permasalahan utama mitra dalam pembinaan sepak bola usia dini. Sebelum kegiatan, pembinaan masih lebih banyak berorientasi pada pengembangan teknik dan fisik, sedangkan aspek mental, khususnya fokus, konsentrasi, dan regulasi emosi, belum terintegrasi secara sistematis dalam program latihan. Kondisi tersebut juga diperkuat oleh keterbatasan pelatih dalam memahami dan menerapkan latihan mental yang sesuai dengan karakteristik pemain usia 10–12 tahun. Oleh karena itu, perubahan positif pada seluruh indikator kegiatan menunjukkan bahwa target pengabdian telah tercapai, baik dalam meningkatkan kapasitas pemain maupun dalam memperkuat kompetensi pelatih. Ketercapaian tersebut penting karena program pengabdian tidak hanya menghasilkan perubahan sesaat pada peserta, tetapi juga membangun kemampuan mitra untuk melanjutkan praktik yang telah diperkenalkan.

Perubahan kemampuan fokus dan konsentrasi pemain dapat dipahami sebagai hasil dari proses latihan yang secara khusus mengarahkan pemain untuk mengenali, mempertahankan, dan mengembalikan perhatian pada tugas yang sedang dilakukan. *Mindfulness* pada dasarnya melatih individu untuk memberikan perhatian secara sadar terhadap pengalaman saat ini dan menyadari ketika perhatian mulai teralihkan (Prakash *et al.*, 2020). Prinsip tersebut relevan dengan kebutuhan pemain sepak bola usia dini yang masih mudah mengalami distraksi

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

selama latihan maupun pertandingan. Melalui latihan pernapasan sadar, *focused attention*, permainan konsentrasi, dan simulasi situasi permainan, pemain memperoleh pengalaman langsung untuk mengelola perhatian dalam konteks aktivitas olahraga. Peningkatan kemampuan tersebut tidak hanya dapat dipahami sebagai hasil dari pemberian materi, tetapi sebagai konsekuensi dari proses latihan berulang yang memberikan kesempatan kepada pemain untuk mempraktikkan keterampilan mental secara langsung.

Kemampuan mempertahankan perhatian merupakan salah satu mekanisme penting yang menjelaskan manfaat *mindfulness* dalam olahraga (Kittler *et al.*, 2022). Atlet membutuhkan kemampuan untuk memilih informasi yang relevan, mempertahankan perhatian terhadap tugas, dan mengalihkan kembali perhatian ketika terjadi gangguan (Moreira *et al.*, 2021). Kemampuan tersebut sangat dibutuhkan dalam sepak bola karena situasi permainan berubah secara cepat dan pemain harus merespons berbagai stimulus secara bersamaan. Kajian mengenai *mindfulness* dalam olahraga menunjukkan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* memiliki potensi untuk meningkatkan kontrol perhatian, kesadaran terhadap kondisi saat ini, serta kemampuan atlet dalam menghadapi gangguan psikologis selama aktivitas olahraga (Wang *et al.*, 2023). Perubahan fokus dan konsentrasi yang terjadi dalam kegiatan ini memiliki hubungan yang logis dengan karakteristik latihan *mindfulness* yang memang berorientasi pada penguatan kontrol perhatian.

Perubahan pada regulasi emosi juga menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan telah memberikan manfaat terhadap kemampuan pemain dalam menghadapi pengalaman emosional selama aktivitas olahraga. Pemain usia dini sering menghadapi situasi yang dapat memunculkan respons emosional, seperti melakukan kesalahan, mendapatkan teguran, kehilangan bola, tertinggal skor, atau menghadapi tekanan dari situasi kompetitif (Morales-Sánchez *et al.*, 2022; Sánchez-Ruiz *et al.*, 2025). Apabila tidak dikelola dengan baik, kondisi tersebut dapat mengganggu perhatian, menurunkan kualitas pengambilan keputusan, dan memengaruhi keterlibatan pemain dalam permainan. Melalui latihan *mindfulness*, pemain dilatih untuk mengenali respons yang muncul pada dirinya dan memberikan kesempatan untuk mengatur kembali kondisi sebelum memberikan respons. Proses tersebut menjadi penting karena regulasi emosi bukan berarti menghilangkan emosi, melainkan meningkatkan kemampuan individu untuk mengenali, menerima, dan mengelola respons emosional secara lebih adaptif.

Hubungan antara *mindfulness* dan regulasi emosi juga didukung oleh berbagai kajian penelitian dalam konteks olahraga. *Mindfulness* membantu atlet meningkatkan kesadaran terhadap pikiran dan emosi sehingga respons yang muncul tidak selalu bersifat otomatis atau impulsif (Sánchez-Sánchez *et al.*, 2023). Ketika pemain mampu menyadari bahwa dirinya sedang merasa marah, kecewa, atau tertekan, pemain memiliki kesempatan untuk menggunakan strategi yang lebih adaptif, seperti mengatur pernapasan dan kembali memusatkan perhatian pada tugas berikutnya. Dalam konteks kegiatan ini, latihan *mindfulness* yang dipadukan dengan simulasi situasi permainan menjadi penting karena pemain tidak hanya mempelajari konsep pengelolaan emosi, tetapi juga berlatih menerapkannya dalam situasi yang menyerupai pengalaman bermain. Pendekatan tersebut memperkuat kemungkinan bahwa keterampilan yang diperoleh dapat digunakan kembali ketika pemain menghadapi tekanan dalam latihan maupun pertandingan.

Keberhasilan kegiatan juga terlihat dari perubahan kapasitas pelatih. Pelatih merupakan pihak yang memiliki peran strategis dalam menentukan keberlanjutan pembinaan mental karena intensitas interaksi

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

mereka dengan pemain jauh lebih tinggi dibandingkan tim pengabdi. Peningkatan pengetahuan menunjukkan bahwa pelatih semakin memahami konsep *mindfulness* dan pentingnya pengembangan aspek psikologis dalam pembinaan pemain usia dini. Sementara itu, peningkatan keterampilan menunjukkan bahwa proses kegiatan telah bergerak melampaui transfer pengetahuan menuju pembentukan kemampuan praktis. Hal tersebut penting dalam kegiatan pengabdian karena keberhasilan program tidak cukup diukur berdasarkan pemahaman peserta terhadap materi, tetapi juga berdasarkan kemampuan mitra untuk menggunakan pengetahuan tersebut dalam aktivitas nyata.

Peningkatan kompetensi pelatih dapat dijelaskan melalui metode pelaksanaan yang mengombinasikan edukasi, demonstrasi, praktik, dan pendampingan. Pelatih tidak hanya memperoleh informasi mengenai konsep *mindfulness*, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mencoba teknik secara langsung dan mengidentifikasi bentuk penerapannya dalam program latihan. Pendekatan tersebut memungkinkan proses kegiatan pengabdian berlangsung secara lebih kontekstual karena pelatih dapat menghubungkan materi dengan kondisi pemain dan sistem latihan yang telah berjalan. Praktik langsung juga membantu pelatih memahami bahwa latihan mental tidak harus berdiri sebagai sesi terpisah dengan durasi panjang, tetapi dapat diintegrasikan secara sederhana sebelum, selama, maupun setelah latihan teknik dan taktik. Perubahan tersebut menjadi salah satu indikator penting bahwa program memiliki potensi keberlanjutan yang baik.

Keberterimaan program yang tinggi dari pemain dan pelatih semakin memperkuat ketercapaian tujuan pengabdian. Tingginya penerimaan peserta menunjukkan bahwa materi dan metode kegiatan dinilai relevan dengan kondisi pembinaan sepak bola usia dini. Bagi pemain, penggunaan aktivitas yang komunikatif, interaktif, dan menyenangkan membantu konsep *mindfulness* menjadi lebih mudah dipahami. Bagi pelatih, tersedianya bentuk latihan yang praktis dan dapat diintegrasikan ke dalam program rutin memberikan solusi terhadap keterbatasan metode pembinaan mental yang sebelumnya dihadapi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kesesuaian antara permasalahan mitra, solusi yang ditawarkan, dan bentuk implementasi kegiatan.

Secara keseluruhan, temuan kegiatan memperlihatkan bahwa penguatan aspek mental dapat dilakukan secara terintegrasi dengan proses pembinaan olahraga usia dini. Fokus, konsentrasi, dan regulasi emosi tidak seharusnya dipandang sebagai kemampuan tambahan yang terpisah dari latihan sepak bola, melainkan sebagai bagian yang mendukung proses latihan, pengambilan keputusan, dan respons pemain terhadap situasi permainan. Ketika pemain mampu mempertahankan perhatian dan mengelola respons emosional, proses menerima instruksi dan menerapkan keterampilan juga berpotensi menjadi lebih optimal (Hut *et al.*, 2021; Tóth *et al.*, 2023). Sebaliknya, pelatih yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan latihan mental dapat menciptakan lingkungan latihan yang lebih mendukung perkembangan psikologis pemain.

Ketercapaian seluruh indikator menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pelatihan, praktik, pendampingan, dan evaluasi mampu memberikan manfaat yang sesuai dengan kebutuhan mitra. Ke depan, keberlanjutan program perlu diperkuat melalui penerapan latihan *mindfulness* secara rutin dan terintegrasi dalam program latihan, penggunaan panduan serta media yang telah disediakan, dan *monitoring* berkala terhadap perkembangan pemain. Pelatih juga perlu didorong untuk terus mengembangkan variasi latihan sesuai dengan karakteristik usia dan kebutuhan pemain. *Mindfulness* tidak hanya menjadi kegiatan tambahan yang dilakukan dalam periode tertentu, tetapi dapat berkembang menjadi bagian dari budaya pembinaan yang mendukung

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

perkembangan teknik, taktik, fisik, dan mental pemain secara lebih seimbang.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan *mindfulness* pada pemain sepak bola usia 10–12 tahun telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan fokus, konsentrasi, dan regulasi emosi pemain. Kegiatan ini juga berdampak pada peningkatan pemahaman pelatih mengenai konsep latihan mental pemain usia dini, penyusunan dan penerapan program latihan mental berbasis *mindfulness* yang dapat diintegrasikan ke dalam latihan rutin. Pelatihan *mindfulness* disarankan kepada pelatih untuk diterapkan secara rutin dan terintegrasi dalam program latihan teknik dan taktik kepada pemain yang disertai dengan dukungan klub, orang tua, serta mitra. Kerja sama antara Asosiasi Provinsi Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (ASPROV PSSI), sekolah sepak bola, dan perguruan tinggi juga perlu dilanjutkan untuk mengembangkan pembinaan mental pemain usia dini secara berkelanjutan.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdi mengucapkan terima kasih kepada Direktorat Riset dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRPM) Universitas Negeri Yogyakarta atas dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada mitra, sekolah sepak bola, pelatih, pemain, dan orang tua yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik.

Pernyataan Penggunaan AI dan Teknologi Berbantuan AI dalam Proses Penulisan

Penulis menyatakan bahwa dalam penyusunan karya ini tidak menggunakan kecerdasan buatan (AI) maupun teknologi berbantuan AI dalam bentuk apa pun. Seluruh isi artikel disusun, ditinjau, dan disunting sendiri oleh penulis, dan penulis bertanggung jawab penuh atas isi publikasi.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan finansial maupun hubungan pribadi yang diketahui yang dapat memengaruhi karya yang dilaporkan dalam artikel ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

Abdilah, G., Suherman, A., & Supriyadi, T. (2026). Analysis of Football School Japar Sidik Coach Training on Handling & Preventing Anxiety in Players Aged 10 & 12 Years. Journal of Physical Education, Health and Sport, 13(1), 137–146. https://doi.org/10.15294/jpehs.v13i1.42592

Atradinal, Bakhtiar, S., Rusdinal, Aziz, I., Emral, Sepriadi, Ningsih, M. S., Angelia, L., & Effendi, R. (2023). Development of a holistic football training model through SSB student talent identification. Journal of Physical Education and Sport, 23(12), 3246–3252. https://doi.org/10.7752/jpes.2023.12371

Heilmann, F. (2022). Self-Report versus Neuropsychological Tests for Examining Executive Functions in Youth Soccer Athletes—A Cross-Sectional Study. Behavioral Sciences, 12(9). https://doi.org/10.3390/bs12090346

Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A., & Minkler, T. O. (2021). The effects of mindfulness training on mindfulness, anxiety, emotion dysregulation, and performance satisfaction among female student-athletes:

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

The moderating role of age. Asian Journal of Sport and Exercise Psychology, 1(2–3), 75–82. https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.06.002

Kittler, C., Arnold, M., & Jekauc, D. (2022). Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Sustained and Selective Attention in Young Top-Level Athletes in a School Training Setting: A Randomized Control Trial Study. The Sport Psychologist, 36(2), 77–88. https://doi.org/10.1123/tsp.2021-0053

Morales-Sánchez, V., Caballero-Cerbán, M., Postigo-Martín, C., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Reigal, R. E. (2022). Perceived Motivational Climate Determines Self-Confidence and Precompetitive Anxiety in Young Soccer Players: Analysis by Gender. Sustainability (Switzerland), 14(23). https://doi.org/10.3390/su142315673

Moreira, P. E. D., Dieguez, G. T. de O., Bredt, S. da G. T., & Praça, G. M. (2021). The Acute and Chronic Effects of Dual-Task on the Motor and Cognitive Performances in Athletes: A Systematic Review. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 1–13. https://doi.org/10.3390/ijerph18041732

Prakash, R. S., Fountain-Zaragoza, S., Kramer, A. F., Samimy, S., & Wegman, J. (2020). Mindfulness and Attention: Current State-of-Affairs and Future Considerations. Journal of Cognitive Enhancement, 4(3). https://doi.org/10.1007/s41465-019-00144-5

Sánchez-Ruiz, R., Gil-Caselles, L., García-Naveira, A., Arbinaga, F., Ruiz-Barquín, R., & Olmedilla-Zafra, A. (2025). Competitive Anxiety, Sports Injury, and Playing Category in Youth Soccer Players. Children, 12(8), 1–18. https://doi.org/10.3390/children12081094

Sánchez-Sánchez, L. C., Franco, C., Amutio, A., García-Silva, J., & González-Hernández, J. (2023). Influence of Mindfulness on Levels of Impulsiveness, Moods and Pre-Competition Anxiety in Athletes of Different Sports. Healthcare (Switzerland), 11(6), 1–12. https://doi.org/10.3390/healthcare11060898

Tóth, R., Turner, M. J., Mannion, J., & Tóth, L. (2023). The effectiveness of rational emotive behavior therapy (REBT) and mindfulness-based intervention (MBI) on psychological, physiological and executive functions as a proxy for sports performance. BMC Psychology, 11(1), 1–13. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01486-8

Wang, Y., Lei, S. M., & Fan, J. (2023). Effects of Mindfulness-Based Interventions on Promoting Athletic Performance and Related Factors among Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trial. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(3). https://doi.org/10.3390/ijerph20032038

Wilczyńska, D. M., Abrahamsen, F., Popławska, A., Aschenbrenner, P., & Dornowski, M. (2022). Level of anxiety and results of psychomotor tests in young soccer players of different performance levels. Biology of Sport, 39(3), 571–577. https://doi.org/10.5114/biolsport.2022.106387

Willner, C. J., Hoffmann, J. D., Bailey, C. S., Harrison, A. P., Garcia, B., Ng, Z. J., Cipriano, C., & Brackett, M. A. (2022). The Development of Cognitive Reappraisal From Early Childhood Through Adolescence: A Systematic Review and Methodological Recommendations. Frontiers in Psychology, 13(June), 1–15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.875964

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)