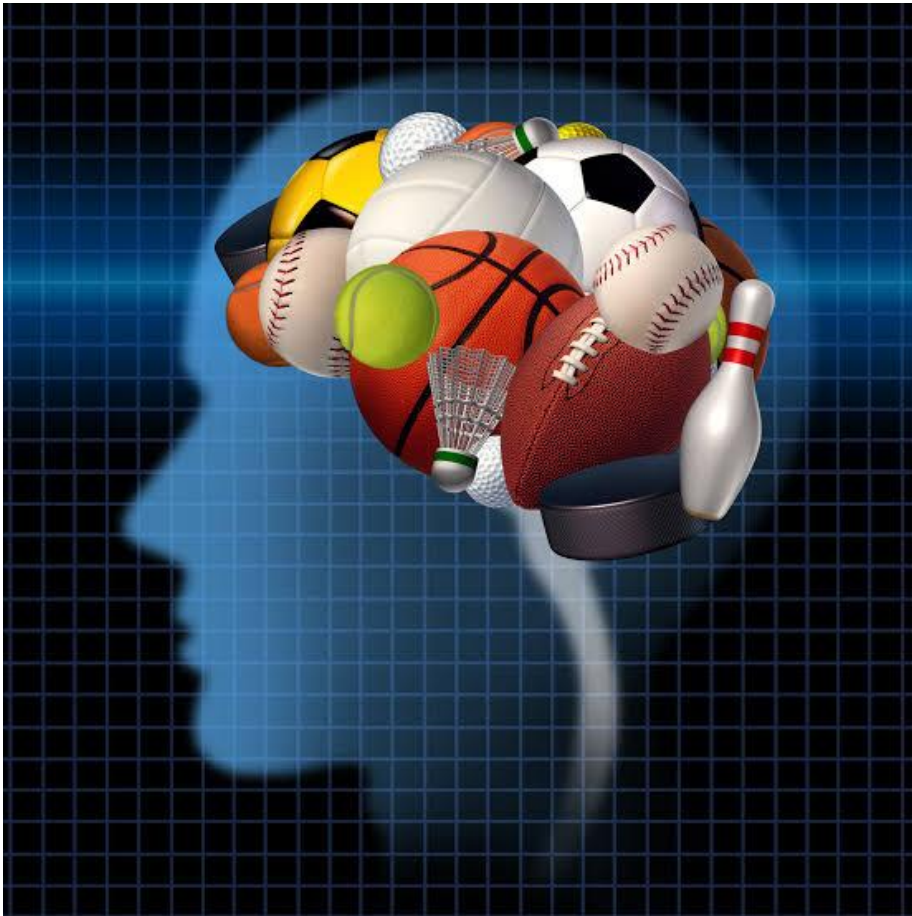
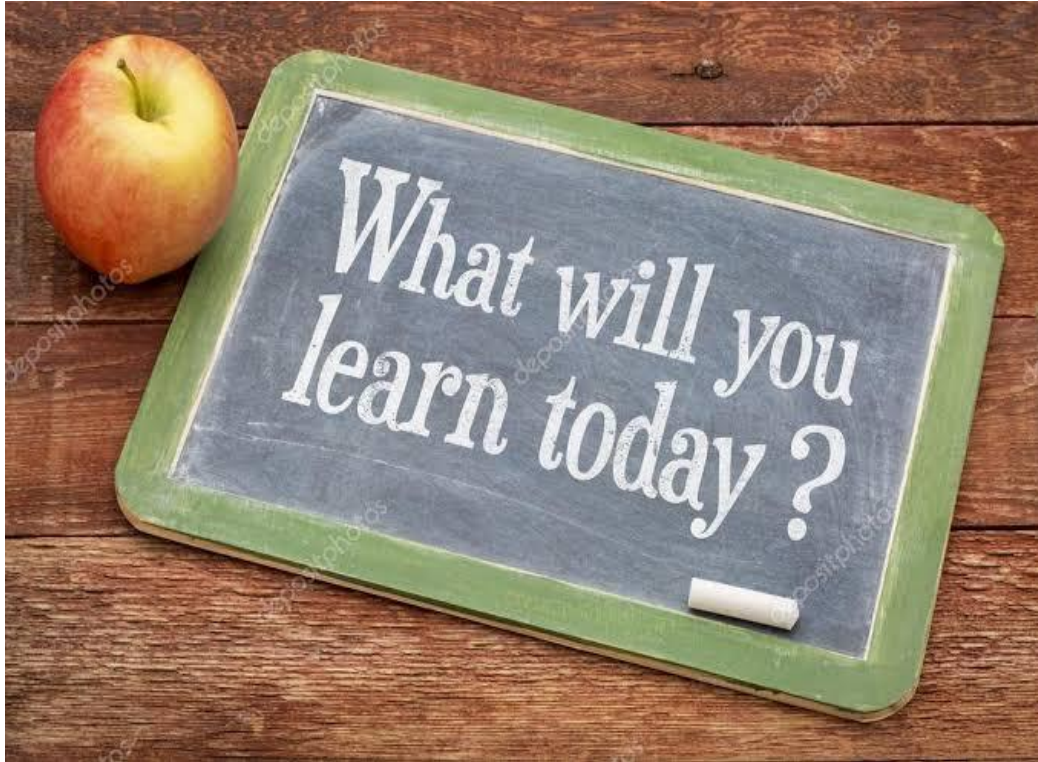


Kuliah ke 1

Pengantar Psikologi Olahraga



Dr E Taru Guritna M.Si., Psikolog
Selasa, 22 September 2026



- Tema Perkuliahan
- Definisi Psikologi Olahraga
- Mitos Psikologi Olahraga
- Psikologi Olahraga dan Latihan (exercise Psikologi
- Sejarah Psikologi Olahraga
- Profesi-profesi yang bisa dikembangkan dari Psikologi olahraga

Tema (-) Perkuliahan dan Metode Penilaian

Kompetensi Kognitif

- Memahami peran psikologi olahraga dalam performa atlet.
- Memahami peran psikolog olahraga dalam performan atlet.
- Memahami perbedaan intervensi psikologis antara olahraga individu dan olahraga kelompok.
- Memahami interaksi lingkungan dan individu.
- Memahami bahwa atlet merupakan pribadi yang unik.
- Memahami peran etika dalam olahraga.

Quiz

- Sebutkan 3 cabang olahraga yang paling populer di dunia?
- Sebutkan 3 cabang olahraga yang paling populer di Indonesia?
- Siapa atlet olahraga yang paling anda ketahui ?
- Apakah perbedaan olahraga beregu dan individual ?
- Sebutkan pesta olahraga terbesar di dunia ?
- Sebutkan nama pesta olahraga terbesar di Asia, yang sedang berlangsung di Jepang?
- Sebutkan atlet yang paling kaya, cantik dan ganteng menurut anda

Pengertian terkait Psikologi Olahraga



TUJUAN DASAR

- mempelajari bagaimana:
- **faktor psikologi mempengaruhi performance fisik individu**
- **partisipasi dalam olahraga dan latihan mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidupnya**

Pengertian terkait Psikologi Olahraga

PSIKOLOGI OLAHRAGA (SPORT PSYCHOLOGY)

- Membahas kemampuan prestatif pelakunya yang bersifat kompetitif; artinya, pelaku olahraga, khususnya atlet, mengarahkan kegiatannya olahraganya untuk mencapai prestasi tertentu dalam berkompetisi, misalnya untuk menang
- aspek sosial dengan keberadaan lawan tanding

PSIKOLOGI LATIHAN (EXERCISE PSYCHOLOGY)

- membahas masalah-masalah dampak aktivitas latihan olahraga terhadap kehidupan pribadi pelakunya
- aspek individual dalam upaya memperbaiki kesejahteraan psikofisik pelakunya

Psikologi Olahraga

- membantu para professional dalam membantu atlet mencapai prestasi puncak
- membantu anak-anak, penderita cacat dan orang tua untuk bisa hidup lebih bugar
- meneliti faktor psikologis dalam kegiatan latihan
- memanfaatkan kegiatan latihan sebagai alat terapi, misalnya untuk terapi depresi (Weinberg & Gould, 1995)



Fundamental Goals of Sport Psychology





Apakah anda ingin
terlibat di
dalamnya ?

“You were born to win,
but to be a winner you must
plan to win,
prepare to win,
and expect to win.”

—Zig Zagler



RUANG LINGKUP PSIKOLOGI OLAHRAGA

ASESMEN PSIKOLOGI

MENGETAHUI GAMBARAN
PSIKOLOGIS ATLET (KEKUATAN DAN
KELEMAHAN)

KONSELING DAN INTERVENSI

MELAKUKAN PENANGANAN PADA
ATLET BAIK DENGAN
KONSELING ATAUPUN
PSIKOTERAPI

KONSULTASI DAN EDUKASI

BAIK TERHADAP PERLATIH, KELUARGA,
PENGURUS ATAUPUN PELAKU
OLAHRAGA YANG TERLIBAT UNTUK
DAPAT BERPERAN DALAM MENCAPAI
PRESTASI ATLET.

PELATIHAN KETERAMPILAN PSIKOLOGIS

MISALNYA SEPERTI GOAL
SETTING, MOTIVASI,
PERSONAL SKILL, MANAJEMEN
STRES, IMAGERY, RELAKSASI
DAN MANAJEMEN
KONSENTRASI.



Psikologi Olahraga

Mempelajari bagaimana:

- Faktor psikologi mempengaruhi performa fisik individu.
- Partisipasi dalam olahraga dan latihan mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidupnya.



Sejarah dan Pendiri Psikologi Olahraga

- Norman Triplett di akhir abad 19, menyatakan efek kehadiran orang lain akan berpengaruh pada performa (social inhibition/ facilitation)
- Coleman Griffith (1926), mendirikan laboratorium psikologi pertama di University of Illinois
- Negara-negara blok Uni Soviet mulai menggunakan kaidah dan peran psikolog olahraga dalam mengembangkan Latihan mental dan juga menjaga performance yang membuat mereka menguasai Olimpiade di saat perang dingin
- Pada tahun 1965 an, berdirilah utk pertama kali asosiasi psikolog olahraga internasional di Roma
- Di Indonesia setidaknya 3 tokoh yang tidak boleh dilupakan sebagai peletak dasar Psikologi Olahraga yaitu >

Tokoh psikologi olahraga Indonesia



Prof Saparinah Sadli



Prof Singgih D Gunarsa



Prof Enoch Markum

Miskonsepsi Psikologi Olahraga, menurut Enoch Markum

Psychology program is for “problem” athletes only

Psychology program is for elite training only

Psychology program provides “quick fix” solutions

Psychology if for mental disorder

Only ex atlet can give advice in sport area



Klien Psikolog Olahraga



Atlet



PELATIH



Pengurus



Lingkungan Atlet
(orangtua, keluarga)

Pelatih = pemimpin utama
Psikolog = asisten pelatih

Faktor sukses seorang atlet

- **Bakat, talenta**

- Kompetensi
- Bakat
- Karakter
- Kepribadian

- **System Support**

- Pelatih
- Metodologi Pelatihan
- Sport Science
- Sarana Prasarana
- Keluarga
- Kebijakan Pemerintah

INTERVENSI PSIKOLOGI?

Psychological Support

Lebih kepada kegiatan-kegiatan yang bersifat kasuistik, aktifitas individual, berada dalam setting konseling

Mental Training

Latihan keterampilan mental. Masuk kedalam program latihan. Bersifat intervensi kelompok.

Note : Program dibuat berdasarkan hasil *Assesment Awal*



Peran Praktisi Psikologi Olahraga

Menjadi *Supporting Role* untuk keberhasilan atlet di tempat latihan maupun di pertandingan.



**10 – 20% Keberhasilan
di tempat latihan**

**90 – 95 % Keberhasilan
di pertandingan**

- Membantu pelatih dalam mencapai target & tujuan tim
- Memaksimalkan potensi yang dimiliki oleh atlet untuk mencapai puncak performa (*Peak Performance*)

Olah raga di era Society 5.0

- Olahraga semakin menjadi gaya hidup terkait dengan kebutuhan Kesehatan, Penampilan dan juga Recognition. Masyarakat makin memiliki banyak pilihan melakukan berbagai aktivitas keolahrgaan di manapun dia berada
- Olahraga sebagai gaya hidup dengan banyaknya aktifitas yang dapat dipilih masyarakat untuk melakukan gaya hidup sehat,
- Olahraga seiring perkembangan zaman hadir dalam berbagai jenis, bentuk, serta kemasan baru sebagai pemenuhan perkembangan zaman.

Terbentuknya berbagai komunitas olahraga di masyarakat.



Teknologi hadir di olahraga

- Sebagai bagian dari kebudayaan dan peradaban, maka perkembangan olahraga erat kaitannya dengan pemanfaatan perkembangan teknologi.
- Di era terkini, beberapa jenis aplikasi olahraga digunakan dalam perkembangan olahraga antara lain yaitu aplikasi kebugaran, aplikasi kesehatan melalui olahraga, dan aplikasi video dalam youtube, dan manusia makin bisa mengendalikan dirinya lewat aplikasi yang kini tersedia sangat murah dan hanya bermodal telunjuk.
- Aplikasi-aplikasi tersebut sudah multi dimensi, menggabungkan tidak saja data anatomi dan faali, namun juga terkait dengan aspek psikologis dan antropologis. Semisal dengan adanya SIRI, maka makin memudahkan penerjemahannya



Faktor Ducati sukses di Moto GP



BOS [LCR Honda](#), Lucio Cecchinello mengungkapkan penyebab kesuksesan Ducati yang berhasil mematahkan dominasi pabrikan Jepang di [MotoGP](#).

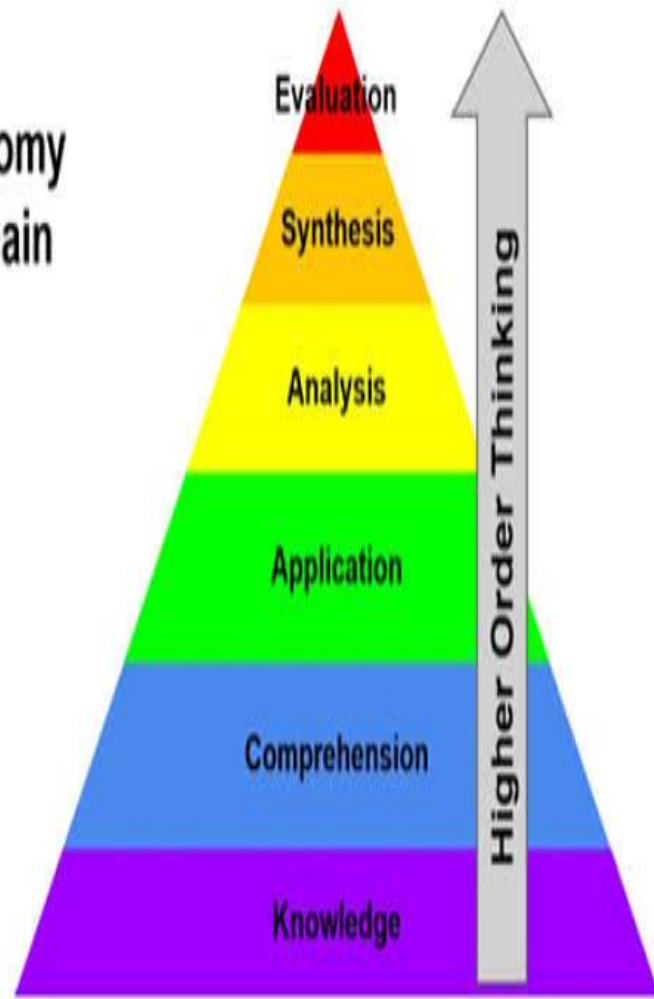
Menurutnya, sejumlah faktor seperti

- kemampuan pembalap,
- teknologi motor,
- serta kekeluargaan yang erat
- Kepercayaan antar semua pihak yang terfokus untuk kemenangan Ducati

Tantangan Layanan Psikologi Olahraga di Society 5.0

- Menurut Peneliti LIPI, Fajar Ibnu Thufail, Society 5.0 menghadapi beberapa hal mendasar, yaitu interface, kultural dan karunia mendasar manusia yg khas
 - Interface, terkait dengan sources aplikasi, big data dan artificial intelligence dan akeselarasian perubahan teknologi yang sangat cepat dan membutuhkan piranti yang terupdate
 - Cultural, terkait dengan kebiasaan, tradisi, budaya dalam kaitannya dengan jarak sosial (Hofstede), di mana masyarakat dunia belum berada di level yang sama
 - Belum ada yang bisa menggantikan fungsi HOTS pada diri manusia

Bloom's Taxonomy Cognitive Domain



- Higher Order Thinking Skill adalah kemampuan berpikir tingkat yang kompleks untuk menguraikan, menyimpulkan, menganalisis, dan kemampuan berpikir tingkat tinggi untuk menyelesaikan suatu permasalahan yang tidak memiliki algoritma, tidak dapat diprediksi, serta hanya dapat diselesaikan menggunakan pendekatan berbeda dari berbagai permasalahan dan contoh yang telah ada.
- Menurut (Santoso, 2019) tiga kemampuan tertinggi (HOTS) yang dibutuhkan adalah kemampuan memecahkan masalah kompleks, berpikir kritis, dan kreativitas.

Menjadi Psikolog Olahraga

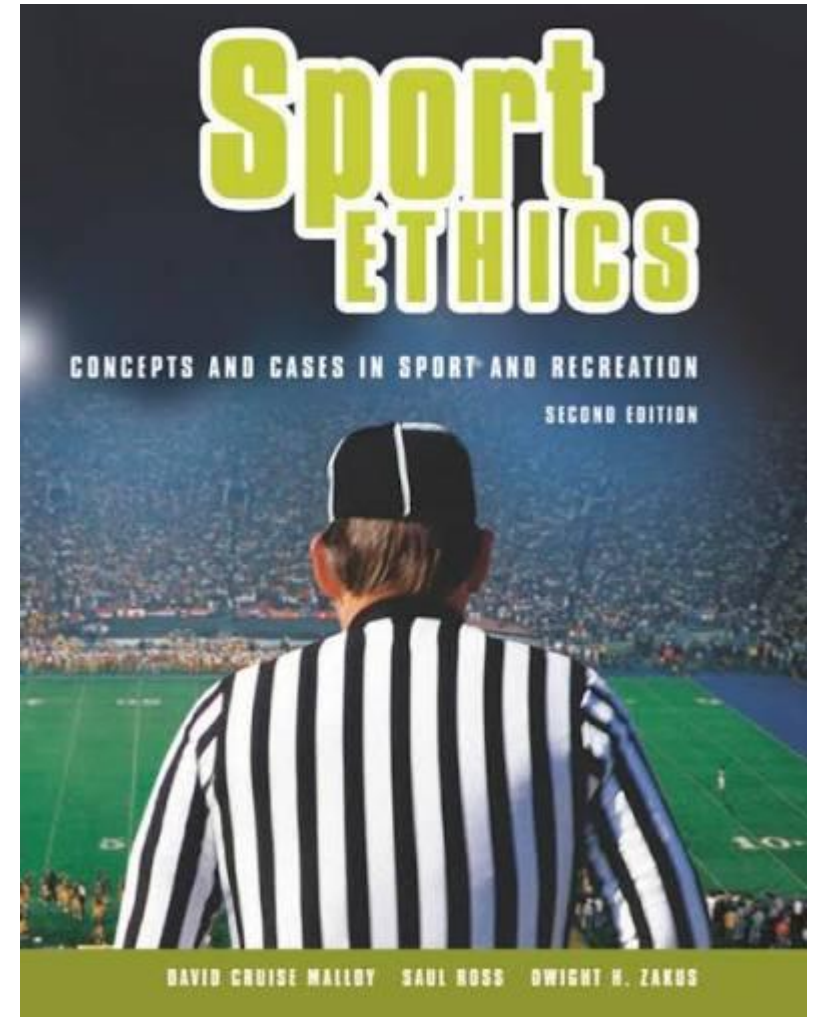
Etika Profesi Psikolog

- pedoman perilaku yang wajib diikuti
- Nalar (*reason*) dan hati-nurani (*conscience*)
- Bersifat absolut
- Perbuatan yang boleh & tidak boleh
- Tidak bergantung pada orang lain

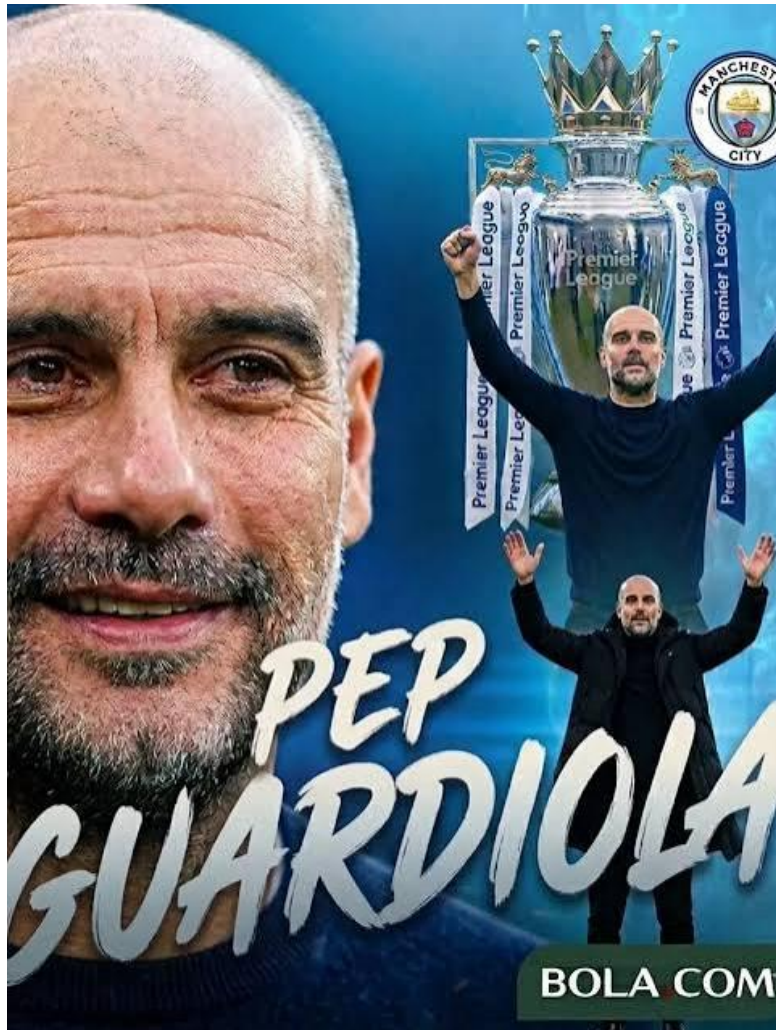


Prinsip dan Etika Pelayanan Psikologi Olahraga

- Prinsip dan Etika adalah berbicara tentang sesuatu yang benar, atau sering disebut sebagai utara sejati, karena kebenarannya bersifat universal
- Etika adalah usaha manusia untuk memakai akal budi dan daya pikirnya untuk memecahkan masalah bagaimana ia harus hidup dengan cara yang benar agar menjadi orang yg lebih baik (Suseno, 1987, dalam Markoem 2022),
- Etika dan Moral berjalan seiring dengan kedewasaan perkembangan moral manusia (Kohlberg)
- Sehingga disimpulkan, bahwa pada dasarnya prinsip dan etika akan selalu berlaku ke validitasnya dari waktu ke waktu



profesi-2 ada di balik kesuksesan Pep Guardiola



**Team
Develop-
ment**

**Mental
Trainer**

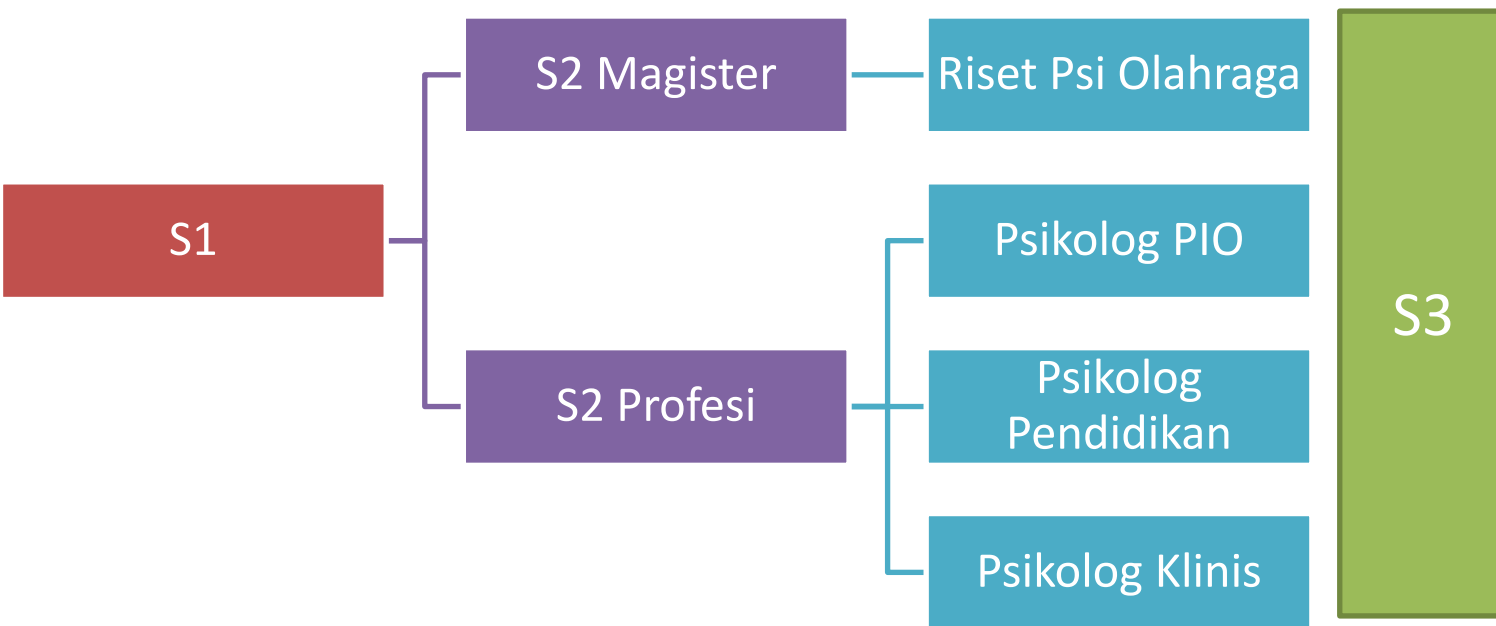
**Resilience
Specialist**

**Match
Analist**

**Conselling
and
Therapist
Team**

**Sport
Psychologist/
Performance
Analist**

2. Profesi terkait Psikologi Olahraga



PO Peneliti

PO Pendidik

PO Konselor / Klinis

Harus punya:

- Sertifikasi Tenaga Pendamping Olahraga
- Pelatihan terkait Psikologi Olahraga

Catatan:

Di masa depan, kebutuhan utk PO konselor/klinis lebih banyak dibutuhkan.





HIMPSI

SELEKSI 50 PESERTA

SERTIFIKASI TENAGA KEOLAHRAGAAN BIDANG PSIKOLOGI OLAHRAGA

PERSYARATAN

Lulusan S1 Psikologi (Anggota Himpensi) #
dibuktikan dgn Ijazah S1, KTA

Diutamakan berpengalaman di Bidang Olahraga #
(Pelatih, Pendamping atlet, Atlet, Pengurus Cabor)

Mengirimkan Riwayat Hidup/ CV #

Membuat essay ttg alasan #
mengikuti sertifikasi

Bersedia mengikuti seluruh kegiatan sertifikasi #
dan ketentuan secara offline dgn protokol
kesehatan selama 6 hari

Penyerahan dan pengiriman berkas, batas waktu tgl 14 Mei 2021

<http://kita.korpri.go.id/sertifikasi/2021-2022> - 021-527933104657



Tugas minggu depan

- Pilih salah satu olahraga yang menurutmu memerlukan jasa psikolog olahraga, dan sebutkan alasannya