

# Proceeding Seminar Nasional



Pengembangan Tripilar Olahraga Berbasis Budaya Sinergis  
Untuk Menggapai Prestasi  
Menuju Masa Depan Sejahtera

Universitas Negeri Yogyakarta  
Yogyakarta, 18 Desember 2007



**KEMAHASISWAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**



7. HUMAN CAPITAL IN SECTOR OF SPORT Oleh: B. Suhartini .....	94
8. HUBUNGAN KEKUATAN OTOT GENGAM DAN OTOT TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN BERMAIN BULUTANGKIS Oleh: Suratman .....	100
9. MENINGKATKAN KELINCAHAN PEMAIN BULUTANGKIS DENGAN LATIHAN SIRKUIT- PLIOMETRIK Oleh: Sarwono .....	108
10. LATIHAN KETEGARAN MENTAL TAEKWONDO Oleh: Devi Tirta Wiryana .....	118
11. PEMANDUAN BAKAT OLAHRAGA DI SURAKARTA (Upaya Mencari Atlet Berbakat Melalui Sekolah) Oleh: Hanik Liskustyawati .....	126
12. UNIT KEGIATAN MAHASISWA PERGURUAN DAN PERMASALAHAN PEMBINAAN PENCAK SILAT DI DIY Oleh: Awan Hariono .....	138
13. KAJIAN ARTIKEL: ASMA YANG DIPICU OLEH AKTIVITAS FISIK (EXERCISED-INDUCED ASMA) DAN LATIHAN JASMANI YANG BERMANFAAT UNTUK PENCEGAHANNYA Oleh: Novita Intan Arovah .....	144
14. STUDY IDEA Title : EFFECTIVENESS OF ATHLETICS BY FOOT IN REACHING DEGREE OF HEALTH WHICH [IS]ADEQUATE Oleh: Sutardji .....	152
15. PENGARUH LATIHAN KONTINYU DAN INTERVAL TERHADAP KETEBALAN LEMAK PADA MAHASISWA FIK Oleh: M. Nasution .....	158
16. Adaptasi Fisiologis Tubuh Terhadap Latihan Di Suhu Lingkungan Panas dan Dingin Oleh: Eka Novita Indra .....	166
17. THE INFLUENCE OF CONTINOUS TRAINING FOR THE DECREASING OF BLOOD GLUCOSE IN THE DIABETES MELLITUS SUFFERERS Oleh: C. Fajar Sriwahyuniati dan Sri Mawarti .....	182
18. Hubungan Kemampuan Kerja Jantung dan Kapasitas Vital Paru dengan Kesegaran PEMAIN SEPAKBOLA TAHUN 2005/2006 Oleh: M. Waluyo .....	192
19. Terapi Latihan Pada Keadaan Immobilisasi Yang Lama (Prolonged Bedrest) Oleh: Yudik Prasetyo .....	198

# LATIHAN KETEGARAN MENTAL TAEKWONDO

---

Oleh: Devi Tirtawirya

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

**Abstract.** *Stress becomes the fact that always frightens athletes, especially right before competition. It will weaken the performance. That is why the need to decrease and control stress is urgently needed for athletes. Of course, the program for this has to be a sustainable training program.*

*There are various factors causing stress for Tae Kwon Do athletes. The most visible cause is the anxiety coming close to the competition because the fear of being lost.*

*As a martial art requiring single fight in the competition, the athletes need mental training. What it means by mental is that a bold moral to deal with every fight. This mental training is better to be included in a every single training. The method not only includes try out competition but it also includes mental training given in the physical, technical, and tactical training.*

*This is why, to train mental for competition needs to have a good mental training method. The method consists of various kinds including physical, technical, and tactical approach, and also try out competition and relaxation methods. So, mental training is needed for athletes to deal with competition.*

Mental merupakan kata yang sangat akrab di telinga baik para atlet maupun pelatih. Tidak sedikit mental menjadi kambing hitam setiap kekalahan seorang atlet maupun tim saat bertanding. Mungkin memang kata mental merupakan kata yang paling aman bagi para pelatih untuk menyelamatkan diri dari tuduhan ketidakmampuan dalam membawa sebuah tim. Selain itu kata mental juga bisa sebagai senjata yang ampuh untuk menyalahkan seorang atlet jika bermain atau bertanding jelek, bahkan menderita kekalahan.

Permasalahan mental memang sangat menarik untuk dibicarakan, sebab jika berbicara mental, akan banyak persepsi yang bermacam-macam. Banyak sekali ahli psikologi yang menjadi bagian dari suatu tim, tetapi juga tidak sedikit yang hanya selalu bicara teori, sehingga permasalahan yang sesungguhnya tidak terselesaikan. Tetapi para psikolog yang handal pun juga banyak mendapat tempat di tim olahraga, biasanya psikolog yang demikian sudah mempunyai jam terbang yang tinggi dalam dunia olahraga.

Pertandingan akan selalu dipengaruhi oleh mental dari suatu tim, baik itu atletnya, pelatih, manager serta semua perangkat suatu tim. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan ketangguhan atau ketegaran mental yang baik adalah Taekwondo. Hal ini bukan karena taekwondo merupakan cabang olahraga beladiri pertarungan satu lawan satu. Tetapi memang dalam pertandingan yang berhadapan satu lawan satu faktor mental sangat menentukan, dan cabang olahraga yang berhadapan satu lawan satu antara lain tenis, bulutangkis dan sebagainya. Namun demikian bukan berarti yang tidak satu lawan satu faktor mental jadi tidak penting, tetap saja faktor mental sangat penting.

Taekwondo merupakan olahraga kombatif, dan olahraga ini dipertandingkan satu lawan satu. Pertandingan



taekwondo mempertemukan dua atlet yang mempunyai berat badan yang relatif sama, yang ditentukan oleh peraturan. Semua atlet taekwondo menggunakan pelindung dari kaki sampai kepala, hal ini dilakukan karena pertandingannya adalah saling tendang dan pukul untuk mendapatkan point agar memperoleh kemenangan. Karena jenis pertandingannya adalah *fight* maka faktor ketegaran mental menjadi sangat dominan.

## **Ketegaran Mental**

Latihan untuk membangun ketangguhan mental seorang atlet sering kali terlupakan oleh para pelatih dan pembina olahraga. Kondisi ini pada akhirnya berdampak pada stagnannya prestasi olahraga Indonesia (<http://www.kompas.com/Kompas-cetak/0405/08/or/1013124.htm>) Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun. Mereka dapat menjadi tegang, denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingannya, dan mereka merasakan sulit berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan para atlet tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya. Para pelatih pun menaruh minat terhadap bidang psikologi olahraga, khususnya dalam pengendalian stres

Mental yang tegar, sama halnya dengan teknik dan fisik, akan didapat melalui latihan yang terencana, teratur, dan sistematis. Dalam membina aspek psikis atau mental atlet, pertama-tama perlu disadari bahwa setiap atlet harus dipandang secara individual, yang satu berbeda dengan yang lainnya. Untuk membantu mengenal profil setiap atlet, dapat dilakukan pemeriksaan psikologis, yang biasa dikenal dengan "*psikotes*", dengan bantuan psikometri (<http://bulutangkis.com/mod>).

Pengaruh faktor psikologis pada atlet akan terlihat dengan jelas pada saat atlet tersebut bertanding. Berikut ini akan diuraikan beberapa masalah psikologis yang paling sering timbul di kalangan olahraga, khususnya dalam kaitannya dengan pertandingan dan masa latihan.

### **1. Berpikir Positif**

Setiap atlet maupun pelatih harus selalu berfikir positif, baik saat latihan maupun dalam menghadapi suatu pertandingan. Berfikir positif adalah suatu upaya yang baik untuk memberikan rasa percaya diri dan meningkatkan motivasi. Berfikir positif merupakan modal utama untuk dapat memiliki mental yang tangguh. Untuk bisa berfikir positif, baik atlet maupun pelatih butuh suatu proses yang tidak sebentar. Untuk bisa berfikir positif manusia harus bisa mengenali dirinya sendiri, dengan mengenal dirinya sendiri maka seorang atlet maupun pelatih akan mempunyai suatu tujuan. Tujuan itulah yang akan membuat seorang pelatih maupun atlet untuk bisa berfikir positif. Taekwondo misalnya, tanpa berfikir positif maka seorang atlet akan selalu mengalami gangguan. Gangguan itu misalnya jika seorang atlet selalu berfikir, jika saya melakukan serangan bisa jadi lawan akan membalas dengan serangan yang mengarah ke kepala saya. Jika pemikiran tersebut selalu ada dalam diri atlet, maka bisa jadi peristiwa itu akan benar-benar terjadi.

### **2. Penetapan Sasaran**

Tanpa sasaran atau sasaran kehidupan akan kurang berarti. Begitu juga dalam latihan taekwondo, jika proses latihan tidak ada program maka tidak akan terlihat dengan jelas arah dari latihan. Dengan begitu maka ibarat orang berjalan tidak tahu mau pergi ke mana. Hal itu bisa dikatakan melakukan kegiatan yang sia-sia. Penetapan sasaran (*goal setting*) merupakan dasar dan latihan mental. Pelatih perlu membantu setiap atletnya untuk menetapkan sasaran, baik sasaran dalam latihan maupun dalam pertandingan. Sasaran tersebut mulai dan sasaran jangka panjang, menengah, sampai sasaran jangka pendek yang lebih spesifik (<http://bulutangkis.com/mod>).

Ada 3 hal yang berhubungan dengan sasaran;

- a. Sasaran harus menantang.
- b. Sasaran harus dapat dicapai
- c. Sasaran harus meningkat

Oleh karena itu tujuan latihan itu perlu ditetapkan, sehingga strategi untuk meraihnya bisa disusun dengan baik.

### 3. Motivasi

Motivasi adalah proses aktualisasi sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu memenuhi kebutuhan untuk mencapai kebutuhan tertentu (Sudibyo; 1993:63). Mencermati definisi di atas maka seorang atlet taekwondo harus mempunyai motivasi kuat untuk bisa meraih prestasi yang maksimal. Motivasi yang kuat menunjukkan bahwa dalam diri orang tersebut tertanam dorongan kuat untuk dapat melakukan sesuatu. Motivasi dibedakan menjadi dua; yaitu **ekstrinsik** (dari luar), yang biasanya berhububgan dengan hadiah dan penghargaan dalam bentuk materi. Sementara yang **intrinsik** adalah motivasi yang berasal dari dalam diri masing-masing atlet maupun pelatih, sebagai tujuan adalah kepentingan pribadi yang mengutamakan prestasi, kepuasan diri saripada masalah materi. Untuk mengembangkan motivasi intrinsik ini, peran pelatih dan orangtua sangat besar. Pelatih perlu melakukan pendekatan dan menumbuhkan kepercayaan diri pada atlet secara positif. Ajarkan atlet untuk dapat menghargai diri sendiri, oleh karena itu, pelatih harus memperlihatkan bahwa ia menghargai hasil kerja atlet secara konsekuen (<http://www.kompas.com/kompas>). Oleh karena itu motivasi ini sangat penting dalam menumbuhkan semangat latihan ketegaran mental taekwondo, sebab tanpa motivasi intrinsik maka latihan tidak akan optimal.

### 4. Emosi

Faktor-faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih maupun hal-hal lain di sekelilingnya. Bentuk-bentuk emosi dikenal sebagai perasaan seperti senang, sedih, marah, cemas, takut, dan sebagainya. Bentuk-bentuk emosi tersebut terdapat pada setiap orang. Akan tetapi yang perlu diperhatikan di sini adalah bagaimana kita mengendalikan emosi tersebut agar tidak merugikan diri sendiri. Melihat dari bentuk permainannya, taekwondo termasuk olahraga keras yang akan selalu berurusan dengan emosi. Ketika seorang atlet bertarung yang harus bisa mengendalikan emosi tidak hanya atlet, tetapi semua anggota ti, terutama pelatih. Seorang pelatih harus tetap jernih dalam menghadapi kejadian demi kejadian di arena pertandingan..

### 5. Kecemasan dan Ketegangan

Kecemasan biasanya berhubungan dengan perasaan takut akan kehilangan sesuatu, kegagalan, rasa salah, takut mengecewakan orang lain, dan perasaan tidak enak lainnya. Kecemasan-kecemasan tersebut membuat atlet menjadi tegang, sehingga bila ia terjun ke dalam pertandingan maka dapat dipastikan penampilannya tidak akan optimal. Suatu hal wajar kita menjadi gugup jika menghadapi suatu situasi baru, misalkan sebelum menghadapi suatu pertandingan taekwondo, apalagi partai penting. Ketegangan syaraf yang terlalu besar akan menimbulkan akibat negative. Ketegangan syaraf demikian mempunyai kecenderungan untuk menular ke bidang kehidupan lain dan hamper semua keadaan tanpa mengetahui sebabnya. Keadaan ini disebut kecemasan, hasil dari reaksi syaraf yang terus ada dan konflik yang tak dipecahkan (Grete Waitz; 1984:42). Latihan teratur dengan kesungguhan adalah salah satu cara yang baik mengurangi tingkat kecemasan.

### 6. Kepercayaan Diri

Dalam olahraga, kepercayaan diri sudah pasti menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah kemampuannya. Karena itu sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang ia telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai(<http://bulutangkis.com>).



Olahraga taekwondo merupakan olahraga bela diri yang membutuhkan pengenalan diri yang cukup baik, karena tanpa mengenal diri akan kesulitan untuk membaca kemampuan lawan. Kebanyakan orang dalam hal ini atlet taekwondo merasa mengenal dirinya sendiri, padahal ketika harus menulis empat aspek positif dan negative dalam dirinya sendiri selama tiga menit. Tidak sedikit atlet yang mengalami kesulitan, sebab untuk mengemukakan kekurangan itu butuh mental yang baik, sehingga tidak jarang justru membuat pernyataan atau penjelasan tentang kelakuan-kelakuan yang kurang baik. Artinya pasti akan muncul sifat pertahanan diri, sehingga muncul penjelasan mengapa melakukan hal demikian. Oleh karena itu latihan menjadi suatu hal yang baik untuk menumbuhkan rasa percaya diri, karena dengan latihan maka seorang atlet akan menjadi siap untuk bertanding.

#### **7. Komunikasi**

Komunikasi merupakan bagian dari proses latihan, komunikasi juga bisa menumbuhkan rasa percaya diri, rasa nyaman bagi seorang atlet, asalkan komunikasi terjadi dua arah, antara pelatih dan atlet. Munculnya banyak permasalahan antara atlet dan pelatih karena kurang komunikasi, sehingga sering atlet merasa diperlakukan tidak adil, sehingga tidak terbuka pada pelatih. Keadaan demikian akan membuat semangat atlet menurun, dan ketegaran mental juga akan menurun.

Untuk menghindari hambatan komunikasi, perlu ada teknik-teknik komunikasi yang beragam, sebab asas individual juga perlu diperhatikan. Penyusunan program perlu ada komunikasi dengan atlet, sehingga bisa terjadi kesepakatan yang dituangkan dalam tata tertib latihan, dengan begitu ada kesepakatan dari dua belah pihak yang harus ditaati.

#### **8. Konsentrasi**

Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik konsentrasi seseorang, maka makin lama ia dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah.

Taekwondo membutuhkan konsentrasi yang sangat tinggi, baik dalam latihan, apalagi dalam pertandingan. Sebab hilang konsentrasi berarti siap untuk terkena serangan yang bisa berakibat fatal.

Dalam olahraga terutama taekwondo, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi pukulan, tendangan & tangkisan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan, sehingga atlet akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bertanding bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Untuk menghindari keadaan tersebut, perlu dilakukan latihan berkonsentrasi.

#### **9. Evaluasi Diri**

Evaluasi diri adalah keadaan dimana atlet mengetahui keadaan dirinya sendiri selama melakukan latihan. Hal demikian dilakukan agar seorang atlet taekwondo jadi tahu kekurangan dan kelebihan jika dibandingkan dari yang dulu dengan sekarang. Harapan dengan adanya evaluasi diri yang membuat atlet tahu dirinya sendiri, maka diharapkan mereka bisa memasang target pribadi, sehingga motivasi latihan diharapkan menjadi lebih baik.

Pelatih perlu menginstruksikan atletnya untuk memiliki buku catatan harian mengenai latihan dan pertandingan. Minta pemain untuk menuliskan kelemahan dan kelebihan diri sendiri, baik dalam segi fisik, teknik, maupun mental. Kemudian koreksilah jika menurut Anda sebagai pelatih ada hal-hal yang tidak sesuai atau ada yang kurang (<http://www.kompas.com/kompas>).

## Persiapan Pertandingan

Ada empat tahap penting dalam persiapan menuju pertandingan Taekwondo, yaitu

1. Sebelum hari pertandingan
  - Kumpulkan data tentang kekuatan dan kelemahan lawan, kalau perlu putarkan CD calon lawan yang akan dihadapi, tetapi pelatih juga harus perhatikan, jika ada atlet yang justru tambah stress jika diputar calon lawannya.
  - Tunjukkan kelemahan dan kekuatan dari atlet kita sendiri, baik dari segi fisik, teknik dan taktik juga mental.
  - Perhatikan kebiasaan-kebiasaan atlet seperti waktu tidur, menu yang dimakan, kesehatan serta mungkin ada sesuatu yang dicemaskan, hal itu mungkin bisa dilihat dari raut muka atau matanya atau juga gerak-geriknya.
  - Saat tidak latihan usahakan atlet tidak memikirkan pertandingan taekwondo, tetapi berikan hiburan atau kegiatan lain yang menyenangkan tapi tidak mengganggu penampilan dilapangan yang sesungguhnya.
  - Sehari menjelang pertandingan latihan tetap harus dilakukan, tetapi fokuskan pada inti dari pertandingan yang sesungguhnya, dan dilakukan secukupnya. Juga diberikan latihan relaksasi dan visualisasi, siapkan peralatan agar semuanya siap.
2. Pada hari pertandingan
  - Harapannya malam hari tidur bagus, bangun pagi tepat waktu, berdoa, stretching, relaksasi dan visualisasi, perhatikan makan yang harus dimakan, periksa kembali peralatan dan mulailah hari itu dengan gembira.
  - Berangkat dengan tepat, perhitungkan jarak agar sampai tempat pertandingan masih bisa istirahat dan penyesuaian lapangan.
  - Pelatih harus tahu karakter masing-masing atlet agar tidak terjadi salah paham, dan pastikan partai ke berapa serta atlet harus sudah tahu ruang penimbangan atlet, tempat ganti, wc, kesehatan dan lain-lain.
  - Saat mau bertanding usahakan semangat atlet tetap berkobar dan tetap optimis serta berfikir positif, sambil pemanasan berikan pengarahan seperlunya sambil memperhatikan karakter dan kebiasaan atlet.
3. Saat pertandingan
  - Saatnya atlet konsentrasi memainkan apa yang sudah di dapat saat latihan, sambil melihat kondisi lingkungan pertandingan dan lawan
  - Pusatkan perhatian semata-mata hanya terhadap permainan yang sedang dijalani. Kesalahan yang baru atau pernah terjadi, dan yang mungkin terjadi jangan dihiraukan.
  - Berpikir positif dan optimis, jangan biarkan pikiran-pikiran negative.
  - Jangan terlalu banyak menganalisa
  - Bermainlah dengan irama sendiri, jangan terbawa irama lawan.
  - Lakukan taktik dan strategi yang sama jika kondisinya masih memungkinkan, dan berikan instruksi jika memang harus diubah itupun harus sesingkat mungkin pada saat istirahat antar ronde.
  - Usahakan tetap berfikir positif dan tidak menyalahkan diri sendiri serta tidak mudah menyerah sebelum pertandingan selesai.
  - Jika bermain bagus jangan sekali-kali mengendorkan permainan, harus tetap konsisten, lebih cepat selesai lebih baik, kalau bisa KO mengapa tidak.
4. Setelah hari pertandingan.
  - Buat catatan kecil yang dialami dalam pertandingan masing-masing atlet.
  - Evaluasi pertandingan yang kemarin atau tadi tentang kelebihan dan



- kekurangannya, apakah sasaran tercapai.
- Pusatkan perhatian terhadap aspek-aspek positif dari penampilan dalam pertandingan

### **Latihan Mental Taekwondo**

Pelatih adalah seseorang yang berfungsi sebagai pembuat dan yang menjalankan program latihan. Perlu juga dipahami bahwa pelatih sebenarnya adalah pembantu, artinya membantu mengoptimalkan bakat atlet termasuk dalam hal ketegaran mental. Dalam melibatkan diri dalam dunia olahraga taekwondo seorang pelatih harus total, artinya selain mengurus tentang latihan juga harus bisa menjadi teman, orang tua, guru, konselor, bahkan psikolog bagi para atlet.

Keterlibatan yang mendalam antara pelatih dengan atlet asuhannya harus dilandasi oleh adanya empati dan pelatih terhadap atletnya tersebut. Empati ini merupakan kemampuan pelatih untuk dapat menghayati perasaan atau keadaan atletnya, yang berarti pelatih dapat mengerti atletnya secara total tanpa ia sendiri kehilangan identitas pribadinya. Untuk mengerti keadaan atlet dapat diperoleh dengan mengetahui atau mengenal hal-hal penting yang ada pada atlet yang bersangkutan. Pengetahuan sekadarnya saja tidak cukup bagi pelatih untuk mengetahui keadaan psikologi atletnya. Dasar dan sikap mau memahami keadaan psikologi atletnya adalah pengertian pelatih bahwa setiap orang memiliki sifat-sifat khusus yang memerlukan penanganan khusus pula dalam hubungan dengan pengembangan potensinya (<http://bulutangkis.com>).

### **Macam Latihan Mental Taekwondo**

#### **1. Relaksasi**

Relaksasi adalah bagian dari latihan yang penting dilakukan bagi setiap atlet dalam usaha pencapaian "Peak Performance " atau Kondisi Puncak sekaligus mempertahankan kondisi (<http://matra88.homestead.com/competition~ns4.html>). Latihan relaksasi ini cenderung memberikan ketenangan pada atlet sebelum pertandingan, maupun setelah latihan. Hal ini untuk melatih atlet agar bisa lebih tenang dalam pertandingan.

#### **2. Mental pendekatan teknik dan taktik**

Latihan mental ini dilakukan saat latihan teknik, karena sebenarnya latihan selalu melibatkan mental, tergantung cara penekanannya. Pada latihan teknik seorang pelatih bisa memberikan latihan mental, misalnya untuk melihat daya juang atau semangat atlet taekwondo, setiap teknik yang dilakukan dianggap salah, dengan begitu bisa kita lihat sampai seberapa kesabaran dan semangat untuk tetap mencoba.

#### **3. Mental pendekatan fisik**

Untuk latihan ketegaran mental saat latihan fisik, memang sangat berbahaya kalau tidak hati-hati. Salah satu bentuk latihannya adalah dengan cara memberikan latihan yang cukup berat, dengan latihan yang cukup berat maka bisa dilihat daya juang atlet untuk tetap menyelesaikan latihan. Tetapi ingat bahwa latihan ini tidak boleh dilakukan terlalu sering, karena bisa berakibat cedera pada atlet.

#### **4. Tryout/tryin**

Latihan ini cukup biasa dilakukan oleh semua cabang olahraga tidak hanya taekwondo, tujuan latihan ini memperbanyak jam terbang dengan lawan yang berbeda-beda, serta melihat keberanian seorang atlet apakah jago kandang atau tidak.



## Kesimpulan

Latihan mental memang sangat diperlukan dalam cabang olahraga taekwondo. Sifat olahraga taekwondo yang bertanding satu lawan satu saling serang ini yang membuat mental jadi yang utama saat pertandingan. Kondisi psikologis juga sangat diperlukan tidak hanya saat bertanding saja, tetapi sebelum hari pertandingan, hari pertandingan, saat pertandingan dan setelah pertandingan.

Latihan ketegaran mental bisa dilakukan pada saat kapanpun. Latihan ketegaran mental taekwondo juga bisa dilakukan dengan berbagai macam cara, antara lain koseling, relaksasi, tryout, tryin, latihan mental pendekatan teknik dan taktik dan latihan mental pendekatan fisik.

## Daftar Pustaka

Grete Waitz, dkk.(1984). *Conguer Stress With Grete Waitz*. Van Nostrand Reinhold Company Inc.

Sudibyo Setyobroto, (1993). *Psikologi Kepeatihan*, Jakarta. Jaya Sakti.

<http://www.kompas.com/kompas-cetak/0405/08/or/1013124.htm>

<http://psikologiolahraga.wordpress.com/2007/09/14/psikologi-olahraga-psikologi-latihan/taekwondoindo@hotmail.com>

<http://matra88.homestead.com/competition~ns4.html>