

# PSIKOLOGI OLAHRAGA UNTUK PELATIHAN SEPAKTAKRAW



**Didin Budiman**

JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

## ***PSYCHOLOGICAL SKILL TRAINING (PST)***

### **Mengapa penting?**

*Komponen mental dan emosional seringkali menjadi faktor yang dapat mengalihkan dan lebih penting nilainya dari pada aspek-aspek teknik dan fisik secara murni dari suatu penampilan.*

### **Mengapa diabaikan?**

- Kurangnya Pengetahuan
- Keterampilan Mental Dipandang Sebagai Sesuatu Yang tidak Dapat Diubah
- Kurangnya Waktu

### **Mitos PST**

*Mitos 1 – PST Hanya Untuk Para Atlet yang Bermasalah*

*Mitos 2 – PST Hanya Bagi Latihan Tingkat Tinggi*

*Mitos 3 – PST Dapat Memberikan Pemecahan Masalah Secara Singkat.*

*Mitos 4 – Hal ini Tidak Bermanfaat.*

*“Psikologi olahraga bukanlah mantra atau jampe-jampe yang manjur ataupun omong kosong belaka”*

# Aspek PST

- Pengaturan *arousal* (gugahan)
- Imagery dan visualisasi
- Membangun percaya diri (*self-confidence*)
- Meningkatkan motivasi dan komitmen (menyusun tujuan)
- Penguasaan keterampilan memperhatikan/konsentrasi/*focus* (*self talk*)

# **MENTAL SKILL** Pada Olahraga Sepak Takraw

## **PERSONAL**

### *SELF CONCEPT*

*Konsep diri adalah penilaian tentang kepatutan diri pribadi yang dinyatakan dalam sikap, yang dimiliki seseorang mengenai dirinya.*

### **Komponen *self-concept*:**

- a. Merasa diakui lingkungan sekitar;
- b. Merasa mampu;
- c. Merasa patut;
- d. Menerima keadaan diri sendiri
- e. Menerima keterbatasan;
- f. Keunikan.

### **Upaya yang dilakukan:**

- a. Atlet Saling menghargai
- b. Pelatih dan Anak Saling Menghargai
- c. Penetapan Tujuan Yang Realistik

# MOTIVASI

“Sesuatu daya yang menjadi pendorong seseorang bertindak”

*Apa yang diperbuat individu? Bagaimana ia melakukan perbuatannya itu? Mengapa individu melakukan perbuatannya itu?*

## STRATEGI PENGEMBANGAN MOTIVASI

1. Kompetisi/persaingan (*Competition*)
2. *Pace making* (Mendekatkan Tujuan)
3. Tujuan yang jelas dan diakui
4. Minat

Minat yang besar dapat ditimbulkan dengan cara:

- a. Membangkitkan suatu kebutuhan.
- b. Menghubungkan dengan pengalaman-pengalaman yang lampau.
- c. Memberikan kesempatan untuk sukses.

5. *Reinforcement*

Sebelum mem”*Pump-Up*” ada baiknya memahami motif setiap atlet.

# ***SELF-CONFIDENCE***

Kepercayaan diri akan menimbulkan rasa aman dan berhubungan erat dengan *emotional security*.

*Self confidence* sebagai salah satu cara mengatasi *anxiety*.

## **Upaya Mengembangkan *Self-Confidence*:**

1. Pengalaman sukses.
2. Perkuat konsep diri dengan membantu atlet merasakan identitas dirinya (*sense of identity*) yaitu lebih memahami keadaan yang terjadi pada dirinya (bakat, usaha yang dilakukan, kesulitan yang dihadapi, keberuntungan, penilaian status diri dalam olahraga).

# PENGENDALIAN GANGGUAN EMOSI DASAR

*“Emosi yang dapat memberi pengaruh-pengaruh negatif dalam kegiatan-kegiatan olahraga antara lain (a) gelisah, (b) takut dan (c) marah.”*

## **Tindakan:**

1. Temukan penyebabnya.
2. Perhitungkan segala kemungkinan.
3. Tingkatkan hubungan harmonis, kekuatan ,dan skill.
4. Berikan superstisi (sugesti).
5. Kuraangi agresifitas tindakan.

*“... tekanan emosi yang berkelanjutan menyebabkan merosotnya kemampuan intelektual, melumpuhkan kapasitas belajar seseorang”*

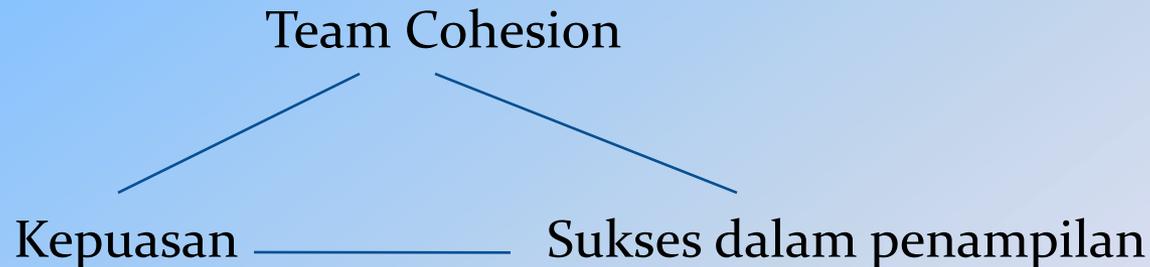
# TEAM

## TEAM SPIRIT

### Tindakan:

1. Saling menghormati
2. Komunikasi yang efektif
3. Menjadi “anggota yang penting”
4. Tujuan bersama
5. Perlakuan yang adil

## Team Cohesion



# Team Building

Ciptakan citra yang positif (*positive image*) !!!

Dilakukan dengan cara:

1. Gambarkan “*To be The Champion Team*”
2. Disiplin yang baik.
3. Ketegasan pelatih.
4. Sub-kultur dalam tim (tidak bisa beradaptasi, terasing/tinggalkan tim).

# PELAKSANAAN MENTAL TRAINING

## Tahap awal

Awali dengan citra image building dan kondisi fisik.

1. Latihan pernafasan
2. Latihan konsentrasi
3. Relaksasi
4. Imagery (visualisasi)
5. Pembinaan citra

## Tahap Lanjutan

1. **Koginitif:** attentional focus, imagery, kecepatan dan ketepatan reaksi, restrukturisasi pemikiran.
2. **Konatif (kemauan):** *will power training*, concentration.
3. **Afektif, emosional:** biofeed-back (psiko-fisis), self-suggestion, meditasi.