



Psikologi Olahraga



**Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd | Dr. M. Fransazeli Makorohim, S.Pd., M.Pd
Muhammad Fiqih Piranda | Dr. Ahmad Yani, M.Pd. | Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
Dr. Zulkifli, M..Pd | Dr. Muhammad Arsy Ash Shiddiqy, S.IP., M.A**



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

ISBN 978-623-120-063-1



PSIKOLOGI OLAHRAGA

Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd
Dr. M. Fransazeli Makorohim, S.Pd., M.Pd
Muhammad Fiqih Piranda
Dr. Ahmad Yani, M.Pd.
Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
Dr. Zulkifli, M.Pd
Dr. Muhammad Arsy Ash Shiddiqy, S.IP., M.A



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

PSIKOLOGI OLAHRAGA

Penulis : Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd
Dr. M. Fransazeli Makorohim, S.Pd., M.Pd
Muhammad Fiqih Piranda
Dr. Ahmad Yani, M.Pd.
Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
Dr. Zulkifli, M.Pd
Dr. Muhammad Arsy Ash Shiddiqy, S.IP., M.A

Desain Sampul : Ardyan Arya Hayuwaskita

Tata Letak : Via Maria Ulfah

ISBN : 978-623-120-063-1

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA, JANUARI 2024**
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 : 2024

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

Puji syukur kepada Allah SWT, Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga tim penulis dapat menyelesaikan penyusunan buku yang berjudul **Psikologi Olahraga**. Buku ini disusun secara lengkap agar memudahkan para pembaca dalam mempelajari psikologi olahraga sebagai salah satu sumber referensi belajar.

Sejarah psikologi adalah perkembangan dan evolusi ilmu psikologi sebagai disiplin ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia. Psikologi telah mengalami perkembangan yang panjang dan bervariasi selama ribuan tahun. Oleh karena itu, buku ini tersusun 12 BAB yang dibahas secara terperinci dan sistematis:

- BAB 1 Sejarah dan Hakikat Psikologi Olahraga
- BAB 2 Psikologi Kepribadian, Sifat, Bawaan dan Karakteristik
- BAB 3 Motivasi dalam Olahraga
- BAB 4 Agresivitas Psikologi Olahraga
- BAB 5 Hubungan Kegairahan dan Kecemasan dalam Olahraga
- BAB 6 Feedback dan Reinforcement
- BAB 7 Komunikasi dalam Olahraga
- BAB 8 Self-Confidence dalam Olahraga
- BAB 9 Kesadaran Diri dan Penetapan Diri dalam Olahraga
- BAB 10 *Self-Talk* dalam Olahraga
- BAB 11 Perhatian dan Konsentrasi Olahraga
- BAB 12 Peran Psikologi Olahraga dalam Persiapan Pertandingan

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh keluarga, penerbit serta pihak yang telah mendukung dan terlibat dalam penyusunan buku ini. Penulis berharap agar kehadiran buku ini dapat memberikan manfaat bagi seluruh pembaca.

Tim Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vii
BAB 1 SEJARAH DAN HAKIKAT PSIKOLOGI	
OLAHRAGA	1
A. Sejarah Psikologi dan Hakikat Olahraga.....	1
B. Hakikat Psikologi Olahraga	3
BAB 2 PSIKOLOGI KEPERIBADIAN, SIFAT, BAWAAN DAN	
KARAKTERISTIK.....	7
A. Pengertian Kepribadian.....	7
B. Psikologi Sifat	14
C. Psikologi Bawaan	20
D. Psikologi Karakteristik.....	26
BAB 3 MOTIVASI DALAM OLAHRAGA	36
A. Pengertian Motivasi	36
B. Fungsi Motivasi	39
C. Sumber Motivasi.....	40
D. Faktor yang Mempengaruhi Motivasi.....	43
E. Cara Meningkatkan Motivasi.....	47
BAB 4 AGRESIVITAS PSIKOLOGI OLAHRAGA	51
A. Pengertian Agresivitas	51
B. Teori Agresivitas	53
C. Perilaku Agresif Dalam Olahraga.....	54
D. Upaya Pengendalian Agresivitas.....	56
E. Menyelesaikan Konflik dan Perselisihan dengan Cara Tanpa Kekerasan	59
F. Mengontrol Agresivitas Penonton.....	61
BAB 5 HUBUNGAN KEGAIRAHAN DAN KECEMASAN	
DALAM OLAHRAGA	63
A. Pengantar	63
B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kegairahan dan Kecemasan Olahraga.....	64
C. Hubungan Kegairahan dan Kecemasan Saling Memengaruhi	66
D. Dampak Kegairahan dan Kecemasan terhadap Penampilan Olahraga	70

E. Strategi untuk Mengelola Kegairahan dan Kecemasan dalam Olahraga.....	74
BAB 6 FEEDBACK DAN REINFORCEMENT	77
A. Feedback (Umpan Balik)	77
B. Fungsi Informasional.....	80
C. Fungsi Motivasional	80
D. Fungsi Komunikasional.....	81
E. Tujuan Feedback	81
F. Reinforcement (Penguatan).....	82
BAB 7 KOMUNIKASI DALAM OLAHRAGA	88
A. Pengantar.....	88
B. Tujuan Komunikasi Olahraga.....	89
C. Sifat Komunikasi	91
D. Komunikasi antara Atlet dan Pelatih	93
E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi dalam Olahraga.....	98
BAB 8 SELF-COMPIDANCE DALAM OLAHRAGA	102
A. Pengantar	102
B. Faktor-Faktor Kepercayaan Diri dalam Olahraga.....	103
C. Strategi Meningkatkan Kepercayaan Diri.....	106
D. Peran Pelatih dan Tim dalam Membangun Kepercayaan Diri	108
BAB 9 KESADARAN DIRI DAN PENETAPAN DIRI DALAM OLAHRAGA.....	111
A. Kesadaran Diri/ Self Awareness	111
B. Penetapan Diri/Self-determination.....	115
BAB 10 SELF-TALK DALAM OLAHRAGA	119
A. Pengantar	119
B. Definisi Self-Talk.....	120
C. Aspek-Aspek Self-Talk	122
D. Tujuan Self-Talk dalam Olahraga.....	124
BAB 11 PERHATIAN DAN KONSENTRASI OLAHRAGA	127
A. Pengantar.....	127
B. Hubungan Antara Perhatian dan Konsentrasi.....	128
C. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Perhatian dan Konsentrasi	131
D. Meningkatkan Perhatian Dan Konsentrasi.....	133

BAB 12 PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM	
PERSIAPAN PERTANDINGAN.....	136
A. Pengantar	136
B. Aspek Utama Peran Psikologi Olahraga Dalam Persiapan Pertandingan.....	137
C. Latihan-Latihan untuk Meningkatkan Psikologi pada Persiapan Pertandingan.....	139
LAMPIRAN KISI-KISI INSTRUMEN KECEMASAN	
OLAHRAGA	155
DAFTAR PUSTAKA.....	179
TENTANG PENULIS.....	182

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Fungsi Pemikiran	2
Gambar 2.	Mandiri dan Sosial	5
Gambar 3.	Berbagai Prilaku/Kepribadian.....	8
Gambar 4.	Saling Berinteraksi Satu Sama Lainnya.....	15
Gambar 5.	Pemikiran dan Perasaan	18
Gambar 6.	Psikologi Bawaan Sejak Lahir/Keturunan Orang Tua	21
Gambar 7.	Beberapa Ahli Psikologi.....	23
Gambar 8.	Psikologi bawaan Sejak Lahir/Keturunan Orang Tua	24
Gambar 9.	Cara Individu Berinteraksi Pada Lingkungan Sekitarnya.	27
Gambar 10.	Kegiatan Pribadi dan Olahraga.....	29
Gambar 11.	Memberikan Motivasi untuk Mencapai Tujuan.....	37
Gambar 12.	Membangkitkan Rasa Kepercayaan Diri.....	39
Gambar 13.	Memberikan Motivasi Dapat Memberikan Keyakinan.	45
Gambar 14.	Menyelesaikan Suatu Masalah Tanpa Adanya Kekerasan.....	59
Gambar 15.	Hubungan Kegairahan dan Kecemasan Dapat Berdampak Positif Asalkan Saling Memberikan Masukan.....	68
Gambar 16.	Dampak Kecemasan yang Merugikan Atlet.....	74
Gambar 17.	Mengkoordinasikan Interaksi untuk Mencapai Tujuan	89
Gambar 18.	Pelatih dan Atlet Harus Saling Berkomunikasi Agar Apa yang Ingin Dicapai Dapat Terlaksana.....	96
Gambar 19.	Munculnya Kepercayaan Diri Berasal dari Diri Sendiri atau dari Oranglain atau Lingkungan Sekitar Kita .	104
Gambar 20.	Proses Kesadaran Diri.....	113
Gambar 21.	Contoh Kata Negative dan Positif	119
Gambar 22.	Perhatian dan Konsentrasi Saling Mendukung dalam Melakukan Proses Pembelajaran	129



PSIKOLOGI OLAHRAGA

Dr. Alficandra, S.Pd., M.Pd
Dr. M. Fransazeli Makorohim, S.Pd., M.Pd
Muhammad Fiqih Piranda
Dr. Ahmad Yani, M.Pd.
Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
Dr. Zulkifli, M.Pd
Dr. Muhammad Arsy Ash Shiddiqy, S.IP., M.A



BAB

1

SEJARAH DAN HAKIKAT PSIKOLOGI OLAHRAGA

A. Sejarah Psikologi dan Hakikat Olahraga

Sejarah psikologi adalah perkembangan dan evolusi ilmu psikologi sebagai disiplin ilmu yang mempelajari perilaku dan proses mental manusia. Psikologi telah mengalami perkembangan yang panjang dan bervariasi selama ribuan tahun. Berikut adalah gambaran singkat tentang sejarah psikologi:

Selama Masa Filsafat Kuno : Akar Psikologi Psikologi memiliki akar dalam filsafat kuno, terutama dalam pemikiran para filsuf seperti Plato, Aristoteles, dan Sokrates. Mereka menciptakan dasar-dasar pemikiran tentang alam pikiran, emosi, dan perilaku manusia.

Pada Zaman Abad Pertengahan : Penelitian Tentang Pikiran Selama Abad Pertengahan, psikologi terkait erat dengan agama dan teologi. Saint Thomas Aquinas mencoba menggabungkan pemikiran Aristoteles dengan ajaran agama Kristen.

Pada Abad Pencerahan : Perkembangan Awal Abad Pencerahan membawa perubahan signifikan dalam pemahaman tentang psikologi. Figur seperti John Locke dan David Hume memainkan peran penting dalam pengembangan psikologi empiris Farunik (2023). Locke terkenal dengan konsep "tabula rasa," yang menyatakan bahwa pikiran manusia pada awalnya adalah kosong dan kemudian diisi dengan pengalaman.

BAB 2

PSIKOLOGI KEPRIBADIAN, SIFAT, BAWAAN DAN KARAKTERISTIK

A. Pengertian Kepribadian

Istilah “kepribadian” sebenarnya memiliki banyak arti. Hal ini disebabkan adanya perbedaan rumusan teori, penelitian, dan pengukuran. Harus diakui bahwa di antara para psikolog tidak ada kesepakatan tentang arti dan definisi kepribadian. Boleh dibilang, jumlah makna dan definisinya sama banyaknya dengan para ahli yang mencoba menafsirkannya.

Setiap individu memiliki karakteristik, sifat bawaan (hereditas), dan karakteristik yang diperoleh dari pengaruh lingkungan sekitarnya. Individu bertindak dan bertindak sebagian besar secara sadar. Kepribadian terbentuk dan berkembang selama hidup. Perkembangan kepribadian selalu dinamis, tidak statis, dan tidak akan pernah berhenti, dan perubahan dapat terjadi sepanjang hidup. Beberapa sifat, temperamen, dan kebiasaan mungkin mendominasi kepribadian di usia muda dan kemudian menghilang di masa dewasa (Mylidayu, 2014).

Kepribadian dibentuk oleh kombinasi faktor bawaan dan lingkungan. Sifat bawaan, baik biologis maupun psikologis, dimiliki sejak lahir. Apa yang dipikirkan, dilakukan, atau dirasakan seseorang, atau merupakan hasil kombinasi dari apa 13 yang ada antara faktor biologis yang diwariskan dan pengaruh di sekitarnya. Namun kepribadian tidak mudah dilihat dan diketahui karena kepribadian merupakan kesatuan jiwa yang kompleks. Kepribadian dapat dilihat dari cita-cita watak, sikap, sifat dan tindakan. Kepribadian merupakan perpaduan antara watak dan watak. Karakter merupakan sifat

BAB 3

MOTIVASI DALAM OLAHRAGA

A. Pengertian Motivasi

Motivasi memiliki peran penting dalam psikologi dan perilaku manusia. Karena motivasi dapat bervariasi dari individu ke individu, pemahaman tentang motivasi sangat berguna dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan, pekerjaan, manajemen, psikologi klinis, dan berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Dalam berbagai teori motivasi, seperti teori motivasi Maslow dan teori motivasi Herzberg, dijelaskan berbagai faktor yang memengaruhi motivasi individu dan bagaimana faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi perilaku dan pencapaian tujuan. Motivasi adalah keadaan internal atau eksternal yang mendorong individu untuk melakukan suatu tindakan atau mencapai suatu tujuan tertentu. Ini melibatkan dorongan, hasrat, atau keinginan yang menggerakkan seseorang untuk bertindak atau berusaha mencapai sesuatu yang dianggap penting atau bernilai. Motivasi belajar sebagai daya dorong yang memungkinkan seseorang berhasil mencapai apa yang diidamkan. Seseorang yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung untuk selalu berusaha mencapai apa yang diinginkan walaupun mengalami hambatan dan kesulitan dalam meraihnya. Pada kenyataannya motivasi belajar yang dimiliki oleh seseorang cenderung sering mengalami penurunan dan di waktu lain mengalami peningkatan. Akan tetapi apabila motivasi terlalu kuat juga dapat berpengaruh negative terhadap atlet itu sendiri, dan untuk dapat menimbulkan motivasi pada diri atlet merupakan salah satu tugas dari para pelatih (Nugraha, 2015).

BAB

4

AGRESIVITAS PSIKOLOGI OLAHRAGA

A. Pengertian Agresivitas

Agresivitas adalah istilah umum yang dikaitkan dengan adanya perasaan-perasaan marah atau permusuhan atau tindakan melukai orang lain baik dengan tindakan kekerasan secara fisik, verbal maupun menggunakan ekspresi wajah dan gerakan tubuh yang mengancam atau merendahkan. Tindakan agresif pada umumnya merupakan tindakan yang disengaja oleh pelaku untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. Ada 2 tujuan utama agresif yang saling bertentangan satu dengan yang lain, yakni untuk membela diri di satu pihak dan di pihak lain adalah untuk meraih keunggulan dengan cara membuat lawan tidak berdaya.

Aspek lainnya menyangkut unsur agresivitas, yang selain merupakan ciri kepribadian, juga diperlihatkan pada saat-saat tertentu ketika sedang dibutuhkan. Pada olahraga yang keras seperti tinju atau taekwondo, maka diri agresivitas haruslah dimiliki. Agresivitas di sini tentunya tidak diartikan sebagai bentuk serangan yang kejam atau destruktif, tetapi dikaitkan erat dengan ciri khas olahraga itu sendiri yaitu olahraga bela diri yang memang membutuhkan sikap agresif.

Aspek berikutnya adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian yang mutlak harus dimiliki oleh seorang atlet bidang olahraga apa pun, karena berkaitan dengan keyakinan "saya bisa". Misalkan pada cabang olahraga senam, pesenam yang bersangkutan harus yakin dapat menjangkau kakinya di palang kuda-kuda secara tepat.

BAB 5

HUBUNGAN KEGAIRAHAN DAN KECEMASAN DALAM OLAHRAGA

A. Pengantar

Hubungan antara kegairahan (semangat) dan kecemasan dalam olahraga adalah aspek penting dalam psikologi olahraga. Keduanya dapat berpengaruh pada performa atlet dan pengalaman mereka dalam berolahraga. Menurut Husdarta (2010: 81) kecemasan dan ketakutan atlet pada umumnya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori :

1. Takut gagal dalam pertandingan.
2. Takut akan akibat sosial atas kualitas prestasinya.
3. Takut cedera atau hal lain yang menimpa dirinya.
4. Takut terhadap agresi fisik baik oleh lawan maupun dirinya.
5. Takut bahwa kondisi fisiknya tidak akan mampu menyelesaikan Tugasnya atau pertandingannya dengan baik. Jadi kecemasan dalam menghadapi pertandingan merupakan reaksi emosi negatif seseorang terhadap keadaan tegang dalam menilai situasi pertandingan yang ditandai dengan perasaan khawatir, sehingga menyebabkan seseorang merasa tidak berdaya dan mengalami kelelahan karena senantiasa berada dalam keadaan yang depresi mengancam (Purnomo & Kartiko, 2014).

Berikut beberapa informasi terkait hubungan ini:

1. Kegairahan (Semangat):

- Kegairahan dalam konteks olahraga mengacu pada motivasi, semangat, dan hasrat yang dimiliki seorang atlet untuk berkompetisi dan mencapai tujuan mereka.

BAB 6

FEEDBACK DAN REINFORCEMENT

A. Feedback (Umpan Balik)

1. Pengertian Feedback

Feedback adalah istilah dalam bahasa Inggris, yaitu dari kata “feed” dan “back”. Kata “Feed” berarti memberi dan kata “Back” artinya kembali. Jika kedua kata tersebut digabungkan akan memiliki arti memberikan kembali atau diartikan juga sebagai timbal balik. Jika diartikan secara sederhana, *feedback* adalah kegiatan dua pihak yang saling memberikan timbal balik terhadap suatu topik pembahasan. *Feedback* ini sering ditemui dalam berbagai kegiatan sehari-hari, terutama di dunia bisnis. *Feedback* berarti memberi tanggapan atau respon dari seseorang kepada orang lain.

Armstrong (2009) menyatakan bahwa umpan balik terhadap individu mengenai bagaimana mereka bekerja adalah salah satu hal yang penting dalam manajemen kinerja. Umpan balik adalah penyediaan informasi tentang bagaimana kinerja mereka dalam hal hasil, kejadian, insiden kritis, dan perilaku signifikan. Umpan balik bisa menjadi positif jika memberi tahu orang bahwa mereka telah melakukan sesuatu dengan baik, konstruktif jika memberi saran bagaimana melakukan sesuatu dengan lebih baik, dan negatif jika mengatakan bahwa mereka telah melakukan sesuatu dengan buruk. Umpan balik memperkuat perilaku efektif dan menunjukkan di mana dan bagaimana perilaku perlu diubah.

BAB

7

KOMUNIKASI DALAM OLAHRAGA

A. Pengantar

Dalam kehidupan bermasyarakat, interaksi antar manusia tidak pernah lepas dari komunikasi. Dengan kata lain, komunikasi memberikan kontribusi yang besar terhadap proses kelangsungan hidup manusia. Ruang lingkup komunikasi berbeda-beda tergantung pada bidang tempat seseorang bekerja, apakah komunikasi di bidang politik, ekonomi, dan dalam olahraga.

Komunikasi merupakan sarana untuk terjalinnya hubungan antar seseorang dengan orang lain, dengan adanya komunikasi maka terjadilah hubungan sosial, karena bahwa manusia itu adalah sebagai makhluk social, sehingga terjadinya interaksi yang timbal balik. Komunikasi pasti terjadi pada kegiatan olahraga, baik saat pembelajaran penjas maupun pelatihan cabang olahraga tertentu (Zaskia Oktaviana Sari, n.d.).

Pada hakikatnya komunikasi adalah kegiatan dasar manusia. Melalui komunikasi, manusia dapat berinteraksi satu sama lain dalam kehidupan sehari-hari. Pentingnya komunikasi yang baik dalam proses latihan olahraga, baik berjalan lancar maupun sebaliknya. Kurangnya komunikasi yang baik dalam proses latihan olahraga dapat mengganggu latihan. Misalnya, pelatih tidak berkomunikasi dengan baik dengan atletnya, sehingga rencana latihan yang diberikan kepada mereka membingungkan dan kacau.

BAB

8

SELF-COMPIDANCE DALAM OLAHRAGA

A. Pengantar

Self-Compidance/Rasa percaya diri merupakan keyakinan yang ada dalam diri seseorang untuk yakin akan potensi yang dimilikinya untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Menurut peneliti, atlet membutuhkan kepercayaan diri untuk mencapai kesuksesan yang ingin diraihinya. Kepercayaan diri ini diukur dengan menggunakan skala yang mempunyai lima dimensi : optimis, mandiri, sportivitas, tidak khawatir, dan dapat beradaptasi.

Kepercayaan diri sangat penting untuk menampilkan yang terbaik di dunia olahraga. Sejauh mata memandang, atlet yang percaya pada kemampuannya cenderung tampil lebih baik dibandingkan atlet yang kurang percaya diri terhadap potensi yang dimilikinya.

Faktanya, kepercayaan diri lebih dari sekedar sifat psikologis; kepercayaan diri adalah fondasi yang kuat untuk mencapai tujuan, mengatasi tantangan, dan menahan tekanan persaingan.

Dalam mengkaji rasa percaya diri dalam konteks olahraga, artikel ini bertujuan untuk mempertimbangkan aspek-aspek kunci yang menjadi dasar rasa percaya diri pada atlet. Mulai dari faktor psikologis yang mempengaruhi kepercayaan diri hingga strategi praktis untuk membangun dan mempertahankan tingkat kepercayaan diri yang optimal, pembahasan ini merinci bagaimana kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam kesuksesan seorang atlet.

BAB 9

KESADARAN DIRI DAN PENETAPAN DIRI DALAM OLAHRAGA

A. Kesadaran Diri/ Self Awareness

1. Pengertian Kesadaran Diri

Kesadaran diri atau self awareness merupakan kemampuan seseorang dalam memahami pikiran, perasaan, dan evaluasi diri secara sadar sehingga dapat mengenali kelebihan, kelemahan, dorongan hati, dan nilai-nilai yang muncul pada dirinya dan orang lain.

Orang dengan kesadaran diri yang baik mampu membaca situasi sosial, memahami orang lain, memahami ekspektasi orang lain terhadap dirinya, serta mampu memikirkan diri sendiri, mengamati diri sendiri, dan mengeksplorasi pengalaman, termasuk mengendalikan emosi.

Ahli psikologi menyebut istilah lain dari kesadaran diri dengan nama metakognisi dan metamood, yaitu kesadaran orang akan proses berpikir dan kesadaran emosinya sendiri. Proses metakognisi menyebabkan individu dapat mengontrol aktivitas kognitifnya, sehingga dapat mengarahkannya untuk memilih situasi dan strategi yang tepat bagi dirinya di masa yang akan datang.

Self awareness atau kesadaran diri merupakan fondasi hampir semua unsur kecerdasan emosional, langkah awal yang penting untuk memahami diri sendiri dan untuk berubah. Kesadaran diri adalah salah satu ciri yang unik dan mendasar pada manusia, yang membedakan manusia dari makhluk lainnya. Kesadaran yang harus dimiliki Manusia

BAB 10

SELF-TALK DALAM OLAHRAGA

A. Pengantar

Self-talk adalah aktivitas berbicara atau dialog internal yang terjadi dalam pikiran seseorang. Ini termasuk kata-kata, kalimat, atau pemikiran yang kita ungkapkan kepada diri kita sendiri.

Self-talk dapat berupa suara-suara di kepala atau kata-kata yang diucapkan. Dalam konteks olahraga dan performa, self-talk sering kali digunakan sebagai alat untuk mengelola emosi, meningkatkan fokus, dan membangun kepercayaan diri. Self talk berupa kata-kata positif yang berbentuk gagasan yang harus selalu ditekankan dalam diri atlet untuk mengubah perasaan yang negatif untuk menjadi positif mind atau berpikir positif dengan apa yang dihadapi (Jarwo, 2022).

SELF TALK SEHAT	
	
<ul style="list-style-type: none">• AKU SANGAT BODOH!	<ul style="list-style-type: none">• UPS, AKU MEMBUAT SEBUAH KESALAHAN!
<ul style="list-style-type: none">• TIDAK ADA YANG MENYUKAIKU.	<ul style="list-style-type: none">• AKU MENYUKAI DIRIKU.
<ul style="list-style-type: none">• AKU ORANG YANG JAHAT.	<ul style="list-style-type: none">• AKU MELAKUKAN SUATU HAL YANG BURUK.
<ul style="list-style-type: none">• AKU MENYERAH. AKU TIDAK AKAN PERNAH BISA MELAKUKAN INI.	<ul style="list-style-type: none">• INI SANGAT BERAT, NAMUN AKU AKAN TERUS MENCOBA.
<ul style="list-style-type: none">• AKU TIDAK PERNAH MELAKUKAN APAPUN DENGAN BENAR.	<ul style="list-style-type: none">• AKU HANYA BELUM TAHU BAGAIMANA CARA MELAKUKAN HAL ITU.
<ul style="list-style-type: none">• AKU TIDAK CUKUP BAIK.	<ul style="list-style-type: none">• AKU SUDAH LEBIH DARI CUKUP & AKU BERTHARGA!

Gambar 21. Contoh Kata Negative dan Positif

BAB 11

PERHATIAN DAN KONSENTRASI OLAHRAGA

A. Pengantar

Perhatian dan konsentrasi merupakan konsep psikologis yang sangat penting dalam olahraga keduanya fokus pada kemampuan atlet untuk mengelola dan fokus pada tugas dan informasi terkait selama latihan dan kompetisi. Hal ini dikarenakan pada saat melakukan aktivitas olahraga bukan semata-mata melibatkan bagian tubuh manusia melainkan wujud proses psiko-fisik manusia sebagai totalitas yang saling mempengaruhi (Agus Supriyanto & Lismadiana, 2013).

Konsentrasi seorang atlet dapat terganggu apabila tidak mampu memperhatikan rangsangan yang relevan dan mengabaikan rangsangan yang tidak relevan. Saat Anda terlibat dalam aktivitas kompetitif atau olah raga, rangsangan selalu datang pada Anda pada waktu yang bersamaan Oleh karena itu, atlet harus senantiasa berkonsentrasi pada aktivitas yang dilakukan. Rangsangan tersebut dapat berupa instruksi dari pelatih, pergerakan lawan atau rekan satu tim, kebisingan penonton, tindakan suporter lawan, dan lain-lain. Jika seorang atlet tidak dapat bereaksi dengan baik maka ia akan menjadi kesal dan mengambil keputusan yang buruk serta mengambil tindakan yang salah (Gustian, 2016).

Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai pengertian perhatian dan konsentrasi dalam olahraga:

1. Perhatian:

- Definisi: Perhatian mengacu pada kemampuan untuk memilih dan memproses informasi tertentu dari

BAB 12

PERAN PSIKOLOGI OLAHRAGA DALAM PERSIAPAN PERTANDINGAN

A. Pengantar

Peran psikologi olahraga dalam persiapan kompetisi melibatkan penerapan prinsip dan teknik psikologis untuk meningkatkan persiapan mental atlet sebelum bertanding. Psikologi olahraga berfokus pada aspek psikologis yang mempengaruhi performa atlet, dan masa persiapan bertanding merupakan masa kritis dimana faktor psikologis dapat memberikan dampak yang besar.

Psikologi Olahraga adalah ilmu yang mengkaji perilaku manusia dalam konteks olahraga prestasi yang dipengaruhi oleh tiga unsur utama yang saling terkait satu sama lainnya, yaitu atlet itu sendiri, pelatih dan lingkungan. Usaha pembinaan olahraga prestasi yang tinggi, merupakan masalah yang rumit dan kompleks dan banyak tergantung serta dipengaruhi oleh berbagai factor (Irwanto & Romas, 2019).

Peran kepribadian dalam psikologi olahraga sangat penting untuk memahami ciri-ciri kepribadian atlet. Baik berkompetisi dalam olahraga individu atau tim, atlet adalah individu dengan kepribadian uniknya masing-masing. Ia memiliki bakatnya sendiri, pola perilakunya sendiri, kepribadiannya sendiri, dan juga latar belakang yang mempengaruhi dirinya dalam cara tertentu.

Psikologi olahraga dalam persiapan pertandingan adalah disiplin ilmu yang membahas aspek-aspek mental dan emosional dari atlet saat mereka bersiap menghadapi kompetisi. Ini mencakup pemahaman, pengembangan, dan penerapan

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Hastjarjo, T. D. (2019). Kohesivitas Tim dan Sikap terhadap Kepemimpinan Wasit sebagai Prediktor Kecenderungan Perilaku Agresif Pemain Sepakbola. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(1), 42. <https://doi.org/10.22146/gamajop.45402>
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 04(2), 6–10.
- Aulia, F. R. (2022). Hubungan Self-Talk Dan Kepercayaan Diri Dengan Peak Performance Pada Atlet Bulutangkis. 2, 19–28.
- Budiman, D. (2008). Perbandingan pengaruh pemberian umpan balik positif (positive feedback) dan umpan balik netral (neutral feedback) dalam pembelajaran penjas terhadap pembentukan konsep diri yang positif siswa SD. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Candra, A., Henjilito, R., Zulkifli, Makorohim, M. F., & Rezki. (2016). *BUKU AJAR PSIKOLOGI OLAHRAGA (Vol. 01)*. 2021.
- Candra, A., Rahayu, T., Woro, O., Handayani, K., & Setyawati, H. (n.d.). *QOINET EYE UNTUK AKURASI TENDANGAN DALAM SEPAK BOLA*. 2021.
- Ch, S. (2016). TINGKAT PENGETAHUAN PELATIH BOLA VOLI TENTANG PROGRAM LATIHAN MENTAL DI KABUPATEN SLEMAN YOGYAKARTA. *Journal Olahraga Prestasi*, 13 Nomor 1, 1–23. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v13i1.12882> PROSES
- Darmawansah, A., & Putro, R. H. E. (2019). Penggunaan komunikasi non-verbal bahasa tubuh dalam desain instruksional pelatih dan atlet kategori tanding pencak silat. *Jurnal Komunikasi Profesional*, 3(2), 153–167. <https://doi.org/10.25139/jkp.v3i2.2127>
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Farida, N. (2022). Fungsi dan Aplikasi Motivasi dalam Pembelajaran. *Education and Learning Journal*, 2(2), 118. <https://doi.org/10.33096/eljour.v2i2.133>

- Farunik, C. G. (2023). Peranan Ingatan bagi Pembentukan Pengetahuan menurut Perspektif Empirisme David Hume. *Praxis: Filsafat Terapan* (2023), 1–25. <https://doi.org/10.1111/moderasi.xxxxxxx>
- Firmansyah, H. (2011). Perbedaan Pengaruh Latihan Imagery Dan Tanpa Latihan Imagery Terhadap Keterampilan Senam Dan Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 7(7), 1–10.
- 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>
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga prestasi* (Rika Ui Napilupulu-Simarangkir (ed.)). Buku Di Gital PT BPK Gunung Mulia, 2008.
- Gustian, U. (2016). Pentingnya Perhatian dan Konsentrasi Dalam Menunjang Penampilan Atlet. *Performa Olahraga*, 01, 1–11.
- Ilham, Z. (2021). Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 274–282.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(1), 1–14. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/610>
- Jarwo, S. (2022). Pengetahuan Atlet tentang Self Talk sebagai salah satu solusi mengatasi tekanan dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Patriot*, 4(2), 117–122. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i2.829>
- Mahanani, R. A., & Indriarsa, N. (2021). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal Putri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09, 139–149.
- Mylsidayu, A. (2014). Psikologi Olahraga. In Suryani (Ed.), *Implementation Science* (Vol. 39, Issue 1). PT Bumi Aksara 2014.
- Nugraha, U. (2015). Hubungan Persepsi, Sikap Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pada Mahasiswa Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Jambi. *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–10.

- Nusufi, M. (2016). Melatih Konsentrasi Dalam Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 54–61.
- Purnomo, A., & Kartiko, dwi cahyo. (2014). Hubungan Tingkat Kecemasan Dalam Suatu Pertandingan Dengan Kemampuan Shooting Pemain Bolabasket SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 428–431.
- Resti, & Bil, I. (2014). TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI STRES PADA PENDERITA ASMA. *Implementation Science*, 39(1), 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025><http://dx.doi.org/10.1038/nature10402><http://dx.doi.org/10.1038/nature21059><http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127><http://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577>
- Saguni Fatimah. (2007). MENGEMBANGKAN PERILAKU SEHAT MELALUI PENDEKATAN SOCIAL LEARNING THEORY Fatimah Saguni Dosen Jurusan Tarbiyah STAIN Datokarama Palu. *STAIN Datokarama Palu*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.24239/jsi.v4i1.185.1-10>
- Schultz, D. P., Schultz, E., & Kontemporer, P. (2021). *Duane P. Schultz dan Sydney Ellen Schultz (2021) Perkembangan Kontemporer dalam Psikologi: Seri Sejarah Psikologi Modern* (Buku Digit). 2021.
- Sinatrya, E. Y., & Darminto, E. (2013). Agresifitas Supporter Sepak Bola Persebaya Surabaya Pada Saat Pertandingan Berlangsung. *Character*, 1(2), 1–5.
- Sumenep, S. P. (2023). *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga PROFIL MENTAL ATLET PEKAN OLAHRAGA PROVINSI (PORPROV) VII PETANQUE SUMENEP DILIHAT DARI PERSPEKTIF IMAGERY DAN SELF TALK MENTAL PROFILE OF ATHLETES PROVINCE SPORTS WEEK (PORPROV) VII PETANQUE SUMENEP VIEWED FROM T. 6*, 118–123.
- Zaskia Oktaviana Sari, E. A. S. (n.d.). *PENTINGNYA KREATIVITAS DAN KOMUNIKASI PADA PENDIDIKAN JASMANI DAN DUNIA OLAHRAGA Oleh: 97–110.*

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. 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.



Muhammad Fiqih Piranda S.Pd

Lahir pada tanggal 04 September 2002 di Baganbatu, Kabupaten Rokan Hilir, Provinsi Riau. Beliau merupakan anak pertama dari tiga bersaudara, dengan pasangan Ibu Sri Kurniawati dan Ayah Ismail. Setelah menyelesaikan pendidikan tingkat menengah di Sekolah SMA Negeri 1 Bagan Sinembah Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau Pada Tahun (2021), Muhammad Fiqih Piranda Melanjutkan Program Pendidikan Perguruan tinggi di Universitas Islam Riau, sedang menjalankan gelar Sarjana (S1) dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Riau dengan dalam Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Dalam perjalanan akademisnya, Muhammad Fiqih Piranda berhasil meraih prestasi dengan memperoleh Beasiswa Prestasi Pemprov Riau Angkatan (2021) untuk mendukung studinya di tingkat S1. Pendidikan tinggi ini memberikan landasan yang kuat dalam bidang Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi. Selain akademis, Muhammad Fiqih Piranda memiliki keahlian di berbagai bidang, terutama dalam Teknologi, Penulisan, dan Organisasi.

Email : muhammadfiqihpiranda@student.uir.ac.id



Dr. Ahmad Yani, M.Pd, Lahir di Lubuk Cimpur, 04 Januari 1983, merupakan anak ke enam dari enam bersaudara, dengan pasangan sederhana M. Nur G (Alm) dan Mardiah. Menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di SDN 24 Teluk Paman (1995); SLTP 1 Kampar Kiri (1998); SMA Negeri 1 Kampar Kiri (2001); kemudian melanjutkan S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam Riau (2010); Magister S2 Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga UNP (2014); dan Studi Doktoral S3 Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Semarang dengan

Konsentrasi Pendidikan Olahraga. Saat ini penulis menjadi dosen di Universitas Islam Riau (2012-Sekarang). Alamat yang bisa dihubungi yakni email, yaniahmad@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. Muhammad Arsy Ash Shiddiqy, S.IP., M.A., lahir di Kota Tengah Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu pada tanggal 20 Oktober 1989. Anak dari pasangan Bapak Alm. H. Masgaul Yunus, SH., MH dan Hj. Erlenawati, S.Pd, anak pertama dari empat orang bersaudara. Menikah dengan Selvia Dewi Karin, S.A.P dikaruniai satu anak laki-laki bernama Muhammad El Syaddad

Allegra Ash Shiddiqy.

Pendidikan S1 di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Prodi Hubungan Internasional pada tahun 2007 dan selesai pada tahun 2011. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 dengan Prodi yang sama di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta dan selesai pada tahun 2013. Selanjutnya pendidikan Strata-3 ditempuh pada Prodi Hubungan Internasional di Universitas Padjadjaran Bandung yang diselesaikan pada tahun 2023. Saat ini bekerja sebagai Tenaga Pendidik di Universitas Islam Riau pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIPOL) dan diamanahkan sebagai Ketua Program Studi Hubungan Internasional.