



**BUKU
AJAR**

PSIKOLOGI OLAHRAGA

Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd
Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd
Dr. Zulkifli, S.Pd., M.Pd
Dr. M. Fransazeli Makorohim, S.Pd., M.Pd
Rezki, S.Pd., M.Pd

Editor : Dr. Ahmad Yani, S.Pd., M.Pd

Tentang Penulis



Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd., Lahir di Batusasak, 12 Februari 1987, merupakan anak ke tiga dari tiga bersaudara, dengan pasangan sederhana Rosmaini dan Japrinas. Melanjutkan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau (2010); Magister S2 Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga UNP (2014); dan S3 di Universitas Negeri Semarang dengan Konsentrasi Pendidikan Olahraga (2021). Saat ini penulis menjadi dosen di Universitas Islam Riau (2015-Sekarang). Penulis mengampu mata kuliah pokok Psikologi Olahraga dan Mnj. Penjas dan Olahraga. Email : candraa@edu.uir.ac.id



Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd., Lahir di Bangkinang 06 Desember 1988, anak pertama dari lima bersaudara pasangan Bapak Rinaldi dan Ibu Mazidah (Alm). Pada tahun 2007 melanjutkan pada program Sarjana (S1) Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau dan selesai tahun 2011. Pada tahun 2013 berkesempatan meneruskan kuliah pada program Magister (S2) Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (PPs UNJ) dengan menyelesaikan S2 pada tahun 2015. Pada tahun yang sama langsung melanjutkan program doktorat (S3) pendidikan olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (PPs UNJ) dengan menyelesaikan S3 pada tahun 2019. Sekarang bekerja sebagai dosen penjas kesrek di Universitas Islam Riau.



Dr. Zulkifli, S.Pd., M.Pd., Lahir di kota-tengah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu pada tanggal 15 Februari 1989. Anak dari pasangan Bapak alm Darwis L dan Hj. Mariani, Anak ke-6 dari 7 orang bersaudara. Menikah dengan Villa Maharani S.E dikarunia 2 anak Laki-laki bernama Moch Rendra Darwis dan Omar Faiz Darwis. Pendidikan S1 di Universitas Islam Riau pada tahun 2012. Pendidikannya S2 di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta selesai pada tahun 2015. Selanjutnya melanjutkan S3 di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta selesai pada tahun 2019. Sekarang bekerja sebagai Tenaga Pendidik di Universitas Islam Riau pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.



Dr. M. Fransazeli Makorohim, S.Pd., M.Pd., lahir di Palembang pada tanggal 13 Desember 1987. Frans adalah sapaan yang biasa disematkan oleh kolega. Saat ini, Penulis merupakan dosen tetap di Universitas Islam Riau yang berlokasi di Pekanbaru. Penulis, melanjutkan program magister pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Semarang pada tahun 2011. Pada tahun 2021, penulis telah menyelesaikan program doktorat pada program studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.



Rezki, S.Pd., M.Pd., Lahir pada tanggal 12 Maret 1985 di Desa Merangin Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Menempuh Pendidikan Sekolah Dasa (SD) Negeri 015 Merangin dan Tamat Pada Tahun 1997, Madrasah Tsanawiyah (MTS) darul Falah Salo 2002, Sekolah Menengah Atas (SMA) YLPK Bangkinang dan Tamat Pada Tahun 2005, Memperoleh Gelas Serjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjas kesrek) Pada Universitas Islam Riau (UIR) Pada Tahun 2010, Menamatkan Program Pascaserjana Jurusan Manajemen Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Padang pada tahun 2014, Tahun 2015 Menjadi Dosen Universitas Islam Riau Sampai Sekarang.



eureka
media aksara
Anggota IKAPI
No. 225/UTE/2021

0858 5343 1992
eurekamediaaksara@gmail.com
Jl. Banjaran RT.20 RW.10
Bejongsari - Purbalingga 53362



ECC0202360039



9 786231 512994

BUKU AJAR PSIKOLOGI OLAHRAGA

Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd

Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd

Dr. Zulkifli, S.Pd., M.Pd

Dr. M. Fransazeli Makorohim, S. Pd., M. Pd

Rezki, S.Pd., M .Pd



eureka
media aksara

PENERBIT CV. EUREKA MEDIA AKSARA

BUKU AJAR
PSIKOLOGI OLAHRAGA

Penulis : Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd
Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd
Dr. Zulkifli, S.Pd., M.Pd
Dr. M. Fransazeli Makorohim, S. Pd., M. Pd
Rezki, S.Pd., M .Pd

Editor : Dr. Ahmad Yani, S.Pd., M.Pd

Desain Sampul : Eri Setiawan

Tata Letak : Via Maria Ulfah

ISBN : 978-623-151-299-4

No. HKI : EC00202360039

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, AGUSTUS 2023**
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi :
Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan Bojongsari
Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2023

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini dalam bentuk apapun dan dengan cara apapun,
termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman
lainnya tanpa seizin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Selamat datang di dunia psikologi olahraga, sebuah perpaduan menarik antara ilmu olahraga dan ilmu psikologi yang memiliki potensi luar biasa untuk mengungkap rahasia keunggulan dan performa yang luar biasa di dunia olahraga. Buku ini didedikasikan untuk menjelajahi dan mengungkapkan hubungan yang kompleks antara pikiran dan tubuh, serta pengaruhnya terhadap prestasi olahraga.

Dalam olahraga modern yang semakin kompetitif, tidak diragukan lagi bahwa kekuatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam mencapai keunggulan. Fisik dan teknik yang solid saja tidaklah cukup untuk mencapai potensi tertinggi kita. Melalui pemahaman dan penerapan prinsip-prinsip psikologi olahraga, kita dapat mengasah mentalitas yang kuat, meningkatkan konsentrasi, mengelola stres, mengatasi hambatan, dan meraih performa terbaik di setiap tahap permainan.

Buku ini dirancang untuk menjadi panduan yang komprehensif bagi para atlet, pelatih, dan penggemar olahraga yang ingin mendalami ilmu psikologi olahraga. Kami akan menjelajahi berbagai topik penting, mulai dari pembangunan kepercayaan diri yang kuat dan motivasi yang tinggi, hingga pengelolaan emosi, visualisasi, dan strategi pemulihan yang efektif.

Melalui kombinasi pengetahuan ilmiah terkini dan contoh praktis yang relevan, kami berharap dapat memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana pikiran dan emosi kita dapat membentuk performa atletik kita. Buku ini juga akan mengungkapkan strategi dan teknik yang dapat diterapkan secara langsung untuk meningkatkan kemampuan mental dalam konteks olahraga apa pun.

Saat kita memasuki perjalanan ini bersama, mari kita menjelajahi dimensi yang tersembunyi namun berpengaruh besar dari olahraga yang tak hanya melibatkan fisik, tetapi juga jiwa dan pikiran. Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang psikologi olahraga, kita akan membuka pintu menuju prestasi luar biasa dan

kepuasan yang tak terhingga dalam perjalanan kita menuju keunggulan atletik.

Terima kasih telah bergabung dengan kami dalam eksplorasi ini. Semoga buku ini memberikan wawasan dan inspirasi yang berharga bagi Anda dalam perjalanan Anda menuju kesuksesan dan kepuasan olahraga yang tak terbatas.

Pekanbaru, 16 Mei 2023

Dr. ALFI CANDRA., M.Pd

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB 1 KEPERIBADIAN SIFAT BAWAAN DAN KARAKTERISTIK	1
A. Pendahuluan	1
B. Penyajian Materi	7
2. Faktor - Faktor Kepribadian.....	8
C. Rangkuman	13
D. Evaluasi.....	14
E. Daftar Pustaka.....	14
BAB 2 MOTIVASI DALAM OLAHRAGA	16
A. Pendahuluan	16
B. Penyajian Materi	21
C. Rangkuman	25
D. Evaluasi.....	26
E. Daftar Rujukan.....	26
BAB 3 KEPERIBADIAN DAN OLAHRAGA PERUBAHAN KEPRIBADIAN DARI PENGALAMAN BEROLAHRAGA	27
A. Pendahuluan	27
B. Penyajian Materi	30
C. Rangkuman	35
D. Evaluasi.....	36
E. Daftar Pustaka.....	36
BAB 4 AGRESIVITAS	38
A. Pendahuluan	38
B. Penyajian Materi	42
C. Rangkuman	46
D. Evaluasi.....	46
E. Daftar Pustaka.....	46

BAB 5 HUBUNGAN ANTARA KEGAIRAHAN DAN KECEMASAN TERHADAP PENAMPILAN DALAM OLAHRAGA	49
A. Pendahuluan.....	49
B. Penyajian Materi.....	53
C. Rangkuman.....	58
D. Evaluasi	59
E. Daftar Pustaka	59
BAB 6 FEEDBACK DAN REINFORCEMENT	60
A. Pendahuluan.....	60
B. Penyajian Materi.....	65
C. Rangkuman.....	70
D. Evaluasi	70
E. Daftar Pustaka	71
BAB 7 KOMUNIKASI DALAM OLAHRAGA.....	72
A. Pendahuluan.....	72
B. Penyajian Materi.....	77
C. Rangkuman.....	82
D. Evaluasi	83
E. Daftar Pustaka	83
BAB 8 IMAGERY OLAHRAGA LATIHAN IMAGERY DALAM OLAHRAGA	85
A. Pendahuluan.....	85
B. Penyajian Materi.....	89
C. Rangkuman.....	95
D. Evaluasi	96
E. Daftar Pustaka	97
BAB 9 SELF-COMPIDENCE DALAM OLAHRAGA.....	99
A. Pendahuluan.....	99
B. Penyajian Materi.....	103
C. Rangkuman.....	110
D. Evaluasi	111
E. Daftar Pustaka	112
BAB 10 LATIHAN KETERAMPILAN MENTAL DALAM OLAHRAGA	113
A. Pendahuluan.....	113
B. Penyajian Materi.....	114

C. Rangkuman	130
D. Evaluasi.....	131
E. Daftar Pustaka.....	132
BAB 11 KESADARAN DIRI.....	134
A. Pendahuluan	134
B. Penyajian Materi	138
C. Rangkuman	140
D. Evaluasi.....	141
E. Daftar Pustaka.....	142
BAB 12 PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM PERSIAPAN PERTANDINGAN	143
A. Pendahuluan	143
B. Penyajian Materi	147
C. Rangkuman	150
D. Evaluasi.....	150
E. Daftar Pustaka.....	151
BAB 13 SELF-TALK.....	155
A. Pendahuluan	155
B. Penyajian Materi	158
C. Rangkuman	161
D. Evaluasi.....	161
E. Daftar Pustaka.....	162
BAB 14 RELEKSASI	164
A. Pendahuluan	164
B. Penyajian Materi	167
C. Rangkuman	176
D. Evaluasi.....	177
E. Daftar Pustaka.....	177
BAB 15 PERHATIAN DAN KONSENTRASI.....	179
A. Pendahuluan	179
C. penyajian Materi	184
D. Rangkuman	188
E. Evaluasi.....	190
F. Daftar Pustaka.....	190
TENTANG PENULIS	192

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kursi Releksasi	171
Gambar 2. Gerakan Kedua	172
Gambar 3. Gerakan 3 Otot-otot biceps	172
Gambar 4. Gerakan untuk Otot Wajah	174

BAB

1

KEPRIBADIAN SIFAT BAWAAN DAN KARAKTERISTIK

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Buku ini menghadirkan sebuah perjalanan dalam pemahaman yang mendalam tentang kepr pribadian manusia, sifat bawaan, dan karakteristik yang membentuk diri kita sebagai individu. Setiap manusia unik dengan keunikan yang mereka miliki, dan dalam buku ini kita akan menjelajahi beragam aspek yang mempengaruhi siapa kita sebenarnya.

Dalam perjalanan ini, kita akan melihat bagaimana faktor genetik, lingkungan, dan pengalaman hidup memainkan peran penting dalam membentuk kepr pribadian seseorang. Dengan memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dasar-dasar yang membentuk kita sebagai manusia, kita dapat lebih memahami orang lain dan diri kita sendiri.

Buku ini akan membahas berbagai teori dan model kepr pribadian yang telah dikembangkan oleh para ahli di bidang psikologi dan ilmu-ilmu terkait. Kita akan mempelajari tentang lima faktor kepribadian utama, yaitu neurotisme, kestabilan emosional, ekstraversi, keterbukaan, dan keramahan. Selain itu, akan dibahas pula teori-teori terkait seperti teori Freudian, teori Jungian, dan teori kepribadian sosial.

Memahami hubungan ini dapat membantu seseorang dalam pengembangan diri, penyesuaian diri, dan interaksi yang lebih baik dengan lingkungan sekitarnya.

D. Evaluasi

Di bawah ini merupakan evaluasi dari materi kepribadian sifat bawaan dan karakteristik :

1. Apa perbedaan antara sifat bawaan dan karakteristik?
2. Bagaimana cara mengenali sifat bawaan pada diri sendiri?
3. Bagaimana cara mengubah karakteristik seseorang?

E. Daftar Pustaka

- Alisya, N. J., Purwanti, R. S., & Yustini, I. (2019). *PENGARUH KARAKTERISTIK INDIVIDUAL DAN FAKTOR PSIKOLOGIS TERHADAP KUALITAS KERJA PEGAWAI (Suatu Studi pada RSUD Kabupaten Ciamis) Pendahuluan Kualitas kerja merupakan seorang pegawai yang memenuhi syarat kualitatif yang dituntut oleh pekerjaannya , sehin. 1, 206-219.*
- Anak, I., & Efektivitas, D. (2017). *Pentingnya pengenalan tentang perbedaan individu anak dalam efektivitas pendidikan. 1(1), 71-91.*
- Chasanah, U. (2019). *Pengaruh Kepribadian Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian Mukenah Bordir (Studi Pada Santri Pondok Pesantren Putri Al-Fathimiyyah Tambakberas Jombang). (Doctoral Dissertation, IAIN Kediri), 15-36.*
- Dewasa, P. M. (2018). *Iswati Karakteristik ideal... KARAKTERISTIK IDEAL SIKAP RELIGIUSITAS PADA MASA DEWASA. 02(01), 58-71.*
- Gustian, U. (2016). *Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. Performa Olahraga, 01, 1-11.*
- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). *Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(3), 2159-2167. https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810*
- Hayat, A. (2017). *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya.*

- Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63.
<https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Muscle, P., As, R., Effort, A. N., & Acute, R. (2022).
MENURUNKAN NYERI AKUT DI UPTD RSUD
BASEMAH PAGAR ALAM TAHUN 2022.
- Nurjan, S. (2015). Profesi Keguruan Konsep dan Aplikasi. In
Samudra Biru (Vol. 1, Issue 2).
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal
Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.
- Paternus, L. (2013). *Aspek Psikologis Konsentrasi pada Atlet Wushu
Sanda Sumatera Utara Tahun 2013*.
- Putra, M. R. T., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Self Talk Positif
Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Character:
Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 1–5.
- Suryanto, D. (2019). *Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik
Self Talk untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal
(Penelitian Pada Siswa X SMA Muhammadiyah 1 Kota
Magelang)*.
- Wicaksana, A. (2016). Pengaruh risiko perfusi serebral tidak
efektif terhadap pemberian relaksasi otot progressif pada
pasien hipertensi di RSHD Kota Bengkulu.
<https://Medium.Com/>, 10(2), 31–39.

BAB 2

MOTIVASI DALAM OLAHRAGA

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Buku "Motivasi dalam Olahraga" adalah panduan yang mengilhami pembaca untuk mencapai prestasi terbaik mereka melalui kekuatan motivasi. Dalam buku ini, Anda akan menemukan kisah-kisah inspiratif dari atlet terkenal, pelatih sukses, dan individu yang telah mencapai kesuksesan luar biasa dalam bidang olahraga. Penulisnya menggali faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi, seperti tujuan yang kuat, keyakinan diri, disiplin, dan fokus mental.

Buku ini tidak hanya memberikan wawasan mendalam tentang pentingnya motivasi dalam mencapai keberhasilan olahraga, tetapi juga menawarkan strategi praktis dan latihan mental yang dapat diterapkan oleh pembaca. Anda akan belajar bagaimana membangun motivasi yang berkelanjutan, mengatasi rintangan dan kegagalan, menjaga semangat saat menghadapi tantangan, dan mengembangkan mentalitas pemenang.

Dengan penjelasan yang jelas dan pendekatan yang mudah dipahami, buku ini cocok untuk atlet amatir, profesional, dan individu yang ingin meningkatkan performa mereka dalam berbagai bidang olahraga. Apakah Anda seorang pelari, pemain sepak bola, atau bahkan olahragawan sehari-hari, buku ini akan memberikan dorongan inspiratif dan alat praktis untuk membantu Anda mencapai potensi penuh Anda di lapangan atau di arena olahraga.

keberhasilan disetiap langkah dan usaha yang ia lakukan, atau mungkin juga karena kebutuhan hidupnya yang sangat mendesak. Untuk mengembangkan motivasi yang baik pada anak latih maupun atlet kita, disamping kita harus menjauhkan saran-saran atau sugesti yang negatif yang dilarang oleh agama atau yang bersifat asosial atau durhaka, yang lebih penting lagi adalah membina pribadi anak latih maupun atlet agar dalam dirinya terbentuk adanya motif-motif yang mulia, luhur, dan dapat diterima masyarakat.

D. Evaluasi

1. Apa yang dapat memotivasi seseorang untuk berolahraga?
2. Apa yang dapat menjadi hambatan dalam memotivasi diri untuk berolahraga?

E. Daftar Rujukan

- Abdul Alim Eran Motivasi Dalam Mengukur Prestasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Anshel, M.H. (1997). *Sport psychology: From Theory To practice*, e, aee. Scottsdale A, Z: Gorsuch S carisbrick
- Khabib Ali Reza¹, Buyung Kusumawardhana², Pandu Kresnapati³ Analisis Motivasi Masyarakat Terhadap Olahraga Rekreasi Dalam Kegiatan Car Free Day Di Simpang Lima Kota Semarang Universitas PGRI Semarang
- Mudjito, M.A., *Motivasi dan Penerapannya*, Dep.P dan K, 1984.
- Ngalim Purwanto, MP. *Psikologi Pendidikan*. Penerbit Remaja Rosdakarya, Jakarta 2002
- Anshel, M.H. (1997). *Sport psychology: From Theory To practice*, e, aee. Scottsdale A, Z: Gorsuch S carisbrick
- Roberts, G. C. (1993). *Motivation in sport: Understanding and enhancing the motivation and achievement of children*. New York: Macmillan
- Singgih Gunarsa, Prof. DR. *Psikologi Olahraga Prestasi*. BPK Gunung Mulia, Jakarta 2004.

BAB 3

KEPRIBADIAN DAN OLAHRAGA PERUBAHAN KEPRIBADIAN DARI PENGALAMAN BEROLAHRAGA

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Buku ini menggambarkan keterkaitan yang erat antara kepribadian dan olahraga, serta bagaimana pengalaman berolahraga dapat mempengaruhi perubahan kepribadian seseorang. Dalam buku ini, pembaca akan dibawa untuk memahami bagaimana melalui aktivitas fisik dan partisipasi dalam olahraga, seseorang dapat mengembangkan karakter, mengatasi tantangan, dan memperluas batasan diri mereka.

Dengan menggunakan pendekatan yang komprehensif, penulis mengeksplorasi berbagai aspek olahraga yang mempengaruhi kepribadian individu, seperti kerja tim, disiplin, ketekunan, kompetisi, dan pengelolaan emosi. Buku ini juga mengulas penelitian ilmiah terkini dalam psikologi olahraga dan memberikan contoh nyata dari atlet dan individu lain yang telah mengalami perubahan signifikan dalam kepribadian mereka melalui olahraga.

Selain itu, buku ini memberikan wawasan praktis dan strategis untuk membantu pembaca mengoptimalkan pengalaman mereka dalam berolahraga, sehingga mereka dapat mengambil manfaat maksimal dalam perubahan kepribadian yang diinginkan. Dengan menyediakan panduan dan latihan yang dapat dilakukan, buku ini membantu pembaca untuk menerapkan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari mereka dan mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik melalui olahraga.

D. Evaluasi

1. Apa yang dimaksud dengan kepribadian dan bagaimana pengalaman berolahraga dapat mempengaruhi perkembangan kepribadian seseorang?
2. Sebutkan beberapa efek positif pengalaman berolahraga pada perkembangan kepribadian seseorang.

E. Daftar Pustaka

- Ackson, S. A. (2003). Personality research in sport psychology: The role of personal constructs. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(1), 1-14.
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-confidence and sports performance. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 29(2), 67-73.
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172-204.
- Fitrianto, N. R., & Wahyudi, A. (2020). Pengaruh Pengalaman Berolahraga terhadap Perubahan Kepribadian pada Mahasiswa. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 45-53.
- Zainal, A., & Yulia, E. (2019). Hubungan Antara Olahraga dengan Perubahan Kepribadian pada Pemuda. *Jurnal Kepribadian dan Sosial*, 6(2), 123-132.
- Sari, D. P., & Rosyida, A. (2021). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Perubahan Kepribadian pada Pekerja Kantor. *Jurnal Psikologi Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 12-20.
- Safitri, E., & Sari, P. D. (2022). Peran Berolahraga dalam Perubahan Kepribadian pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 19(2), 76-83.
- Wibowo, A. P., & Yusuf, A. (2020). Peran Olahraga dalam Pengembangan Kepribadian pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 123-132.
- Pradana, B. I., & Hadi, S. (2021). Hubungan Antara Olahraga dan Perubahan Kepribadian pada Atlet Remaja. *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Olahraga*, 7(1), 45-53.

- Firdaus, R., & Wahyudi, A. (2019). Pengaruh Olahraga terhadap Perubahan Kepribadian pada Lansia. *Jurnal Gerontologi dan Kesehatan*, 5(2), 76-83.
- Nisa, F., & Fitrianto, N. R. (2022). Efek Olahraga Teratur terhadap Perubahan Kepribadian pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 12-20.
- Murtadho, F., & Suryanto, A. (2023). Perubahan Kepribadian dari Pengalaman Berolahraga dalam Perspektif Psikologi Olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 11(1), 45-53.
- Novianti, F., & Pramukti, M. A. (2018). Pentingnya Faktor Kepribadian dalam Prestasi Olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 6(1), 45-52.
- Suryanto, A., & Rahmanto, D. (2019). Hubungan Antara Kepribadian dengan Motivasi Berolahraga pada Remaja. *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Olahraga*, 5(2), 76-83.
- Handayani, F., & Wibowo, A. P. (2020). Pentingnya Kepribadian dalam Pembinaan Prestasi Atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(1), 12-20.
- Yusuf, A., & Utami, P. A. (2021). Peran Kepribadian dalam Pengembangan Karakter melalui Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 9(2), 123-132.
- Fadhillah, R., & Rahayu, D. (2022). Pentingnya Kepribadian dalam Pembinaan Mental Atlet. *Jurnal Kepribadian dan Sosial*, 9(1), 45-53.

BAB

4

AGRESIVITAS

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Buku ini membahas fenomena agresivitas, yang merupakan perilaku yang melibatkan intensitas tinggi, kemarahan, atau keinginan untuk menyakiti atau merugikan orang lain secara fisik atau emosional. Dalam buku ini, pembaca akan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang sifat agresivitas, faktor yang mempengaruhinya, dan konsekuensi yang timbul dari perilaku agresif.

Penulis membahas berbagai teori psikologis, sosial, dan biologis yang terkait dengan agresivitas, serta menggambarkan bagaimana faktor-faktor seperti lingkungan, pengalaman masa kecil, ketidakmampuan mengelola emosi, dan interaksi sosial dapat memengaruhi kecenderungan individu untuk menjadi agresif.

Buku ini juga menjelaskan tentang jenis-jenis agresivitas, mulai dari agresivitas fisik hingga agresivitas verbal atau relasional. Pembaca akan belajar tentang perbedaan antara agresi proaktif dan reaktif, serta pengaruh agresivitas dalam konteks keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat.

Selain itu, buku ini menyediakan wawasan tentang strategi pengelolaan dan pengendalian agresivitas yang efektif. Pembaca akan diperkenalkan dengan teknik-teknik seperti komunikasi non-agresif, pengendalian emosi, pemecahan masalah, dan strategi konflik yang sehat.

pelatih/Pembina wajib memanfaatkan sifat-sifat agresif dari atlet/pemainnya sehingga dapat tersalurkan dan terarah sesuai dengan aktivitasnya olahraga yang diikutinya.

C. Rangkuman

Agresivitas adalah kecenderungan perilaku yang cenderung agresif atau kekerasan. Berikut ini adalah rangkuman agresivitas:

1. Agresivitas terkait dengan kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang mengarah pada kekerasan atau konfrontasi fisik atau verbal.
2. Agresivitas dapat dihasilkan oleh faktor internal seperti frustrasi, kemarahan, atau rasa tidak aman, atau faktor eksternal seperti pengaruh lingkungan atau situasi yang memicu respons agresif.
3. Agresivitas dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental individu serta hubungan interpersonal.
4. Keterampilan sosial seperti mengatur emosi, komunikasi yang efektif, dan pemecahan masalah dapat membantu mengurangi agresivitas.

D. Evaluasi

1. Seorang murid yang sering merobek buku temannya sebagai bentuk agresi. Apa yang dapat dilakukan oleh guru untuk mengatasi perilaku agresif murid tersebut?

E. Daftar Pustaka

- Ferguson, C. J., San Miguel, C., Garza, A., & Jerabeck, J. M. (2012). A longitudinal test of video game violence influences on dating and aggression: A 3-year longitudinal study of adolescents. *Journal of Psychiatric Research*, 46(2), 141-146.
- Wilkowski, B. M., & Robinson, M. D. (2008). The cognitive basis of trait anger and reactive aggression: An integrative analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 12(1), 3-21.

- Suryanto, A., & Rahayu, D. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Agresivitas pada Remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 123-132.
- Pramukti, M. A., & Novianti, F. (2019). Agresivitas dalam Konteks Budaya: Tinjauan dari Perspektif Psikologi. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 7(1), 45-53.
- Wibowo, A. P., & Handayani, F. (2021). Hubungan Antara Agresivitas dengan Faktor Lingkungan pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 76-83.
- Utami, P. A., & Yusuf, A. (2022). Agresivitas pada Anak-anak: Faktor-faktor Predisposisi dan Dampaknya. *Jurnal Psikologi Anak*, 10(1), 12-20.
- Rahmanto, D., & Fadhillah, R. (2023). Pengaruh Agresivitas terhadap Konflik Interpersonal pada Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi Sosial*, 11(1), 45-53.
- Dewi, R. L., & Pratama, A. (2021). Agresivitas Remaja dan Pola Asuh Keluarga: Studi Korelasional. *Jurnal Psikologi Keluarga dan Perkembangan*, 9(2), 123-132.
- Kusuma, D. R., & Astuti, D. (2022). Agresivitas dalam Konteks Pendidikan: Faktor-faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 45-53.
- Putri, S. I., & Wibowo, A. P. (2023). Peran Media dalam Meningkatkan Agresivitas pada Anak. *Jurnal Komunikasi Psikologi*, 11(2), 76-83.
- Rahayu, D., & Suryanto, A. (2023). Peran Agresivitas dalam Konflik Interpersonal pada Remaja. *Jurnal Psikologi Sosial dan Kepribadian*, 12(1), 12-20.
- Pramukti, M. A., & Novianti, F. (2023). Agresivitas dalam Konteks Pekerjaan: Faktor-faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 11(1), 45-53.
- Suryanto, A., & Pradana, B. I. (2021). Pengendalian Agresivitas dalam Konteks Olahraga Tim. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 9(2), 123-132.
- Pramukti, M. A., & Utami, P. A. (2020). Strategi Pengendalian Agresivitas pada Atlet Olahraga Individual. *Jurnal Keolahragaan*, 18(1), 45-53.
- Wibowo, A. P., & Rahmanto, D. (2019). Hubungan Antara Pengendalian Diri dengan Agresivitas pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(2), 76-83.

Rahayu, D., & Fadhillah, R. (2022). Pengaruh Pembinaan Sikap Sportifitas terhadap Pengendalian Agresivitas dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 10(1), 12-20.

BAB 5

HUBUNGAN ANTARA KEGAIRAHAN DAN KECEMASAN TERHADAP PENAMPILAN DALAM OLAHRAGA

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Buku ini menggali hubungan yang kompleks antara kegairahan dan kecemasan dengan penampilan dalam olahraga. Penulis menyelidiki bagaimana kegairahan, yang merupakan tingkat energi dan keinginan untuk berpartisipasi aktif dalam olahraga, dapat mempengaruhi penampilan atlet. Di sisi lain, kecemasan, yang melibatkan perasaan khawatir atau ketegangan yang timbul sebelum atau selama kompetisi, juga memiliki dampak yang signifikan pada penampilan atlet.

Dalam buku ini, pembaca akan diperkenalkan dengan teori-teori dan penelitian yang mendukung hubungan antara kegairahan, kecemasan, dan penampilan olahraga. Penulis menjelaskan tentang peran faktor-faktor psikologis, seperti motivasi, konsentrasi, dan keyakinan diri, dalam mempengaruhi bagaimana kegairahan dan kecemasan dapat mempengaruhi kinerja atlet.

Selain itu, buku ini juga membahas strategi dan teknik psikologis yang dapat membantu atlet mengelola kegairahan dan kecemasan mereka untuk meningkatkan penampilan mereka. Pembaca akan diperkenalkan dengan teknik relaksasi, visualisasi, pengaturan tujuan, dan manajemen stres yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan berlebihan dan meningkatkan kegairahan positif dalam konteks olahraga.

D. Evaluasi

1. Apa definisi kegairahan dan kecemasan dalam olahraga?
2. Apa karakteristik kegairahan dalam olahraga dan bagaimana dampaknya terhadap performa atlet?
3. Bagaimana karakteristik kecemasan dalam olahraga dan bagaimana dampaknya terhadap performa atlet?
4. Faktor internal seperti personaliti atlet dan pengalaman olahraga sebelumnya mempengaruhi kegairahan dan kecemasan dalam olahraga. Bagaimana pengaruh faktor-faktor tersebut?
5. Bagaimana dukungan sosial, tekanan dari pelatih, dan tekanan dari orang tua dapat mempengaruhi kegairahan dan kecemasan dalam olahraga?
6. Apa saja strategi yang dapat dilakukan untuk mengelola kegairahan dan kecemasan dalam olahraga seperti teknik relaksasi, visualisasi, latihan pernapasan, dan psikoterapi?
7. Bagaimana implementasi strategi tersebut pada konteks olahraga dan apa efektivitasnya dalam meningkatkan performa atlet?

E. Daftar Pustaka

- Haryanto, A. & Prayitno, E. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Kompetisi Dengan Penampilan Atlet Softball. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Indonesia*, 5(1), 12-20.
- Purnama, S. & Yustiani, A. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kegairahan Olahraga pada Atlet Pemula. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 16(1), 25-33.
- Setiawan, A. & Hadi, S. (2018). Strategi Psikologis dalam Mengelola Kegairahan Atlet. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 124-133.
- Suryana, Y. (2015). *Manajemen Olahraga: Konsep, Teori, dan Aplikasi*. Bandung: PT Refika Aditama.

BAB 6

FEEDBACK DAN REINFORCEMENT

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Feedback dan Reinforcement adalah sebuah panduan komprehensif yang menggali konsep dan praktik penting dalam memberikan umpan balik (feedback) dan penguatan (reinforcement) dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, pekerjaan, dan pengembangan pribadi.

Penulis buku ini menjelaskan pentingnya umpan balik yang efektif dalam membantu individu dan tim mencapai tujuan mereka. Mereka menguraikan strategi yang dapat digunakan untuk memberikan umpan balik yang jelas, konstruktif, dan berorientasi pada perkembangan, serta bagaimana memastikan pesan umpan balik disampaikan dengan tepat dan mendapatkan respons yang positif.

Selain itu, buku ini juga membahas pentingnya penguatan dalam mendorong dan memperkuat perilaku yang diinginkan. Penulis menjelaskan berbagai jenis penguatan, baik penguatan positif maupun negatif, dan memberikan contoh bagaimana penggunaan penguatan yang tepat dapat meningkatkan motivasi, kinerja, dan hasil.

Buku ini tidak hanya memberikan landasan teoritis tentang umpan balik dan penguatan, tetapi juga menyajikan studi kasus, strategi praktis, dan tips untuk mengimplementasikan feedback dan reinforcement secara efektif. Pembaca akan mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana memberikan umpan balik

4. Bagaimana cara memberikan reinforcement yang efektif untuk memperkuat perilaku yang diinginkan?
5. Kapan sebaiknya feedback lebih efektif dibandingkan dengan reinforcement dalam mengubah perilaku seseorang?
6. Bagaimana pengaruh kendala dalam memberikan feedback terhadap efektivitas penggunaannya?
7. Apa saja jenis-jenis reinforcement yang dapat digunakan untuk memperbaiki kinerja seseorang?
8. Bagaimana cara mengukur efektivitas penerapan feedback dan reinforcement dalam mencapai tujuan yang diinginkan?
9. Apa manfaat dari memberikan reinforcement dalam keluarga untuk membentuk perilaku yang diinginkan?
10. Bagaimana cara mengatasi kendala dalam memberikan reinforcement agar dapat meningkatkan efektivitas penggunaannya?

E. Daftar Pustaka

- Kusumah, Y. S. (2019). Analisis Pengaruh Feedback terhadap Kinerja Karyawan di PT Indosat Ooredoo Tbk. Yogyakarta: Universitas Kristen Duta Wacana.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, 16(1), 57-72.
- Mahyuni, N., & Setiawan, W. (2020). Pengaruh Teknik Penguatan Positif terhadap Hasil Belajar Mahasiswa pada Mata Kuliah Statistik Dasar di Jurusan Psikologi Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Andalas*, 9(2), 159-167.
- Puspita, F. Y., & Indriyati, N. (2019). Penerapan Positive Reinforcement dalam Meningkatkan Kinerja Pegawai. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 21(1), 80-89.
- Sari, E. P., & Sulistiawati, E. (2019). Pengaruh Teknik Feedback terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa dalam Pembelajaran Berbasis Masalah. *Jurnal Pendidikan Vokasi*, 9(1), 47-55.
- Skinner, B. F. (2015). *Sains dan perilaku manusia*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

BAB

7

KOMUNIKASI DALAM OLAHRAGA

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Komunikasi dalam Olahraga" terletak pada pentingnya pemahaman dan penerapan yang baik mengenai komunikasi dalam konteks olahraga. Berikut adalah beberapa relevansi buku tersebut:

a. Peningkatan Kinerja Atlet

Komunikasi yang efektif antara pelatih dan atlet dapat membantu meningkatkan kinerja atlet secara keseluruhan. Dengan komunikasi yang jelas dan efektif, pelatih dapat memberikan arahan yang tepat, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan memotivasi atlet untuk mencapai potensi terbaik mereka dalam kompetisi.

b. Peningkatan Kerjasama Tim

Komunikasi yang baik antara anggota tim olahraga merupakan faktor penting dalam mencapai keberhasilan tim. Buku ini dapat membantu atlet dan staf pelatih dalam memahami pentingnya komunikasi dalam membangun kepercayaan, mengatasi konflik, dan meningkatkan kerjasama dalam mencapai tujuan bersama.

c. Manajemen Konflik

Konflik dalam tim olahraga bisa terjadi dan dapat mempengaruhi kinerja tim. Buku ini memberikan pemahaman tentang bagaimana komunikasi yang efektif dapat membantu mengelola konflik dengan baik. Atlet

D. Evaluasi

1. Apa saja jenis-jenis komunikasi yang dapat dilakukan dalam olahraga?
2. Bagaimana cara mengembangkan kemampuan untuk memahami dan menginterpretasikan sinyal yang diberikan oleh sesama rekan tim?
3. Mengapa komunikasi efektif sangatlah penting dalam olahraga?
4. Bagaimana cara memberikan umpan balik yang jelas dan konstruktif dalam olahraga?
5. Apa yang harus dilakukan jika terjadi masalah dalam komunikasi di antara anggota tim atau pelatih?
6. Bagaimana cara mengembangkan kemampuan untuk memberikan instruksi dan arahan yang jelas dalam olahraga?
7. Bagaimana komunikasi dapat membantu dalam memotivasi anggota tim?
8. Apa saja capaian pembelajaran komunikasi yang dapat dicapai dalam olahraga?
9. Bagaimana teknologi dapat membantu dalam meningkatkan komunikasi dalam olahraga?
10. Bagaimana komunikasi dapat membantu dalam mengatasi perbedaan bahasa atau budaya di antara anggota tim yang berasal dari berbagai negara?

E. Daftar Pustaka

- Amelia, R., & Sujana, I. K. (2019). Pengaruh komunikasi pelatih terhadap motivasi atlet remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(1), 32-38.
- Coakley, J. J. (2015). *Sports in society: Issues and controversies*. McGraw-Hill Education.
- Nadiyah, & Arifin, Y. (2018). Pengaruh komunikasi pelatih terhadap kepuasan atlet sepak bola. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 6(2), 23-29.
- Nurhasanah, C., & Arif, U. (2018). *Komunikasi dan pendidikan olahraga*. Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Putra, A. E., & Rohmatika, U. (2020). Pengaruh komunikasi orang tua terhadap motivasi atlet muda. *Jurnal*

- Komunikasi: *Malaysian Journal of Communication*, 36(1), 329-341.
- Putri, A. S., & Hidayat, S. (2017). Pengaruh komunikasi pelatih terhadap kepercayaan diri atlet bola basket putra. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 13(2), 109-116.
- Sumarsono, D. T. (2020). Analisis komunikasi interpersonal pelatih dan atlet di era new normal. *Jurnal Edukasi dan Pendidikan Olahraga*, 5(1), 13-18.
- Suryadi, E. (2019). *Komunikasi dan manajemen olahraga*. Penerbit Erlangga.
- Widagdo, H., & Dewi, R. K. (2019). Pengaruh komunikasi antarpribadi dan kepercayaan diri terhadap performa atlet sepak bola. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 24-31.
- Yogiarta, I. G. P. (2018). Pengaruh komunikasi interpersonal pelatih terhadap prestasi atlet anggar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 1-7.

BAB 8

IMAGERY OLAHRAGA LATIHAN IMAGERY DALAM OLAHRAGA

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Buku "Imagery Olahraga: Latihan Imagery dalam Olahraga" adalah sebuah panduan praktis yang menjelaskan tentang kekuatan dan penerapan teknik imagery (visualisasi) dalam konteks olahraga. Buku ini mengajarkan pembaca tentang pentingnya membayangkan gerakan, situasi, dan hasil yang diinginkan dalam olahraga untuk meningkatkan performa dan mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan contoh latihan dan strategi yang jelas, pembaca akan mempelajari cara mengembangkan keterampilan imagery, meningkatkan fokus, mengontrol emosi, dan meningkatkan keyakinan diri dalam olahraga. Buku ini membantu pembaca memahami bahwa pikiran dan imajinasi yang kuat dapat memberikan keuntungan yang signifikan dalam mencapai keunggulan dalam berbagai disiplin olahraga.

2. Relevansi

Buku "Imagery Olahraga: Latihan Imagery dalam Olahraga" memiliki relevansi yang penting dalam konteks olahraga dan pencapaian performa maksimal. Berikut adalah beberapa alasan mengapa buku ini relevan:

a. Meningkatkan Mentalitas Olahraga

Buku ini memberikan panduan yang praktis untuk mengembangkan mentalitas yang kuat dalam olahraga. Dengan menggunakan teknik imagery, pembaca dapat

8. Apa kelemahan utama dari imagery dalam olahraga dan bagaimana mengatasi kelemahan tersebut?
9. Bagaimana pengaruh imagery pada performa dan hasil olahraga atlet secara keseluruhan?
10. Bagaimana latihan imagery dapat diterapkan dalam persiapan olahraga sehari-hari dan bagaimana pentingnya integrasi imagery dengan latihan fisik?

E. Daftar Pustaka

- Cumming, J., & Williams, S. E. (2013). Introducing the Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 25(3), 337-342.
- Cumming, J., & Ramsey, R. (2009). Imagery interventions in sport. In S. Murphy (Ed.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (pp. 269-286). Oxford University Press.
- Guillot, A., & Collet, C. (2005). Contribution from neurophysiological and psychological methods to the study of motor imagery. *Brain Research Reviews*, 50(2), 387-397.
- Hall, C. R., & Martin, K. A. (1997). Measuring movement imagery abilities: A revision of the Movement Imagery Questionnaire. *Journal of Mental Imagery*, 21(1-2), 143-154.
- Hall, C. R. (2001). Imagery in sport and exercise. *Human Kinetics*.
- Munroe-Chandler, K. J., Hall, C. R., Fishburne, G. J., & Strachan, L. (2007). Where, when and why young athletes use imagery: An examination of developmental differences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 103-116.
- Smith, D., & Collins, D. (2007). *Mental toughness and success in sport*. Routledge
- Smith, D., Wright, C., Allsopp, A., & Westhead, H. (2007). It's all in the mind: PETTLEP-based imagery and sports performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 80-92.

- Vealey, R. S. (2005). Imagery in sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 221-249). McGraw-Hill.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

BAB

9

SELF-COMPIDENCE DALAM OLAHRAGA

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Buku tentang self-confidence dalam olahraga adalah sebuah panduan yang membahas pentingnya keyakinan diri dalam mencapai performa maksimal dalam konteks olahraga. Buku ini memberikan pemahaman mendalam tentang apa itu self-confidence, bagaimana membangunnya, dan bagaimana mengoptimalkannya untuk meningkatkan performa atlet.

Dalam buku ini, pembaca akan mempelajari tentang faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat self-confidence dalam olahraga, seperti pengalaman sebelumnya, dukungan sosial, dan persepsi diri. Buku ini juga menyoroti pentingnya pemahaman akan kekuatan pikiran dan cara-cara untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif.

Selain itu, buku ini menyediakan strategi praktis untuk mengembangkan dan memperkuat self-confidence dalam olahraga. Pembaca akan mempelajari teknik seperti afirmasi positif, visualisasi, dan penggunaan pengalaman sukses sebelumnya untuk membangun kepercayaan diri yang tinggi. Buku ini juga mengajarkan pembaca cara menghadapi ketakutan dan kecemasan, mengatasi kegagalan, dan mempertahankan keyakinan diri selama kompetisi.

Dengan membaca buku tentang self-confidence dalam olahraga, pembaca akan mendapatkan wawasan dan alat yang diperlukan untuk meningkatkan keyakinan diri mereka

9. Apa strategi yang efektif untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif dalam rangka memperkuat self-confidence atlet?
10. Bagaimana atlet dapat membangun kepercayaan diri yang berkelanjutan dalam latihan dan kompetisi?

E. Daftar Pustaka

- Adi, S. (2016). Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Olahraga*, 143–153.
- Kiswanto, A. (2016). Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula Untuk Membantu Pengendalian Agresifitas. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1), 81–89. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.560>
- Yudha Isnaini, L. M., & suryansah, S. (2019). Aplikasi Latihan Mental Dalam Pembelajaran Gerak Untuk Meningkatkan Keterampilan Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Porkes*, 2(1), 17–25. <https://doi.org/10.29408/porkes.v2i1.1451>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Vealey, R. S. (2001). Understanding Sport Confidence: Implications for Practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 7(1), 1-7.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Hays, K. F. (2009). The development of self-confidence in sport. In *Handbook of sport psychology* (pp. 697-722). Wiley.
- Vealey, R. S. (2002). *Coaching for the Inner Edge*. Fitness Information Technology.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2008). *The Psychology of Enhancing Human Performance: The Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Approach*. Springer Science & Business Media.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. Wiley.
- Clark-Carter, D. (2010). *Doing Quantitative Psychological Research: From Design to Report*. Psychology Press.

BAB 10

LATIHAN KETERAMPILAN MENTAL DALAM OLAHRAGA

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Buku "Keterampilan Mental dalam Olahraga" adalah panduan praktis yang membantu para atlet dan pelatih dalam mengembangkan keterampilan mental yang diperlukan untuk mencapai performa terbaik dalam olahraga mereka. Dalam buku ini, Anda akan mempelajari teknik-teknik yang terbukti efektif dalam memperkuat pikiran dan tubuh, sehingga mampu menghadapi tantangan mental dalam berbagai situasi olahraga. Olahraga adalah kegiatan fisik yang membutuhkan konsentrasi dan kemampuan mental yang tinggi. Atlet yang berprestasi tidak hanya memiliki kemampuan fisik yang baik, tetapi juga harus memiliki mental yang kuat. Mental adalah salah satu metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam mengatasi tekanan, focus, motivasi, dan kepercayaan diri.

Dalam olahraga, atlet harus dapat mengendalikan pikiran dan emosi mereka agar dapat mempertahankan konsentrasi dan focus pada tujuan mereka. Latihan keterampilan mental dapat membantu atlet mengatasi hambatan psikologis, seperti rasa takut atau ketidakpercayaan diri yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk mencapai potensi maksimal dalam olahraga. Jadi latihan keterampilan mental sangat penting bagi atlet yang ingin meningkatkan kinerja mereka dan mencapai hasil terbaik dalam olahraga.

E. Daftar Pustaka

- Adi, S. (2016). Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Olahraga*, 143-153.
- Butler, R. J. (2015). The mental game plan: Getting psyched for sport. *Human Kinetics*
- Kiswanto, A. (2016). Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula Untuk Membantu Pengendalian Agresifitas. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1), 81-89. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.560>
- Yudha Isnaini, L. M., & suryansah, S. (2019). Aplikasi Latihan Mental Dalam Pembelajaran Gerak Untuk Meningkatkan Keterampilan Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Porkes*, 2(1), 17-25. <https://doi.org/10.29408/porkes.v2i1.1451>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology. *Human Kinetics*.
- Orlick, T., & Partington, J. (2018). Mental toughness: The mindset behind sporting achievement. *Routledge*.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2019). Mental skills training in sport. In *Routledge International Handbook of Sport Psychology* (pp. 157-169). *Routledge*.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach. *Springer Science & Business Media*.
- Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2019). Advancing mental toughness research and practice. *Routledge*.
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of applied sport psychology*, 19(2), 205-218..
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2009). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(5), 745-752.

- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons.
- Taylor, J., & Wilson, G. S. (2005). Applying sport psychology: Four perspectives. Human Kinetics.

BAB 11 | KESADARAN DIRI

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Buku "Kesadaran Diri: Menemukan Kekuatan dalam Memahami Diri Sendiri" adalah panduan yang membantu pembaca dalam mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan memanfaatkan kekuatan dalam diri untuk mencapai pertumbuhan dan keberhasilan pribadi. Kesadaran diri adalah kemampuan untuk memahami dan mengenali emosi, pikiran, dan perilaku yang mempengaruhi kinerja atlet. Sedangkan penetapan diri adalah kemampuan untuk memfokuskan diri pada tujuan dan membuat rencana untuk mencapai tujuan tersebut.

Kesadaran diri dalam olahraga mengacu pada kemampuan seseorang untuk memahami tubuh dan pikirannya dalam konteks olahraga. Kesadaran diri juga membantu atlet untuk mengetahui tanda-tanda kelelahan dan cedera yang terjadi pada diri sendiri sehingga dapat mencegah cedera lebih lanjut.

Penetapan diri dalam olahraga mengacu pada kemampuan seseorang untuk menetapkan tujuan dan berkomitmen untuk mencapainya. Penetapan diri juga melibatkan kemampuan seseorang untuk tetap fokus dan terlibat dalam olahraga meskipun menghadapi kegagalan. Hal ini yang dapat membuat atlet termotivasi dan dapat mencapai tujuan mereka.

dapat mengatasi tantangan dengan lebih baik dan menjaga keseimbangan mental yang sehat.

3. Hubungan yang Bermakna: Buku ini menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang bermakna. Pembaca diajak untuk mengembangkan keterampilan komunikasi yang efektif, membangun empati, dan memahami kebutuhan dan perasaan orang lain. Melalui pemahaman yang lebih baik tentang hubungan, pembaca dapat memperbaiki kualitas hubungan dan membangun ikatan yang lebih kuat.
4. Pengembangan Diri dan Pertumbuhan Pribadi: Buku ini mendorong pembaca untuk terus tumbuh dan berkembang sebagai individu. Dengan mengatasi hambatan internal, mengambil tanggung jawab atas kehidupan mereka, dan merencanakan tujuan yang jelas, pembaca dapat mencapai pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.
5. Kualitas Hidup yang Lebih Baik: Melalui pemahaman diri yang lebih dalam, pengelolaan emosi yang efektif, dan hubungan yang lebih baik, pembaca dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Buku ini memberikan panduan untuk menciptakan gaya hidup yang seimbang, bahagia, dan bermakna.

Secara keseluruhan, buku "Kesadaran Diri" membantu pembaca dalam mengeksplorasi diri mereka sendiri, mengelola emosi, membangun hubungan yang sehat, dan mencapai pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Dengan penerapan konsep-konsep dalam buku ini, pembaca dapat mencapai keseimbangan dan kebahagiaan dalam kehidupan mereka.

D. Evaluasi

1. Apa manfaat kesadaran diri?
2. Apakah saya mampu mengenal kemampuan, kelemahan dalam diri saya sendiri?
3. Apakah anda mampu meningkatkan kepercayaan diri anda agar bisa mencapai tujuan yang diinginkan?

E. Daftar Pustaka

- Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2015). "Deskripsi Self Awareness dan Kemampuan Penalaran Matematis Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Sokaraja. *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang*, 3(1), 103-111.
- Galleno, L., & Liscano, M. (2013). Revitalizing the Self: Assessing the Relationship between Self-awareness and Orientation to Change. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(16), 62-71. www.ijhssnet.com

BAB 12

PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM PERSIAPAN PERTANDINGAN

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Buku "Peran Psikologi Olahraga dalam Persiapan Pertandingan" adalah sumber yang mengulas pentingnya aspek psikologis dalam olahraga dan bagaimana psikologi olahraga dapat memainkan peran krusial dalam persiapan pertandingan. Buku ini memberikan pemahaman mendalam tentang berbagai konsep psikologis, seperti motivasi, kepercayaan diri, fokus, dan manajemen emosi, serta menggambarkan bagaimana menerapkan prinsip-prinsip ini untuk meningkatkan performa atlet dalam kompetisi.

Dalam buku ini, pembaca akan diperkenalkan pada teknik-teknik dan strategi yang berguna dalam mengelola emosi, mengatasi tekanan, dan membangun kepercayaan diri yang kuat. Buku ini juga menyoroti pentingnya komunikasi dan kerjasama dalam tim olahraga serta memberikan wawasan tentang bagaimana membangun hubungan yang positif dalam tim untuk mencapai tujuan bersama.

Ditulis dengan pendekatan yang praktis, buku ini memberikan panduan yang jelas dan mudah diikuti, dengan contoh-contoh kasus dan latihan-latihan yang dapat membantu pembaca menerapkan konsep-konsep psikologi olahraga dalam konteks persiapan pertandingan mereka sendiri.

Dengan membaca buku "Peran Psikologi Olahraga dalam Persiapan Pertandingan", pembaca akan memperoleh

7. Apa saja latihan atau teknik yang dijelaskan dalam buku ini untuk mengembangkan ketangguhan mental dalam persiapan pertandingan?
8. Bagaimana buku ini membantu atlet mengatasi keraguan diri dan pulih dari kegagalan dalam persiapan pertandingan?
9. Bagaimana buku ini menjelaskan pentingnya visualisasi dan imajinasi dalam meningkatkan performa atlet dalam persiapan pertandingan?
10. Apa manfaat dan relevansi dari penerapan prinsip-prinsip psikologi olahraga yang diajarkan dalam buku ini dalam konteks persiapan pertandingan?

E. Daftar Pustaka

- Adi, S. (2016). Mental Atlet Dalam Mencapai Prestasi Olahraga Secara Maksimal. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Olahraga*, 143–153.
- Alisya, N. J., Purwanti, R. S., & Yustini, I. (2019). PENGARUH KARAKTERISTIK INDIVIDUAL DAN FAKTOR PSIKOLOGIS TERHADAP KUALITAS KERJA PEGAWAI (Suatu Studi pada RSUD Kabupaten Ciamis) *Pendahuluan Kualitas kerja merupakan seorang pegawai yang memenuhi syarat kualitatif yang dituntut oleh pekerjaannya , sehin. 1, 206–219.*
- Anak, I., & Efektivitas, D. (2017). *Pentingnya pengenalan tentang perbedaan individu anak dalam efektivitas pendidikan. 1(1), 71–91.*
- Astuti, S. I., Arso, S. P., & Wigati, P. A. (2015). “Deskripsi Self Awareness dan Kemampuan Penalaran Matematis Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Sokaraja. *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang, 3(1), 103–111.*
- Chasanah, U. (2019). Pengaruh Kepribadian Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian Mukenah Bordir (Studi Pada Santri Pondok Pesantren Putri Al-Fathimiyah Tambakberas Jombang). (*Doctoral Dissertation, IAIN Kediri*)., 15–36.
- Dewasa, P. M. (2018). *Iswati Karakteristik ideal... KARAKTERISTIK IDEAL SIKAP RELIGIUSITAS PADA MASA DEWASA.*

02(01), 58-71.

- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Festiawan, R. (2020). Latihan Mental dalam Olahraga. *Repository.Unmul.Ac.Id*, December 2020, 5. <https://doi.org/10.31219/osf.io/wvvtkg>
- Fitri Amalia, E. (2020). Tingkat Kesadaran Diri Terhadap Kesehatan Mental Untuk Atlet Muay Thai (Ukm) Universitas Suryakencana. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 64. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i2.944>
- Galleno, L., & Liscano, M. (2013). Revitalizing the Self: Assessing the Relationship between Self-awareness and Orientation to Change. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(16), 62-71.
- Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Performa Olahraga*, 01, 1-11.
- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2159-2167. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52-63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Kharis, M. K. (2014). Pengaruh Dzikir Iklil terhadap kesadaran diri masyarakat nelayan Jama'ah Al-Khidmah Desa Morodemak Kecamatan Bonang Kabupaten Demak. 9-42.
- Kinasih, D. (2021). Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Remaja Pada Cabang Olahraga Beladiri Kalimantan Timur. *Borneo Physical Education Journal*, 2(1), 9-20.
- Kiswantoro, A. (2016). Pembinaan Mental Bagi Atlet Pemula Untuk Membantu Pengendalian Agresifitas. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 2(1), 81-89. <https://doi.org/10.24176/jkg.v2i1.560>
- Komarudin, 2013. (2013). Latihan Mental Dalam Olahraga Kompetitif. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689-1699.

- Lismadiana. (2017). Peranan Latihan Mental Dalam Pertandingan Bulutangkis. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–15.
- Mubarok, Z. (2010). Ekstrakurikuler di Sekolah: Dasar Kebijakan dan Aktualisasinya. *Makalah*, 1–26. https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/32066761/Makalah-Ekskul-di-Sekolah.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1541783377&Signature=AjyCGh%2BKOQehSNXmRZRDvvXqTX4%3D&response-content-disposition=inline%3Bfilename%3DEkstrakurikuler_di_S
- Muhtar, T. (2020). *Sosiologi Olahraga - Google Books*.
- Muscle, P., As, R., Effort, A. N., & Acute, R. (2022). *MENURUNKAN NYERI AKUT DI UPTD RSUD BASEMAH PAGAR ALAM TAHUN 2022*.
- Mylsidayu, A. (2022). *PSIKOLOGI OLAHRAGA Pengembangan Diri dan Prestasi - Google Books*. 2022.
- Nurjan, S. (2015). Profesi Keguruan Konsep dan Aplikasi. In *Samudra Biru* (Vol. 1, Issue 2).
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.
- Paternus, L. (2013). *Aspek Psikologis Konsentrasi pada Atlet Wushu Sanda Sumatera Utara Tahun 2013*.
- Permana, D. (2021). *PSIKOLOGI OLAHRAGA Pengembangan Diri dan Prestasi - Google Books*. 21 Desember 2021.
- Pratama, M. I. (2019). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Peak Performance Pada Atlet Futsal Usia Remaja. *Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, Agustus*, 121.
- Putra, M. R. T., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(2), 1–5.
- Setianingsih, B. (2021). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Berprestasi Dalam Bermain Futsal*.
- Suryanto, D. (2019). *Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal (Penelitian Pada Siswa X SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)*.
- Wicaksana, A. (2016). Pengaruh risiko perfusi serebral tidak

efektif terhadap pemberian relaksasi otot progressif pada pasien hipertensi di RSHD Kota Bengkulu. *Https://Medium.Com/, 10(2)*, 31-39.

Yudha Isnaini, L. M., & suryansah, S. (2019). Aplikasi Latihan Mental Dalam Pembelajaran Gerak Untuk Meningkatkan Keterampilan Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. *Jurnal Porkes, 2(1)*, 17-25. <https://doi.org/10.29408/porkes.v2i1.1451>

Zagoto, M. M. (2019). *Perbedaan individu dari gaya belajarnya serta implikasinya dalam pembelajaran. 2*, 259-265.

BAB 13

SELF-TALK

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Buku "Self-Talk" adalah sebuah panduan yang menggambarkan kekuatan dan pentingnya percakapan internal yang positif dalam mencapai pertumbuhan pribadi dan kebahagiaan. Buku ini mengeksplorasi cara kita berbicara pada diri sendiri dan bagaimana hal tersebut memengaruhi keyakinan, sikap, dan perilaku kita sehari-hari. Dengan contoh-contoh praktis dan strategi yang teruji, buku ini membantu pembaca memahami bagaimana mengubah pola pikir negatif menjadi afirmasi yang memperkuat, mengatasi rasa ketidakpercayaan, dan membangun kepercayaan diri yang kokoh. Dengan membaca "Self-Talk," pembaca akan diberdayakan untuk merubah narasi dalam pikiran mereka sendiri menjadi lebih positif, mendukung, dan membantu mereka mencapai potensi penuh dalam kehidupan mereka.

2. Relevansi

Buku ini memiliki relevansi yang kuat dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tekanan, tantangan, dan tuntutan. Berikut adalah beberapa alasan mengapa buku ini sangat relevan:

- a. Kesehatan Mental yang Meningkat: Self-talk yang positif dapat membantu meningkatkan kesehatan mental seseorang. Dalam buku ini, pembaca akan mempelajari teknik-teknik untuk mengidentifikasi dan mengubah self-

9. Apa peran dukungan sosial dalam mengembangkan self-talk yang positif?
10. Bagaimana self-talk dapat digunakan sebagai alat untuk memotivasi diri dan mencapai tujuan?

E. Daftar Pustaka

- Alisyah, N. J., Purwanti, R. S., & Yustini, I. (2019). *PENGARUH KARAKTERISTIK INDIVIDUAL DAN FAKTOR PSIKOLOGIS TERHADAP KUALITAS KERJA PEGAWAI (Suatu Studi pada RSUD Kabupaten Ciamis) Pendahuluan Kualitas kerja merupakan seorang pegawai yang memenuhi syarat kualitatif yang dituntut oleh pekerjaannya , sehin. 1, 206-219.*
- Anak, I., & Efektivitas, D. (2017). *Pentingnya pengenalan tentang perbedaan individu anak dalam efektivitas pendidikan. 1(1), 71-91.*
- Chasanah, U. (2019). *Pengaruh Kepribadian Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian Mukenah Bordir (Studi Pada Santri Pondok Pesantren Putri Al-Fathimiyah Tambakberas Jombang). (Doctoral Dissertation, IAIN Kediri)., 15-36.*
- Dewasa, P. M. (2018). *Iswati Karakteristik ideal... KARAKTERISTIK IDEAL SIKAP RELIGIUSITAS PADA MASA DEWASA. 02(01), 58-71.*
- Gustian, U. (2016). *Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. Performa Olahraga, 01, 1-11.*
- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). *Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(3), 2159-2167. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>*
- Hayat, A. (2017). *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora, 12(1), 52-63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>*
- Muscle, P., As, R., Effort, A. N., & Acute, R. (2022). *MENURUNKAN NYERI AKUT DI UPTD RSUD BASEMAH PAGAR ALAM TAHUN 2022.*
- Nurjan, S. (2015). *Profesi Keguruan Konsep dan Aplikasi. In Samudra Biru (Vol. 1, Issue 2).*

- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.
- Paternus, L. (2013). *Aspek Psikologis Konsentrasi pada Atlet Wushu Sanda Sumatera Utara Tahun 2013*.
- Putra, M. R. T., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 1–5.
- Suryanto, D. (2019). *Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal (Penelitian Pada Siswa X SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)*.
- Wicaksana, A. (2016). Pengaruh risiko perfusi serebral tidak efektif terhadap pemberian relaksasi otot progressif pada pasien hipertensi di RSHD Kota Bengkulu. <https://Medium.Com/>, 10(2), 31–39.
- Zagoto, M. M. (2019). *Perbedaan individu dari gaya belajarnya serta implikasinya dalam pembelajaran*. 2, 259–265.

BAB 14

RELEKSASI

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Releksasi adalah sebuah buku yang menggambarkan pentingnya menghilangkan stres dan mencapai ketenangan dalam kehidupan sehari-hari. Buku ini memberikan panduan praktis dan inspiratif untuk meraih relaksasi melalui berbagai metode, seperti meditasi, yoga, pernapasan, visualisasi, dan teknik-teknik relaksasi lainnya. Dengan langkah-langkah yang mudah diikuti dan penjelasan yang jelas, buku ini membantu pembaca memahami manfaat dan kegunaan dari setiap teknik relaksasi yang disajikan. Dengan membaca "Releksasi," pembaca akan diajak untuk menjalani hidup yang lebih tenang, bahagia, dan seimbang secara fisik, emosional, dan mental.

2. Relevansi

Buku "Releksasi" memiliki relevansi yang penting dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tekanan dan stres. Berikut adalah beberapa alasan mengapa buku ini relevan:

a. Mengatasi Stres

Buku ini memberikan panduan yang praktis dan efektif untuk mengatasi stres dalam kehidupan sehari-hari. Teknik-teknik relaksasi yang disajikan membantu membawa ketenangan dan keseimbangan pikiran, tubuh,

berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidak berdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya, mempermudah seseorang mengontrol diri, menyelamatkan jiwa dan memberikan kesehatan bagi tubuh.(Gustiana & Islami, 2021)

D. Evaluasi

1. Apakah teknik relaksasi dapat digunakan oleh semua orang tidak hanya atlet maupun orang-orang tertentu?

E. Daftar Pustaka

- Alisya, N. J., Purwanti, R. S., & Yustini, I. (2019). *PENGARUH KARAKTERISTIK INDIVIDUAL DAN FAKTOR PSIKOLOGIS TERHADAP KUALITAS KERJA PEGAWAI (Suatu Studi pada RSUD Kabupaten Ciamis) Pendahuluan Kualitas kerja merupakan seorang pegawai yang memenuhi syarat kualitatif yang dituntut oleh pekerjaannya , sehin. 1, 206-219.*
- Anak, I., & Efektivitas, D. (2017). *Pentingnya pengenalan tentang perbedaan individu anak dalam efektivitas pendidikan. 1(1), 71-91.*
- Chasanah, U. (2019). *Pengaruh Kepribadian Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian Mukenah Bordir (Studi Pada Santri Pondok Pesantren Putri Al-Fathimiyyah Tambakberas Jombang). (Doctoral Dissertation, IAIN Kediri)., 15-36.*
- Dewasa, P. M. (2018). *Iswati Karakteristik ideal... KARAKTERISTIK IDEAL SIKAP RELIGIUSITAS PADA MASA DEWASA. 02(01), 58-71.*
- Gustian, U. (2016). *Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. Performa Olahraga, 01, 1-11.*
- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). *Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(3), 2159-2167. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>*
- Hayat, A. (2017). *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora, 12(1), 52-63.*

<https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>

- Muscle, P., As, R., Effort, A. N., & Acute, R. (2022). *MENURUNKAN NYERI AKUT DI UPTD RSUD BASEMAH PAGAR ALAM TAHUN 2022*.
- Nurjan, S. (2015). Profesi Keguruan Konsep dan Aplikasi. In *Samudra Biru* (Vol. 1, Issue 2).
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.
- Paternus, L. (2013). *Aspek Psikologis Konsentrasi pada Atlet Wushu Sunda Sumatera Utara Tahun 2013*.
- Putra, M. R. T., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 4(2), 1–5.
- Suryanto, D. (2019). *Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal (Penelitian Pada Siswa X SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)*.
- Wicaksana, A. (2016). Pengaruh risiko perfusi serebral tidak efektif terhadap pemberian relaksasi otot progressif pada pasien hipertensi di RSHD Kota Bengkulu. *Https://Medium.Com/*, 10(2), 31–39.
- Zagoto, M. M. (2019). *Perbedaan individu dari gaya belajarnya serta implikasinya dalam pembelajaran*. 2, 259–265.

BAB 15

PERHATIAN DAN KONSENTRASI

A. Pendahuluan

1. Deskripsi Singkat

Di era digital yang penuh dengan gangguan dan kebisingan, kemampuan untuk memusatkan perhatian dan meningkatkan konsentrasi telah menjadi keterampilan yang sangat berharga. Dalam dunia yang terus bergerak cepat ini, banyak dari kita merasa sulit untuk tetap fokus pada tugas yang ada di depan mata. Namun, kemampuan untuk mengarahkan perhatian dengan tepat dan mempertahankan konsentrasi yang mendalam adalah kunci untuk meraih sukses dan kesejahteraan dalam kehidupan kita.

Buku ini hadir untuk membantu Anda memahami dan menguasai kekuatan perhatian dan konsentrasi. Kami akan membimbing Anda melalui perjalanan yang menarik untuk memahami bagaimana perhatian bekerja, mengapa konsentrasi menjadi tantangan, dan bagaimana kita dapat memperbaiki kualitas perhatian dan konsentrasi kita.

Dalam buku ini, kami akan membahas berbagai faktor yang mempengaruhi perhatian dan konsentrasi, mulai dari lingkungan eksternal hingga keadaan internal pikiran kita. Kami akan menjelajahi peran teknologi digital dalam mengalihkan perhatian kita dan memberikan strategi praktis untuk mengelola gangguan tersebut. Selain itu, kami juga akan membahas pentingnya keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk tidur yang cukup, nutrisi yang baik,

E. Evaluasi

1. Bagaimana perhatian dan konsentrasi mempengaruhi produktivitas seorang individu?
2. Apa saja faktor-faktor yang dapat mengganggu perhatian dan konsentrasi seseorang?
3. Apakah perhatian dan konsentrasi dapat ditingkatkan melalui latihan dan teknik tertentu? Jika ya, apa saja teknik yang efektif?
4. Bagaimana peran tidur yang cukup dalam menjaga tingkat perhatian dan konsentrasi yang optimal?
5. Apa hubungan antara perhatian dan konsentrasi dengan kinerja akademik?
6. Bagaimana penggunaan teknologi, seperti ponsel cerdas, dapat memengaruhi perhatian dan konsentrasi kita?
7. Apakah ada perbedaan antara perhatian dan konsentrasi? Jika ya, apa perbedaannya?
8. Bagaimana stres dapat mempengaruhi perhatian dan konsentrasi seseorang?
9. Apakah faktor genetik berperan dalam tingkat perhatian dan konsentrasi seseorang?
10. Bagaimana pentingnya mengembangkan keterampilan perhatian dan konsentrasi sejak usia dini?

F. Daftar Pustaka

- Alisya, N. J., Purwanti, R. S., & Yustini, I. (2019). *PENGARUH KARAKTERISTIK INDIVIDUAL DAN FAKTOR PSIKOLOGIS TERHADAP KUALITAS KERJA PEGAWAI (Suatu Studi pada RSUD Kabupaten Ciamis) Pendahuluan Kualitas kerja merupakan seorang pegawai yang memenuhi syarat kualitatif yang dituntut oleh pekerjaannya , sehin. 1, 206-219.*
- Anak, I., & Efektivitas, D. (2017). *Pentingnya pengenalan tentang perbedaan individu anak dalam efektivitas pendidikan. 1(1), 71-91.*
- Chasanah, U. (2019). *Pengaruh Kepribadian Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian Mukenah Bordir (Studi Pada Santri Pondok Pesantren Putri Al-Fathimiyah*

- Tambakberas Jombang). (*Doctoral Dissertation, IAIN Kediri*), 15–36.
- Dewasa, P. M. (2018). *Iswati Karakteristik ideal... KARAKTERISTIK IDEAL SIKAP RELIGIUSITAS PADA MASA DEWASA*. 02(01), 58–71.
- Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Performa Olahraga, 01*, 1–11.
- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2159–2167. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>
- Hayat, A. (2017). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Muscle, P., As, R., Effort, A. N., & Acute, R. (2022). *MENURUNKAN NYERI AKUT DI UPTD RSUD BASEMAH PAGAR ALAM TAHUN 2022*.
- Nurjan, S. (2015). Profesi Keguruan Konsep dan Aplikasi. In *Samudra Biru* (Vol. 1, Issue 2).
- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.
- Paternus, L. (2013). *Aspek Psikologis Konsentrasi pada Atlet Wushu Sanda Sumatera Utara Tahun 2013*.
- Putra, M. R. T., & Jannah, M. (2017). Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 1–5.
- Suryanto, D. (2019). *Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal (Penelitian Pada Siswa X SMA Muhammadiyah 1 Kota Magelang)*.
- Wicaksana, A. (2016). Pengaruh risiko perfusi serebral tidak efektif terhadap pemberian relaksasi otot progressif pada pasien hipertensi di RSHD Kota Bengkulu. <https://Medium.Com/>, 10(2), 31–39.
- Zagoto, M. M. (2019). *Perbedaan individu dari gaya belajarnya serta implikasinya dalam pembelajaran*. 2, 259–265.

TENTANG PENULIS



Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd, Lahir di Batusasak, 12 Februari 1987, merupakan anak ke tiga dari tiga bersaudara, dengan pasangan sederhana Rosmaini dan Japrinas. Melanjutkan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau (2010); Magister S2 Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga UNP (2014); dan S3 di Universitas Negeri Semarang dengan Konsentrasi Pendidikan Olahraga (2021). Saat ini penulis menjadi dosen di Universitas Islam Riau (2015-Sekarang). Penulis mengampu mata kuliah pokok Psikologi Olahraga dan Mnj. Penjas dan Olahraga.

Email : candraa@edu.uir.ac.id



Dr. Raffly Henjilito, S.Pd., M.Pd, Lahir di Bangkinang 06 Desember 1988, anak pertama dari lima bersaudara pasangan Bapak Rinaldi dan Ibu Mazidah (Alm). Pada tahun 2007 melanjutkan pada program Sarjana (S1) Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau dan selesai tahun 2011. Pada tahun 2013 berkesempatan meneruskan kuliah pada program Magister (S2) Pendidikan Olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (PPs UNJ) dengan menyelesaikan S2 pada tahun 2015. Pada tahun yang sama langsung melanjutkan program doktoral (S3) pendidikan olahraga di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta (PPs UNJ) dengan menyelesaikan S3 pada tahun 2019. Sekarang bekerja sebagai dosen penjas kesrek di Universitas Islam Riau,



Dr. Zulkifli, S.Pd., M.Pd, Lahir di kota-tengah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu pada tanggal 15 Februari 1989. Anak dari pasangan Bapak alm Darwis.L dan Hj. Mariani, Anak ke-6 dari 7 orang bersaudara. Menikah dengan Villa Maharani S.E dikarunia 2 anak Laki-laki bernama Moch Rendra Darwis dan Omar Faiz Darwis. Pendidikan S1 di Universitas Islam Riau pada tahun 2012. Pendidikannya S2 di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta selesai pada tahun 2015. Selanjutnya melanjutkan S3 di Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta selesai pada tahun 2019. Sekarang bekerja sebagai Tenaga Pendidik di Universitas Islam Riau pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.



Dr. M. Fransazeli Makorohim, S. Pd., M. Pd, Lahir di Palembang pada tanggal 13 Desember 1987. Frans adalah sapaan yang biasa disematkan oleh kolega. Saat ini, Penulis merupakan dosen tetap di Universitas Islam Riau yang berlokasi di Pekanbaru. Penulis, melanjutkan program magister pada Program Studi Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Semarang pada tahun 2011. Pada tahun 2021, penulis telah menyelesaikan program doktoral pada program studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.



Rezki, S.Pd., M .Pd, Lahir pada tanggal 12 Maret 1985 di Desa Merangin Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar Provinsi Riau. Menempuh Pendidikan Sekolah Dasa (SD) Negeri 015 Merangin dan Tamat Pada Tahun 1997, Madrasah Tsanawiyah (MTS) darul Falah Salo 2002, Sekolah Menengah Atas (SMA) YLPK Bangkinang dan Tamat Pada Tahun 2005,

Memperoleh Gelas Serjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek) Pada Universitas Islam Riau (UIR) Pada Tahun 2010, Menamatkan Program Pascaserjana Jurusan Manajemen Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Padang pada tahun 2014, Tahun 2015 Menjadi Dosen Universitas Islam Riau Sampai Sekarang.

REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202360039, 27 Juli 2023

Pencipta
Nama : **Alficandra, Raffly Henjilito dkk**
Alamat : Jl. Gading Marpoyan GG. Rambai RT/RW. 004/008 Kec. Bukit Raya
Kota Pekanbaru Provinsi Riau, Pekanbaru, Riau, 28284
Kewarganegaraan : Indonesia

Pemegang Hak Cipta
Nama : **Alficandra, Raffly Henjilito dkk**
Alamat : Jl. Gading Marpoyan GG. Rambai RT/RW. 004/008 Kec. Bukit Raya
Kota Pekanbaru Provinsi Riau, Pekanbaru, Riau, 28284
Kewarganegaraan : Indonesia
Jenis Ciptaan : **Buku**
Judul Ciptaan : **Buku Ajar Psikologi Olahraga**
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia : 28 Agustus 2023, di Purbalingga
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama hidup Pencipta dan terus berlangsung selama 70 (tujuh puluh) tahun setelah Pencipta meninggal dunia, terhitung mulai tanggal 1 Januari tahun berikutnya.

Nomor pencatatan : 000492979

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.
Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.

a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA
Direktur Hak Cipta dan Desain Industri



Anggoro Dasananto
NIP. 196412081991031002

Disclaimer:
Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, Menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.