

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Woodball ialah salah satu olahraga yang menuntut supaya tingkat fokus serta konsentrasi tinggi tetap terjaga selama pertandingan. Guna tercapainya pukulan yang optimal, kekuatan mental dijadikan sebagai faktor utama dalam sebuah pertandingan. Misalnya, ketika terjadi kegagalan dalam melaksanakan pukulan hingga bola keluar dari lintasan, fokus harus tetap dijaga dalam pukulan berikutnya tanpa terpengaruh oleh kesalahan sebelumnya. Maka aspek psikologis (mental) sangat penting guna diperhatikan dalam olahraga woodball ini.

Kesiapan mental menjadi aspek yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi berbagai kemungkinan yang terjadi selama pertandingan. Pembentukan mental dapat dilakukan melalui latihan yang dirancang secara terstruktur dan terencana secara sistematis. Latihan mental perlu diterapkan sejak jauh sebelum pertandingan, bahkan harus dibentuk sejak usia dini. Hal ini dilaksanakan supaya atlet bisa menyesuaikan diri dengan berbagai kondisi yang berbeda dalam setiap pertandingan. Setiap pertandingan dengan lawan yang berbeda dapat memicu variasi emosi pada pemain, menyebabkan perubahan suasana hati yang beragam. Dalam mengatasi situasi yang kurang menguntungkan secara efektif, strategi perlu diterapkan oleh pelatih guna menjaga stabilitas kondisi psikologis atlet sebelum pertandingan, salah satunya melalui pelatihan mental. Pada dasarnya, pelatihan mental dilaksanakan guna mengembangkan keterampilan mental (*mental skills*) serta memperkuat ketahanan mental (*mental power*).

B. Saran

Strategi psikologis perlu diterapkan oleh atlet dengan dorongan motivasi yang kuat agar performa terbaik dapat ditampilkan dan kemenangan dapat diraih dalam setiap pertandingan. Dalam menghadapi kompetisi, strategi dan kekuatan mental dinilai memiliki peran yang krusial. Persiapan mental yang optimal perlu diberikan kepada atlet, karena mentalitas dipandang sebagai faktor yang mendorong, mengendalikan, mengatur, serta mengarahkan dalam pelaksanaan aktivitas motorik.

