

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Definisi kesehatan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan bahwa kesehatan bukan sekadar ketiadaan penyakit atau kelemahan fisik. Sebaliknya, kesehatan merupakan suatu kondisi kesejahteraan yang holistik, mencakup berbagai aspek kehidupan manusia. Aspek fisik mencakup keadaan tubuh yang sehat, kemampuan untuk berfungsi secara optimal, serta tidak adanya penyakit atau gangguan fisik. Ini berarti bahwa individu harus memiliki akses terhadap perawatan kesehatan yang memadai, nutrisi yang baik, dan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik. Aspek mental melibatkan keadaan psikologis dan emosional seseorang. Kesehatan mental yang baik berarti individu mampu mengatasi stres, berinteraksi dengan orang lain secara positif, dan memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi. Kesehatan mental juga mencakup perasaan bahagia, puas, dan memiliki tujuan hidup yang jelas. Aspek sosial mencakup hubungan dan interaksi individu dengan masyarakat di sekitarnya. Kesehatan sosial berarti individu memiliki dukungan sosial yang kuat, mampu berkomunikasi dengan baik, dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Ini juga mencakup keadilan sosial dan akses yang setara terhadap sumber daya kesehatan.

Setiap individu, tanpa memandang latar belakang atau status sosial, memiliki hak yang fundamental untuk mendapatkan akses kepada layanan kesehatan yang berkualitas. Hak ini mencakup tidak hanya ketersediaan fasilitas kesehatan, tetapi juga jaminan bahwa layanan yang diberikan memenuhi standar mutu yang tinggi. Dalam konteks ini, penting untuk memastikan bahwa semua orang, termasuk mereka yang berada di daerah terpencil atau kurang beruntung, dapat mengakses layanan kesehatan yang memadai. Namun, kesehatan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh sistem kesehatan yang ada. Terdapat berbagai faktor yang saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap kondisi kesehatan individu dan masyarakat secara keseluruhan.

Dengan demikian, kesehatan adalah hasil dari interaksi kompleks antara berbagai faktor, dan untuk mencapai kesehatan yang optimal, diperlukan pendekatan yang holistik dan kolaboratif. Masyarakat, pemerintah, dan sektor swasta harus bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan bagi semua individu. Salah satu elemen krusial dalam kesehatan masyarakat adalah pentingnya pencegahan sebelum individu terpapar penyakit. Pencegahan ini bertujuan untuk mengurangi risiko terjadinya penyakit dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Salah satu metode pencegahan yang efektif adalah melalui pelaksanaan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik yang teratur tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan emosional individu. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan kardiovaskular individu dengan cara memperkuat otot jantung, meningkatkan sirkulasi darah, dan menurunkan tekanan darah. Dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin, individu dapat mengurangi risiko terkena penyakit jantung, stroke, dan berbagai gangguan kardiovaskular lainnya. Daya tahan kardiovaskular adalah salah satu komponen penting dalam kebugaran fisik yang berkaitan dengan kemampuan tubuh untuk mempertahankan aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan ini sangat bergantung pada efisiensi sistem kardiovaskular, yang mencakup paru-paru, jantung, dan sistem peredaran darah. Proses pengambilan, distribusi, dan pemanfaatan oksigen oleh jaringan tubuh adalah kunci dalam menentukan seberapa baik seseorang dapat berfungsi selama aktivitas fisik. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam mengontrol berat badan, meningkatkan metabolisme, dan membantu mengatur kadar gula darah, yang semuanya merupakan faktor penting dalam pencegahan penyakit kronis. Lebih jauh lagi, aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi gejala depresi dan kecemasan, serta meningkatkan suasana hati dan kualitas tidur.

Ketika seseorang berpartisipasi dalam kegiatan fisik, tubuh akan memproduksi endorfin, yang sering disebut sebagai hormon kebahagiaan.

Proses ini terjadi sebagai respons terhadap aktivitas fisik yang dilakukan, di mana otak merespons dengan melepaskan zat kimia yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi rasa sakit. Endorfin berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan dapat menciptakan perasaan euforia, yang sering kali dikenal sebagai "*runner's high*" bagi mereka yang berolahraga secara teratur.

Perasaan positif yang dihasilkan oleh endorfin tidak hanya memberikan dampak sementara, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan secara keseluruhan. Ketika seseorang merasa lebih bahagia dan lebih positif, mereka cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih optimis. Hal ini dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk produktivitas di tempat kerja, hubungan interpersonal, dan kemampuan untuk menghadapi stres. Dengan kata lain, aktivitas fisik yang meningkatkan produksi endorfin dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan emosional.

Secara tidak langsung, peningkatan kesejahteraan ini juga dapat memperbaiki kesehatan sosial. Ketika seseorang merasa lebih bahagia dan puas dengan hidupnya, mereka cenderung lebih terbuka untuk berinteraksi dengan orang lain. Ini dapat mendorong pembentukan hubungan yang lebih baik dan lebih kuat dengan teman, keluarga, dan komunitas. Kegiatan fisik yang dilakukan dalam kelompok, seperti olahraga tim atau kelas kebugaran, juga dapat menciptakan rasa kebersamaan dan solidaritas di antara para peserta. Dengan demikian, tidak hanya kesehatan fisik yang diperoleh, tetapi juga jaringan sosial yang lebih luas dan dukungan emosional yang lebih kuat.

Dengan semua manfaat ini, jelas bahwa berpartisipasi dalam kegiatan fisik tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga bagi pikiran dan hubungan sosial seseorang. Oleh karena itu, penting untuk mendorong diri sendiri dan orang lain untuk aktif secara fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang holistik. Oleh karena itu, sangat krusial bagi masyarakat untuk memasukkan aktivitas fisik ke dalam kebiasaan sehari-hari mereka. Aktivitas fisik tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan rutin berolahraga, individu dapat meningkatkan stamina, kekuatan otot, dan

fleksibilitas, serta mengurangi risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

Selain itu, perlu diadakan kampanye dan program edukasi yang menekankan pentingnya aktivitas fisik guna meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai manfaat berolahraga. Kampanye ini dapat dilakukan melalui berbagai media, seperti media sosial, seminar, dan workshop, yang menjelaskan berbagai jenis olahraga yang dapat dilakukan, cara memulai rutinitas olahraga, serta tips untuk menjaga motivasi. Program edukasi juga dapat melibatkan sekolah, tempat kerja, dan komunitas lokal untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik.

Dengan meningkatkan kesadaran dan memberikan akses yang lebih baik terhadap fasilitas olahraga, diharapkan masyarakat dapat lebih termotivasi untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selain itu, kolaborasi antara pemerintah, organisasi kesehatan, dan masyarakat juga sangat penting untuk menciptakan program-program yang inklusif dan mudah diakses oleh semua kalangan, sehingga setiap individu dapat merasakan manfaat dari gaya hidup aktif. Melalui upaya bersama ini, kita dapat membangun masyarakat yang lebih sehat dan produktif dengan cara berolahraga rutin.

Secara umum, olahraga dapat diartikan sebagai suatu aktivitas fisik maupun psikis yang bermanfaat dalam menjaga serta menaikkan kualitas kesehatan individu setelah berolahraga (khairuddin, 2017). Sportivitas selalu diutamakan dalam setiap jenis olahraga, karena memiliki keterkaitan erat dengan kejujuran. Di dunia olahraga, kejujuran perlu ditanamkan dalam diri setiap individu agar citra sportif bisa dipertahankan pada tiap pertandingan.

Salah satu cabang olahraga prestasi yang sekarang sedang berkembang pesat di berbagai wilayah Indonesia ialah woodball. Khususnya di Pulau Jawa, Bali, Sumatra, serta Kalimantan, perkembangan olahraga woodball mulai terlihat. Olahraga ini pertama kali ditemukan di tahun 1990 oleh dua warga negara Taiwan, yakni Mr. Ming-Hui Weng serta Mr. Kuang-Chu Young, serta mulai diperkenalkan di Indonesia pada tahun 2006. Woodball merupakan cabang olahraga yang sudah dimodifikasi dari golf, maka teknik-tekniknya

memiliki kesamaan dengan teknik yang dipakai pada olahraga tersebut. Tujuan dari permainan woodball adalah agar bola dapat dimasukkan ke dalam target dengan jumlah pukulan sesedikit mungkin, di mana pemenang ditetapkan sesuai jumlah pukulan paling sedikit. Tetapi sarana serta prasarana pada permainan woodball berbeda dibandingkan pada golf. Peralatan olahraga golf umumnya dibuat dari logam, peralatan woodball, seperti *mallet*, bola, serta *gate*, sebagian besar dibuat dari kayu sebagai bahan utama. Pada permainan golf bola bisa dipukul melambung, permainan woodball bisa dipukul mendatar. Sasaran permainan pada golf berupa *hole*, tetapi pada sasaran dalam permainan woodball disebut *gate* (gawang).

Pencapaian optimal dalam olahraga bisa didapat jika pendekatan yang mencakup latihan fisik, penguasaan teknik, serta kesiapan mental diterapkan (Agus Pujianto, (2015:39)). Prestasi yang diinginkan bisa dicapai dengan latihan secara rutin, terstruktur, serta terencana. Guna mendapat hasil optimal untuk permainan woodball, program latihan perlu dinaikkan. Selain itu, latihan teknik juga perlu diperhatikan, yakni: 1) pegangan, 2) posisi kaki sejajar dengan bahu, 3) sikap tubuh, 4) posisi penempatan bola didepan *mallet*, 5) menarik *mallet* ke belakang, 6) turunnya ayunan dengan benar, 7) *impact*, 8) gerakan lanjutan.

Ayunan yang stabil dan halus diinginkan dimiliki oleh seorang atlet, serta bola bisa diarahkan dengan tepat, maka hasil pukulan sesuai dengan target yang ditetapkan. Keberhasilan dalam memukul bola dipengaruhi oleh teknik ayunan, yang dinilai sebagai elemen kunci dalam tercapainya target pada permainan woodball (Kriswantoro, 2015).

Kegiatan pembinaan prestasi olahraga merupakan faktor terpenting dalam memajukan olahraga Indonesia. Untuk mencetak atlet-atlet berprestasi dibutuhkan motivasi yang baik dari dalam maupun luar. Peran pelatih, orang tua, serta dorongan diri sendiri sangat dibutuhkan untuk membangun mental yang tangguh. Sesuai pendapat tersebut, bisa diuraikan yakni pencapaian prestasi diterapkan oleh kondisi mental atau psikologis atlet. Sesuai banyak riset, mengungkapkan bahwasanya kemampuan atlet dalam menghadapi situasi

pertandingan dipengaruhi secara krusial oleh faktor psikologis. Selama pertandingan, terjadi perubahan psikologis yang ditandai dengan naiknya kemampuan guna menghadapi stres, terjaganya konsentrasi, serta terbentuknya ketahanan mental yang kuat, maka tantangan yang lebih berat bisa diatasi (Sukadiyanto, 2011).

Kesiapan mental juga memegang peran krusial dalam cabang olahraga Woodball. Woodball ialah cabang olahraga yang memerlukan tingkat konsentrasi tinggi pada pertandingan berlangsung. Agar pukulan yang optimal bisa didapat, kekuatan mental dijadikan sebagai faktor utama dalam pertandingan. Misalnya, ketika pukulan gagal dikerjakan hingga menyebabkan bola keluar dari lintasan, fokus tetap harus terjaga pada pukulan berikutnya tanpa terpengaruh oleh kegagalan sebelumnya. Maka, aspek mental harus mendapat perhatian khusus pada olahraga woodball.

Ajang kompetisi olahraga tingkat nasional yang diadakan di Indonesia setiap empat tahun sekali dan diselenggarakan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) disebut sebagai Pekan Olahraga Nasional (PON). Pada bermacam cabang olahraga yang dilombakan, seperti renang, senam lantai, selam, wushu, woodball, dan lain-lain. PON bertujuan untuk meningkatkan prestasi dan kemampuan atlet-atlet Indonesia, serta mempromosikan olahraga di Indonesia.

Pengalaman penulis menjadi atlet woodball saat duduk dikelas 5 SD pada tahun 2013. Penulis mulai menekuni olahraga woodball sejak kelas 5 SD sampai sekarang hingga penulis bisa mengikuti berbagai kompetisi dari Porprov, Kejurnas mahasiswa dan PON XXI Aceh Sumut 2024. Penulis bergabung dengan team Kabupaten Jepara sejak awal mengikuti woodball. Pertama bergabung dengan team woodbal Jepara penulis masih menjadi junior yang belum bisa apa-apa, tertinggal secara teknik maupun fisik. Namun pelatih dan kakak senior selalu memberikan dukungan, semangat, motivasi dan bekal teknik. Penulis juga banyak sekali menerima perhatian dan dorongan dari partner latihan agar berlatih dengan baik dan semangat. Melalui proses yang panjang untuk bisa bergabung pada team Jawa Tengah untuk mengikuti PON

XXI penulis sangat bersyukur bisa berada pada titik tersebut dengan segala usaha berlatih dengan giat dan doa kedua orang tua.

## **B. Tujuan Kegiatan**

Berlandaskan latar belakang tersebut, penulis ingin mendeskripsikan strategi mental yang efektif untuk meingkatkan fokus atlet pada pertandingan woodball menuju PON XXI Aceh-Sumut 2024.

## **C. Manfaat Kegiatan**

Berlandaskan latar belakang yang sudah dijabarkan tersebut, bisa ditarik manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat secara teoritis diinginkan mampu menyampaikan informasi mengenai pembangunan mental atlet baik saat berlatih maupun bertanding. Dengan mengetahui keadaan masing-masing individu seorang atlet dan meminimalisir rasa tertekan atau cemas untuk menghadapi segala proses saat mempersiapkan pertandingan dengan keadaan sekitar.

### **2. Manfaat Praktis**

Manfaat secara praktis bisa dipergunakan sebagai masukan atlet dengan gambaran bagaimana harus menghadapi keadaan sekitar. Supaya bisa beradaptasi dengan baik di segala kondisi. Selain itu, pola latihan dan dukungan dari pelatih maupun orang tua dapat menjadi pengaruh dalam membangun mental atlet.

#### **D. Korelasi Antara Olahraga Woodball dengan Kesehatan Masyarakat**

Olahraga woodball , yang saat ini berkembang pesat di berbagai wilayah Indonesia, memiliki potensi signifikan untuk mendukung kesehatan masyarakat secara holistik, sesuai dengan definisi kesehatan menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). WHO mendefinisikan kesehatan sebagai keadaan sejahtera yang mencakup aspek fisik, mental, dan sosial, serta bukan sekadar ketiadaan penyakit atau kelemahan. Dalam konteks ini, woodball dapat dipandang sebagai salah satu instrumen yang efektif untuk mempromosikan kesehatan masyarakat melalui pendekatan multidimensi.

Pertama-tama, dari segi kesehatan fisik , woodball merupakan aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh seperti berjalan, memukul bola menggunakan stik, dan menjaga postur tubuh yang stabil selama permainan. Aktivitas ini memberikan manfaat langsung terhadap peningkatan kebugaran fisik, termasuk penguatan otot-otot tubuh, terutama pada lengan, kaki, dan inti tubuh. Selain itu, gerakan berjalan yang dilakukan secara teratur selama pertandingan juga berkontribusi pada peningkatan sirkulasi darah, memperkuat otot jantung, dan membantu menurunkan tekanan darah. Oleh karena itu, woodball dapat menjadi salah satu metode pencegahan penyakit kardiovaskular, seperti hipertensi, stroke, dan gangguan metabolisme lainnya. Dengan kata lain, olahraga ini tidak hanya meningkatkan kapasitas fisik individu, tetapi juga berfungsi sebagai strategi pencegahan penyakit kronis yang sering kali disebabkan oleh gaya hidup *sedentary*.

Selanjutnya, dari perspektif kesehatan mental , woodball menawarkan manfaat psikologis yang signifikan. Olahraga ini memiliki ritme yang relatif santai, sehingga menciptakan suasana yang kondusif bagi individu untuk melepaskan ketegangan mental. Aktivitas bermain di alam terbuka, yang sering kali menjadi lokasi pelaksanaan woodball, telah terbukti secara ilmiah dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan suasana hati. Selain itu, woodball juga melibatkan unsur konsentrasi dan fokus yang tinggi, terutama saat pemain harus memukul bola dengan presisi untuk mencapai target. Latihan konsentrasi ini dapat membantu meningkatkan fungsi kognitif dan mengurangi risiko penurunan kemampuan mental seiring bertambahnya usia. Pencapaian dalam permainan, seperti berhasil mencapai skor tinggi atau memenangkan pertandingan, juga memberikan rasa puas dan meningkatkan harga diri, yang pada gilirannya berdampak positif pada kesejahteraan emosional individu.

Dari aspek kesehatan sosial, woodball menunjukkan relevansinya sebagai sarana untuk memperkuat hubungan antarindividu dalam masyarakat. Olahraga ini biasanya dimainkan dalam kelompok atau tim, sehingga menciptakan peluang bagi individu untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain. Interaksi sosial ini tidak hanya membangun ikatan emosional yang kuat, tetapi juga mengurangi risiko isolasi sosial, terutama di kalangan lansia. Selain itu, woodball bersifat inklusif, artinya dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa. Hal ini menjadikan woodball sebagai alat yang efektif untuk mempromosikan kesehatan sosial lintas generasi. Dengan semakin berkembangnya komunitas woodball di berbagai wilayah Indonesia, olahraga ini juga dapat menjadi wadah untuk memperkuat identitas kolektif dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan sosial.

Lebih lanjut, dari sudut pandang kebijakan publik, perkembangan woodball dapat didukung melalui investasi dalam infrastruktur dan program kesehatan masyarakat. Pemerintah dapat membangun fasilitas lapangan woodball yang mudah diakses oleh masyarakat, sehingga mendorong lebih banyak individu untuk berpartisipasi dalam olahraga ini. Selain itu, kampanye kesehatan yang mengintegrasikan woodball sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit dapat diluncurkan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik. Kolaborasi antara pemerintah, organisasi olahraga, dan komunitas lokal juga dapat memastikan bahwa woodball menjadi bagian dari strategi nasional untuk meningkatkan kesehatan masyarakat secara inklusif.

Secara keseluruhan, olahraga woodball menunjukkan korelasi yang erat dengan kesehatan masyarakat dalam perspektif holistik. Melalui kontribusinya terhadap kesehatan fisik (melalui aktivitas fisik), kesehatan mental (melalui pengurangan stres dan peningkatan fokus), serta kesehatan sosial (melalui interaksi komunitas), woodball dapat menjadi instrumen yang efektif untuk mempromosikan kesejahteraan masyarakat. Dengan dukungan kebijakan publik dan kolaborasi lintas sektor, olahraga ini memiliki potensi besar untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan inklusif.

### **1. Pengertian Woodball**

Olahraga woodball adalah permainan menggunakan bola kayu yang hampir mirip dengan permainan golf, namun lubang (*hole*) digantikan dengan gawang kecil (*gate*) dan jika bola woodball tersebut dipukul dengan *mallet*, bola akan menggelinding tidak seperti bola golf yang jika dipukul akan melambung. Permainan woodball harus ditempatkan pada

ladang yang berumput, tanah, *fairway* (lintasannya) harus dirancang untuk permainan dan pertandingan. Pada permainan woodball, benda-benda seperti pohon, rumput pepohonan (semak-semak), pagar tumbuhan, gundukan tanah dapat digunakan sebagai rintangan garis pembatas. Bidang luar dari batas *fairway* dapat dibangun sebagai tempat penonton dengan mengacu pada bentuk-bentuk alami (Kriswantoro, 2015). Olahraga woodball mulai masuk di Indonesia pada tahun 2006, sekarang sudah mulai berkembang dengan pesat ditinjau air, bahkan sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang terdaftar menjadi anggota KONI sejak tahun 2013.

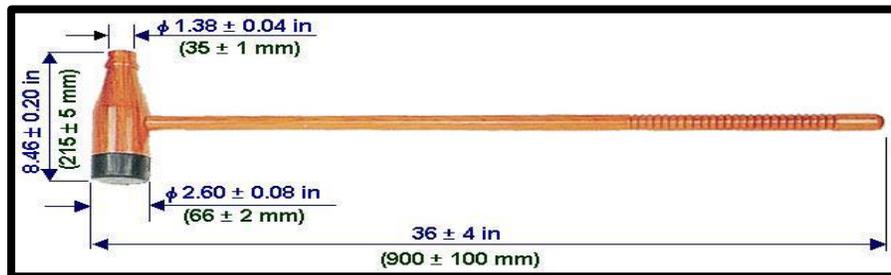
Olahraga woodball saat ini telah memiliki organisasi internasional yaitu *International Woodball Federation (IWbF)* dan organisasi nasional yaitu *Indonesia Woodball Association (IWbA)*. Dengan dibentuknya *IWbA* diharapkan olahraga woodball dapat berkembang dengan pesat diseluruh daerah di Indonesia. Hal ini didukung dengan diadakannya kejuaraan terbuka, kejuaraan tingkat nasional maupun internasional. Kejuaraan tingkat nasional meliputi Kejuaraan Nasional, Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi, Pekan Olahraga Nasional, bahkan yang sering di selenggarakan di tiap daerah adalah kejuaraan terbuka. Kejuaraan tingkat internasional meliputi *Asian Cup Woodball Championship* dan Kejuaraan Antar Mahasiswa *Asian University Woodball Championship* yang diadakan setiap dua tahun sekali pada tahun ganjil, *World Cup Woodball Championship* dan Kejuaraan Antar Mahasiswa *World University Woodball Championship* yang diadakan setiap dua tahun sekali pada tahun genap, *Asian Beach Games*, bahkan *IWbF* mengadakan kejuaraan *World Tour Woodball Championship* setiap tahun untuk menentukan ranking dunia. Menurut D. Soetrisno (2015:11) olahraga woodball mulai masuk ke Indonesia pada tahun 2006, berawal dari undangan pengurus Komite Olahraga Nasional (KONI) yang pada waktu itu diwakili oleh Ibu Rita Subowo bersama dengan Tandiyono Jacky mengikuti kejuaraan woodball internasional tahunan di Malaysia. Sejak saat itu woodball terdaftar di KONI dengan nomor: 2571/LNG/X/06 tanggal 4 Oktober 2006 dan merekomendasikan olahraga woodball untuk mengikuti kejuaraan *1<sup>st</sup> Asian Beach Games* di Bali. Kemudian setelah berdirinya *Indonesia Woodball Association (IWbA)* pada tanggal 1 Oktober 2006 dengan kepemimpinan Tandiono Jecky B Eng sebagai Presiden, Dr. Ir. Nugraha W., Dipl. WRD. M. Eng sebagai Wakil Presiden dan Sutarjo sebagai Sekretaris Jendral, yang berkedudukan di Pekunden Timur No 25, Semarang.

a. Perlengkapan Woodball

Perlengkapan woodball terdiri dari: *mallet* (pemukul) dan *gate* (gawang). Perlengkapan yang digunakan harus sesuai dengan spesifikasi yang ditetapkan oleh *International Woodball Federation (IWbF)*. (Kriswantoro, 2015:4).

b. Mallet

*Mallet* terbuat dari kayu yang berbentuk T berat kotornya sekitar 800 gram, panjang *mallet*  $90 \text{ cm} \pm 10 \text{ cm}$  (terdiri dari pegangan dan kepala berbentuk botol). Kepala *mallet* berbentuk botol berukuran panjang 21.5 cm. Dasarnya ditutup dengan topi karet dengan diameter 6.6 cm, lebar 1.3 cm, tingginya 3.8 cm, dan ketebalan dinding luar 0.5 cm.



Gambar 2.1 Mallet

c. Gate

*Gate* woodball terbuat dari kayu dan tongkat besi, kelereng kayu dan 2 selang karet. Gawang dibentuk dengan dua botol kayu sebagai tonggakinya, yang ditancapkan pada permukaan tanah dengan jarak 15 cm, diukur dari bagian dalam kedua tonggak.



Gambar 2.2 Gate

## d. Bola

Bola harus berbentuk bundar terbuat dari kayu alami, bergaris tengah  $9.5 \text{ cm} \pm 0.2$  cm dan berat sekitar  $350 \text{ gram} \pm 60 \text{ gram}$ . Pada permukaan bola dapat diberi tanda nomor, angka, atau lambang woodball (D.Soetrisno, 2015:19).



**Gambar 2.3 Bola**

## e. Teknik Dasar Woodball



**Gambar 2.4 Sikap Tubuh**  
(Kriswantoro 2015:15)

Pada hakekatnya woodball itu merupakan permainan yang cukup sederhana, karena pada pelaksanaannya hanya memukul bola yang selalu dalam keadaan diam (tidak bergerak). Apabila pemain woodball sudah menguasai teknik dasar, maka pemain tersebut dapat menguasai teknik dasar dan dapat memukul bola secara efektif. Oleh karena itu aspek teknik perlu dilatih tanpa mengabaikan teknik lainnya seperti fisik, taktik maupun mental. Tingkat gerakan dalam olahraga woodball harus meminimalkan tingkat kesalahan (*error*) yang sangat kecil sebab permainan woodball membutuhkan tingkat akurasi yang sangat tinggi dan pencapain ketepatan sasaran yang baik. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar bagi seorang pemain woodball adalah penting. Menurut Harsono (1988: 100) menjelaskan

bahwa kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting karena itu akan menentukan gerakan keseluruhan. Gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dengan baik sehingga dapat dikuasai dengan sempurna.

Tuntunan memukul bola dalam permainan woodball yakni berusaha memukul bola sejauh mungkin untuk menghindari rintangan dengan tingkat akurasi yang tinggi. Untuk membuat jumlah pukulan yang sedikit dalam mencapai sasaran, maka permainan ini sulit bagi pemula. Hal tersebut bisa dicapai dengan relatif mudah, apabila komponen-komponen yang menentukan dalam permainan woodball dapat dikuasai dengan baik. Menurut Kriswanto (2015:9) teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang dapat bermain woodball. Dengan belajar teknik dasar yang baik dan benar akan dapat mempermudah pemain dalam bermain woodball. Teknik dasar woodball meliputi teknik tanpa alat dan dengan alat. Teknik tanpa alat meliputi: gerakan mengayun, *set-up* (persiapan), rutinitas *preswing (wagle)* tanpa alat. Sedangkan teknik dengan alat adalah: rutinitas *preswing (wagle)* dengan *mallet*, pukulan jarak jauh, pukulan jarak menengah, pukulan jarak dekat, dan pukulan kearah gawang (*gate*).

Teknik *set-up* adalah teknik dimana pemain woodball mempersiapkan diri sebelum melakukan pukulan. Posisi *set-up* dan rutinitas *preswing* merupakan dasar dari gerakan mengayun yang dilakukan. Postur tubuh yang tepat serta segala hal yang bersumbangan dengan *mallet* dan bola harus dipolakan karena gerakan mengayun seorang pemain tergantung pada poin awal ini. *Set-up* dan rutinitas *preswing* juga merupakan keahlian mendasar yang harus dilatih seperti halnya keahlian-keahlian yang lainnya. Permainan *woodball* yang baik berawal dari dasar yang baik. Bagaimana pemain mengambil ancang-ancang (*set-up*) pada bola akan sangat menentukan arah dari ayunan pemain. Jadi penting bagi pemain untuk mendapatkan dasar dari *set-up* yang benar. Untuk mencapai posisi *set-up* yang benar ada empat komponen yang harus dikuasai, yaitu: *grip*, posisi kaki, sikap tubuh, dan posisi bola.

## **E. Mental**

### **1. Pengertian Mental**

Manusia adalah makhluk paling sempurna di dunia, kesempurnaan ini dikarenakan manusia dianugerahi fisik dalam bentuk dan fungsi beragam dan saling melengkapi

meliputi badan, kaki, tangan, kepala dan organ dalam lain. Selain itu manusia dibekali akal pikiran yang paling baik dibandingkan makhluk lain yang ada di bumi. Di samping digerakan oleh fisik dan pikiran, manusia memiliki perasaan atau psikis yang beraneka ragam dan hal ini mempengaruhi pola pikir, sikap, sifat, dan tingkah laku. Psikis seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi mental orang tersebut. Psikis sendiri adalah jiwa manusia sedangkan mental adalah sesuatu yang mempengaruhi jiwa manusia. Seperti pendapat Setyobroto (1989) bahwa mental adalah keseluruhan struktur dan proses-proses kejiwaan yang terorganisir baik disadari maupun tidak disadari. Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa mental adalah sesuatu hal yang ada di dalam diri manusia yang berkaitan dengan kejiwaan manusia dan jiwa manusia dipengaruhi oleh mental manusia. Manusia yang memiliki jiwa yang tidak terorganisir dengan baik dapat dikatakan mengalami gangguan jiwa dan manusia yang tidak memiliki mental yang terorganisir dengan baik dapat dikatakan mengalami gangguan mental. Gangguan mental ini nantinya akan menimbulkan gangguan jiwa apabila dialami dalam rentang waktu yang lama.

#### a. Mental dalam Olahraga

Mental dalam olahraga atau sering dikenal sebagai psikologi olahraga adalah ilmu yang mempelajari tingkah laku pada kegiatan olahraga. Faktor-faktor yang dipelajari meliputi kepercayaan diri, kecemasan, motivasi berprestasi, kontrol diri, *imajiner*, konsentrasi, dan relaksasi. Ruang lingkup yang didalami dalam psikologi olahraga ini meliputi evaluasi psikologi olahraga, kepribadian, kecemasan, prestasi, motivasi, agresi dalam olahraga, dinamika kelompok dan latihan aspek kejiwaan dalam olahraga. Adanya psikologi olahraga yang muncul dan membuat olahragawan dapat memaksimalkan kemampuan untuk menuju prestasi. Olahragawan yang berprestasi harus memiliki mental yang baik di setiap pertandingan. Pemain yang memiliki mental yang baik dapat diketahui melalui kriteria tertentu. Kriteria olahragawan yang memiliki mental yang baik dapat dilihat sebagai berikut:

- 1) Mampu menguasai dan mengendalikan emosi diri sendiri.
- 2) Mampu merubah emosi negatif yang dirasakan menjadi emosi positif.
- 3) Mampu mengatasi segala masalah baik kesalahan maupun kegagalan tanpa emosi negatif.

- 4) Cepat bertindak pada kondisi penampilan yang ideal ketika dihadapkan dengan hambatan maupun tekanan.
- 5) Mampu keluar dari krisis dan ketidakberuntungan.

Memiliki mental yang baik dalam olahraga prestasi bukanlah hal yang mudah dimana olahragawan harus sering dalam melatih mental agar olahragawan memiliki ketahanan mental yang baik. Ketangguhan mental yang dilatihkan dapat berupa motivasi, *goal setting*, kontrol emosi, berpikir positif, perhatian, kontrol perilaku, dan visualisasi. Atlet dengan ketangguhan mental yang baik memiliki peluang berprestasi lebih besar dikarenakan atlet akan lebih maksimal dalam merencanakan kebutuhan yang diperlukan dalam sebuah pertandingan. Proses pelatihan mental terdapat dua acara dalam pengaplikasiannya, yaitu dengan cara verbal dan non verbal. Latihan secara verbal adalah cara yang dilakukan oleh pelatih dengan menggunakan kata-kata atau anjuran, misalnya ceramah, diskusi, dan lain sebagainya. Sedangkan latihan secara non verbal adalah cara latihan ketangguhan mental yang dikombinasikan dengan latihan unsur fisik, teknik, dan taktik misalnya simulasi pertandingan, *game control*, dan latihan taktik atau strategi.

b. Mental dalam Bertanding

Pertandingan dalam olahraga adalah suatu cara untuk menunjukkan kemampuan yang sudah dilatih dalam waktu tertentu. Pertandingan juga sebagai ajang mencapai sebuah prestasi. Prestasi didapatkan oleh pemain atau tim biasanya dihubungkan dengan sebuah kemenangan atau juara dalam pertandingan atau kompetisi. Dalam perencanaan program latihan, fase persiapan biasanya menjadi waktu yang paling lama dibandingkan fase kompetisi maupun fase transisi. Hal ini dimaksudkan agar pemain mampu menguasai semua komponen yang dibutuhkan sebelum kompetisi dimulai, terutama aspek mental karena mental menjadi penentu atau ujung tombak keberhasilan pertandingan. Ada beberapa mental yang mempengaruhi keberhasilan dalam pertandingan, seperti yang dikatakan oleh Gunarsa (1989) faktor psikologis yang dinilai berpengaruh terhadap penampilan atau performa atlet saat bertanding meliputi ketegangan dan kecemasan, motivasi rendah, obsesi, gangguan mental dan keraguan

atau takut. Sedangkan menurut Braden, V. & Wool (1993) menyatakan bahwa aspek mental dalam suasana pertandingan pada atlet mencakup empat konsep yaitu:

- 1) Ada keterkaitan antara pikiran dan badan
- 2) Keadaan psikologis, suasana hati, suasana haru, perasaan dan semua permasalahan dapat mempengaruhi permainan
- 3) Aspek mental diantaranya termasuk kecerdikan (*smart*) dan kepandaian (*intelligence*)
- 4) Aspek mental juga meliputi strategi dan taktik Atlet harus memiliki kesiapan mental dalam menghadapi pertandingan di samping kesiapan fisik teknik dan taktik.

Kesiapan mental adalah keadaan mental dimana kemampuan jiwa seseorang yaitu akal, kehendak dan emosi siap untuk melakukan tugas sesuai kemampuannya. Mental yang siap sangat dibutuhkan untuk menghadapi segala kemungkinan yang dapat terjadi dalam bertanding. Mental dapat dipersiapkan dengan cara melatihnya secara sistematis dan terprogram. Pelatihan mental harus dilatih jauh-jauh hari sebelum menghadapi pertandingan bahkan harus dibina sejak usia dini. Hal ini bertujuan agar atlet dapat beradaptasi dengan kondisi setiap pertandingan yang berbeda-beda. Pertandingan yang berbeda lawan pun akan membuat suasana hati pemain mengalami gejala emosi yang berbeda juga. Agar kondisi yang tidak menguntungkan dapat teratasi dengan efektif, pelatih harus memiliki strategi untuk menjaga kondisi psikis pemakainya tetap stabil sebelum pertandingan yaitu dengan mengaplikasikan pelatihan mental. Pada hakekatnya pelatihan mental dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan mental (*mental skills*) dan meningkatkan kekuatan mental (*mental power*).

## **2. Pelatihan Mental**

Pada hakekatnya pelatihan mental dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan mental (*mental skills*) dan meningkatkan kekuatan mental (*mental power*). Pelatihan mental bisa dilakukan dalam jangka waktu panjang yang biasanya dilakukan saat masih fase persiapan ataupun fase pra kompetisi dengan melakukan pertandingan persahabatan dan lain sebagainya. Latihan mental juga dapat dilakukan pada fase kompetisi untuk mempertahankan kondisi mental yang sering berubah-ubah saat melakukan berbagai

pertandingan dalam kompetisi. Kegiatan ini sering disebut strategi pelatihan mental (*strategi mental training*) jangka pendek (Sin, Tjung Hauw, 2016). Pelatihan ini sangat direkomendasikan untuk menjaga mental pemain tetap stabil sebelum dan saat bertanding. Penjabaran kedua pelatihan mental di atas adalah sebagai berikut:

a. Latihan mental pra kompetisi.

Nilai utama menyiapkan mental pada masa pra kompetisi untuk membantu pemain menghapus perasaan tidak terkontrol dari kebiasaan kegiatan rutin dan membantu pemain agar fokus pada kompetisi yang akan datang. Latihan mental dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Menyiapkan rencana persaingan yang efektif dan strategi mengembangkan kepribadian untuk mengatasi gangguan dan kejadian yang tidak terduga
- 2) Strategi penetapan tujuan yang efektif
- 3) Kembangkan latihan *imajeri* yang efektif
- 4) Mengembangkan manajemen teknik untuk membuat tim berenergi, bergairah dan santai
- 5) Mengembangkan strategi pemikiran untuk mengontrol tekanan dengan tepat.

b. Latihan mental kompetisi Latihan ini melibatkan pemikiran spesifik dan strategi untuk digunakan selama kompetisi. Rekomendasi pelatihan mental kompetisi adalah sebagai berikut:

- 1) Teknik untuk memfokuskan konsentrasi pemain pada tugas dan memperhatikan faktor-faktor yang relevan
- 2) Mengembangkan strategi untuk menangani rasa sakit dan kelelahan pada saat-saat kritis
- 3) Melakukan *self talk* yang positif untuk menjaga kepercayaan
- 4) Penggunaan kata-kata isyarat yang dapat memaksimalkan kinerja

Mental dalam olahraga prestasi menjadi komponen yang penting karena olahraga prestasi bukan hanya sebagai media untuk menyehatkan badan tetapi sebuah kompetisi yang disitu mencakup hal-hal penting seperti pembuktian akan kemampuan, harga diri dan factor lain yang berhubungan dengan prestasi individu atau tim.

### 3. Ketrampilan Mental

Keterampilan mental adalah kemampuan internal yang membantu atlet mengendalikan pikiran mereka secara efisien dan konsisten saat mereka melaksanakan tujuan yang berkaitan dengan olahraga.

Keterampilan mental dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu :

a. Keterampilan dasar (*foundation skills*)

Keterampilan dasar adalah sumber daya interpersonal yang merupakan dasar keterampilan mental untuk mencapai sukses dalam olahraga. Keterampilan dasar meliputi :

- 1) Motivasi atau motivasi berprestasi (*volition, achievement drive*)
- 2) Kesadaran diri (*self-awareness*)
- 3) Harga diri (*self esteem*)
- 4) Berpikir produktif (*productive thinking*)
- 5) Kepercayaan diri (*self-confidence*) Vealey (Komarudin. 2013)

b. Keterampilan performa (*performance skills*) Keterampilan performa (*performance skills*) adalah kemampuan mental yang sangat penting untuk melaksanakan keterampilan selama penampilan berolahraga. Keterampilan performa meliputi :

- 1) Pengelolaan energi (*energy management*)
- 2) Katergugahan fisik optimal (*optimal physical management*)
- 3) Katergugahan mental optimal (*optimal mental arousal*)
- 4) Perhatian optimal (*optimal attention*)

c. Keterampilan fasilitatif (*fasilitative skills*)

Keterampilan fasilitatif tidak secara langsung mempengaruhi performa dalam olahraga, tetapi ketika itu dikuasai bisa memfasilitasi perilaku dalam olahraga seperti aspek lainnya dalam hidup. Keterampilan fasilitatif sangat penting agar atlet mampu melakukan keterampilan performa dengan efektif. Misalnya, keterampilan interpersonal merupakan keterampilan fasilitatif yang penting bagi atlet untuk melakukan komunikasi secara efektif. Keterampilan tersebut meliputi :

- 1) Keterampilan interpersonal (*interpersonal skills*)

- 2) Manajemen gaya (*lifestyle management*)

#### 4. Keterampilan Mental Untuk Atlet

Keterampilan mental atlet, sebagai seorang atlet teknik dan skill yang mumpuni tidak cukup akan tetapi keterampilan mental diperlukan pada saat pertandingan, setiap atlet memiliki karakter yang berbeda.

Kirschenbaum (dalam Komarudin 2013) berpendapat bahwa perluasan teknik atau metode yaitu dalam metode *personal development skills* dan *team skills*.

- a. Keterampilan perkembangan personal (*personal development skills*)

Keterampilan perkembangan personal adalah keterampilan mental yang menunjukkan kematangan personal yang ditandai dengan berfungsinya mental pada tingkat tinggi seperti memiliki konsep diri, merasa sejahtera, dan memiliki rasa keterhubungan dengan orang lain. Selanjutnya *Vealey* (Komarudin. 2013) menyatakan bahwa keberhasilan pelatih diidentifikasi dari dua tujuan penting yaitu peningkatan performa dan perkembangan personal. Keterampilan perkembangan personal dibagi dua bagian yaitu :

- 1) Identitas prestasi
  - 2) Kompetensi interpersonal.
- b. Keterampilan tim (*team skills*)

Konteks lain terkait dengan perluasan keterampilan mental yaitu *team skills*. Keterampilan tim merupakan kumpulan kualitas tim yang dijadikan sebagai alat untuk membentuk lingkungan tim yang efektif dan mencapai keberhasilan tim. *Team skills* dibagi menjadi empat bagian yaitu :

- 1) Kepercayaan diri tim
- 2) Kohesi tim
- 3) Komunikasi tim
- 4) Kepemimpinan tim.

#### 5. Pelaksanaan Mental Training

Menurut Unestahl (1988) Mental *training* adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan dan ketahanan mental atlet, yang mengandung kesanggupan untuk mengembangkan kemampuan dalam keadaan bagaimanapun juga, menghadapi hambatan dari dalam diri maupun luar di saat pertandingan. Sudibyo Styobroto (1993) mengatakan bahwa pelaksanaan mental training ditinjau dari pertahapannya dapat dikelompokkan dalam tahap awal dan tahap penguatan/tahap lanjutan.

a. Tahap awal

Tahap ini merupakan persiapan latihan mental dengan sasaran utama membentuk citra "*image building*" serta menyiapkan kondisi fisik untuk menghadapi latihan mental berikutnya. Tahap latihan mental pada tahap ini meliputi antara lain :

- 1) Latihan pernafasan
- 2) Latihan konsentrasi
- 3) *Imagery* atau *visualization*
- 4) Pembinaan citra "*image building*"

b. Tahap lanjutan

Tahap ini merupakan tahap untuk menguatkan kemampuan komponen komponen mental atlet. Karena mental merupakan keseluruhan struktur dan proses kejiwaan maka pada tahap lanjut ini semua teknik mental *training* harus terarah untuk menguatkan fungsi-fungsi psikologik yang berhubungan dengan aspek kognitif (akal), aspek konatif (kemauan) dan aspek afektif emosional.

## 6. Pelaksanaan Mental Training dalam Menghadapi Pertandingan

Menurut Sudibyo Setyobroto (1993), setidaknya-tidaknya ada tiga teknik mental *training* yang perlu diperhatikan secara khusus sesuai dengan kebutuhan praktis dalam pembinaan atlet menghadapi pertandingan yakni pemusatan perhatian, relaksasi dan *imagery*

a. Pemusatan Perhatian

Konsentrasi adalah sesuatu keadaan dimana atlet menunjukkan memiliki kesadaran tertuju kepada sesuatu (atau obyek tertentu) yang tidak mudah goyah. Atlet dapat melakukan konsentrasi, dapat melakukan penampilan sebaik-baiknya, sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya (Sudibyo Setyobroto, 1993)

b. Relaksasi

Relaksasi merupakan strategi persiapan mental untuk mengatasi stres dan ketegangan pada atlet yang timbul pada saat kompetisi. Ada beberapa teknik relaksasi antara lain. *Progressive relaxation*, teknik relaksasi yang diciptakan oleh Jacobson pada tahun 1938 ini menyatakan bahwa individu harus dapat membedakan antara ketegangan (*tension*) dengan relaksasi (Sudibyo Setyobroto, 1993).

c. Mental *Imagery*

Mental *imagery* dewasa ini banyak diperaktekkan oleh pelatih dan merupakan bagian penting untuk mempercepat proses berlatih dan menumbuhkan semangat dalam latihan. Atlet dilatih untuk mampu membentuk citra mental mengenai suatu gerakan atau keterampilan apa yang harus dilakukan dan suatu situasi tertentu (Sudibyo Setyobroto, 1993).

## 7. Faktor Yang Mempengaruhi Mental Individu

Prestasi yang diraih oleh atlet tentunya tidak lepas dari penampilan atlet saat bertanding. Penampilan atlet saat bertanding sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, dan salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap penampilan atlet adalah faktor mental (Nisa & Jannah, 2021).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental atlet menurut Sheard, Golby, dan Wersch (2009), yaitu:

- a. Kepercayaan (*Confidence*), merupakan keyakinan yang dimiliki atlet terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mencapai tujuan serta mampu bersaing secara percaya diri dengan lawan bermain;
- b. Keteguhan (*Constancy*), merupakan gambaran tekad yang dimiliki atlet dan tanggung jawab pribadi. Sikap tidak mudah menyerah serta memiliki konsentrasi yang tinggi pada saat latihan ataupun bertanding;
- c. Kontrol (*Control*), merupakan kemampuan atlet untuk mengontrol dirinya, pengontrolan tersebut meliputi emosi saat menghadapi situasi tidak menyenangkan atau bahkan merugikan atlet.

Faktor pendukung lain diungkapkan oleh Aryanto dan Larasati (2020) bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi ketangguhan mental yaitu:

- a. Faktor internal seperti, konsep diri, harga diri, wawasan diri, refleksi diri, motivasi yang ditentukan oleh diri sendiri, adaptasi karakteristik, dan rasa kompetitif
- b. Faktor eksternal seperti, pelatihan keterampilan psikologis, pelatihan fisik, pelatih, pembinaan, perilaku pelatih, dan hubungan dengan pelatih.

## 8. Stres

### a. Definisi stres

Stres adalah bagian yang tak terhindarkan dari kehidupan sehari-hari. Bahkan setiap manusia pun tidak terlepas dari berbagai pengaruh stres setiap harinya, seperti setiap kali seorang individu dihadapkan pada stres yang luar biasa atau situasi yang mengkhawatirkan (Aryani Farida, 2016).

Stres memang sesuatu atau perasaan yang tidak nyaman, namun tidak semua perasaan tidak nyaman merupakan stres. Pada umumnya seseorang menggunakan kata "stres" secara bergantian dengan istilah lain seperti khawatir, cemas, dan takut. Tetapi pada prinsipnya, stres adalah tanggapan fisik dan emosional, baik yang timbul dari faktor-faktor eksternal maupun internal terhadap situasi yang dianggap mengancam, menggairahkan, atau melelahkan dan dianggap membebani atau melampaui sumber daya adaptasi individu. Stres yang terjadi dalam waktu singkat (akut) akan membantu dalam mengatasi situasi berbahaya. Akan tetapi, ketika stres menjadi berkepanjangan dan kronis dapat membahayakan baik fisik, mental, dan kesehatan. Hal ini disebabkan, karena stres menghasilkan ketegangan dan tekanan besar pada sistem tubuh. Pikiran dan tubuh berada dalam kondisi siaga tinggi tanpa adanya waktu istirahat dan pemulihan yang dibutuhkan (Aryani Farida, 2016).

### b. Manajemen Stres

Manajemen stres dalam kompetisi olahraga mencakup bagaimana seseorang menghadapi, mengendalikan, dan mengurangi konflik negatif yang disebabkan oleh stres. Sumber utama stres termasuk harapan pribadi seorang atlet, seperti apa yang ingin mereka capai atau menangkan dalam kompetisi, serta ketakutan akan kegagalan, kemarahan, frustrasi, cedera, dan ketidaknyamanan yang mereka ingin hindari (Nugroho Agung, 2024).

Ada beberapa cara teknik pada latihan mental yang bisa digunakan oleh atlet pada manajemen stress yang dirasakan oleh beberapa atlet, diantaranya yaitu :

### 1) Relaksasi

Relaksasi adalah salah satu cara yang dapat digunakan atlet untuk mengurangi ketegangan fisiologis dan fisik yang dirasakan dan pada akhirnya relaksasi tersebut dapat meminimalisir ketegangan mental yang dirasakan. Pada dasarnya sebelum melakukan latihan mental maupun manajemen stres, atlet terlebih dahulu yang harus berusaha melakukan relaksasi agar tubuh dapat merasakan ketenangan serta kefokusannya untuk dapat menjalankan prosedur latihan mental serta manajemen stress tersebut dengan baik.

### 2) Hipnosis

Hipnosis adalah salah satu teknik latihan mental yang didalam prosedurnya memberikan suatu sugesti kepada atlet apabila atlet tersebut dalam kondisi yang alfa. Pada hipnosis ini terdapat sebuah *self-hypnosis* yang melakukan sebuah prosedur *hypnosis* tanpa melibatkan orang lain untuk *hypnotist* (Stevenson, 2009).

### 3) *Self Talk*

*Self talk* atau berbicara dengan diri sendiri adalah sebuah verbalisasi atau dialog internal yang dilakukan serta ditujukan kepada diri sendiri. Dialog internal yang ditujukan kepada diri sendiri tersebut dapat berupa pernyataan yang positif maupun *negative*, masing-masing disebut dengan *positive-talk* dan *negative-talk*.

### 4) *Imagery Training*

*Imagery training* merupakan sebuah visualisasi suatu pengalaman yang ada didalam pikiran. Pada konteks dunia olahraga biasanya memvisualisasikan pengalaman yang berhubungan dengan performa atlet saat berada dilapangan, performa tersebut baik saat latihan maupun saat pertandingan. Sebagai contoh pengalaman-pengalaman yang dapat divisualisasikan adalah membayangkan dirinya (atlet) mampu melakukan gerakan-gerakan yang sulit dan sebelumnya sulit untuk dilakukan, mempraktekkan beberapa teknik dan taktik dalam kondisi di lapangan pertandingan, serta memiliki keterampilan psikologis yang bisa menjadikan tekanan dan tuntutan yang dirasakan sebagai tantangan yang harus bisa dilakukan serta diselesaikan.

### 5) Meditasi

Meditasi adalah salah satu manajemen stress yang berbentuk latihan mental meregulasi emosi dan fokus pada atlet (Gunaratana,2002). Salah satu jenis latihan mental meditasi adalah *mindfullnes meditation*. *Mindfullnes meditation* adalah suatu latihan meditasi yang dapat meningkatkan fokus dan kesadaran terhadap pengalaman serta peristiwa yang terjadi tanpa pemberian kritik didalam nya.

#### 6) *Goal Setting*

*Goal setting* merupakan suatu keterampilan yang merumuskan tujuan-tujuan nya yang ingin dicapai dalam periode waktu yang telah tertentu. *Goal setting* tersebut melatih atlet untuk lebih mengetahui tujuan-tujuan dari perbaikan tersebut seperti apa serta kemajuan dalam meraih karirnya sebagai seorang atlet dalam mewujudkan kemampuan nya itu.

### **9. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Atlet**

Menurut (Gunarsa 2008) stres pada atlet berubah seiring perkembangan dari penampilan dan prestasi dari tingkat rendah ke tingkat yang lebih tinggi. Adanya tekanan yang disebabkan oleh harapan serta keinginan untuk tampil dengan kondisi yang terbaik berperan dalam menimbulkan stres. (Aminullah et al 2020) menjelaskan stresor dalam olahraga terdapat 2 macam yaitu stresor dari dalam atlet (internal) dan dari luar atlet (eksternal). Stresor dari dalam diri atau internal atlet seperti atlet sangat mengandalkan kemampuan teknis, bermain dengan baik atau sebaliknya, memiliki pemikiran negatif takut akan cemooh, dan merasa puas diri. Stresor dari luar atau eksternal atlet seperti adanya pengaruh penonton atau massa, pesaing yang bukan tandingannya, terdapat rangsangan yang membingungkan, dan kehadiran atau ketidakhadiran pelatih.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya kondisi stres, yaitu faktor internal atau dalam diri dan faktor eksternal. Dalam prosesnya tingkat stress individu memanglah berbeda-beda, hal ini disebabkan faktor yang mempengaruhi stres (Kuntjojo, 2016). Faktor yang mempengaruhi stres berasal dari internal yaitu umur, jenis kelamin, faktor genetik, kebudayaan, efikasi diri dan kepribadian. Faktor yang mempengaruhi stres dari eksternal antara lain dukungan sosial, lingkungan, strategi coping, dan hubungan sosial.

## F. Hasil Penelitian Tentang Atlet Woodball

Berdasarkan hasil penelitian (Wawan Syafutra, Hengky Remora, 2024) yang berjudul “Pengaruh Mental Training Terhadap Hasil Pukulan Jarak Dekat Atlet Silampari Woodball Academy”, setelah diberikan mental training, maka didapatkan nilai sig.  $0,003 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan demikian bisa diartikan terdapat perbedaan rata-rata antara hasil pukulan awal dan akhir yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan menerapkan mental *training* terhadap hasil pukulan jarak dekat atlet silampari woodball academy.

Hasil penelitian (Ogi Agustiar, Kuston Sulton, 2016) yang berjudul “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pukulan *Gate-in* Pada Olahraga Woodball” diketahui nilai *pearson correlation* sebesar 0,906 dengan signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan pukulan *gate-in* pada olahraga woodball. ketika atlet mengalami tingkat kecemasan tinggi maka makin tinggi hasil skor pukulan *gate-in* dan atlet yang mengalami tingkat kecemasan rendah maka makin rendah hasil skor pukulan *gate-in*. Nilai uji koefisien determinasi sebesar 0,820. Hal ini menunjukkan sumbangan tingkat kecemasan sebesar 82% terhadap pukulan *gate-in* pada olahraga woodball. Rekomendasi untuk pelatih olahraga woodball harus memperhatikan latihan mental dan tingkat kecemasan atlet, atlet woodball harus terus melatih teknik pukulan lebih baik lagi, seperti halnya teknik pukulan *gate-in* dan lebih sering bertanding dengan tim-tim woodball dari daerah lain untuk melatih mental dan tingkat kecemasan atlet agar lebih baik lagi.