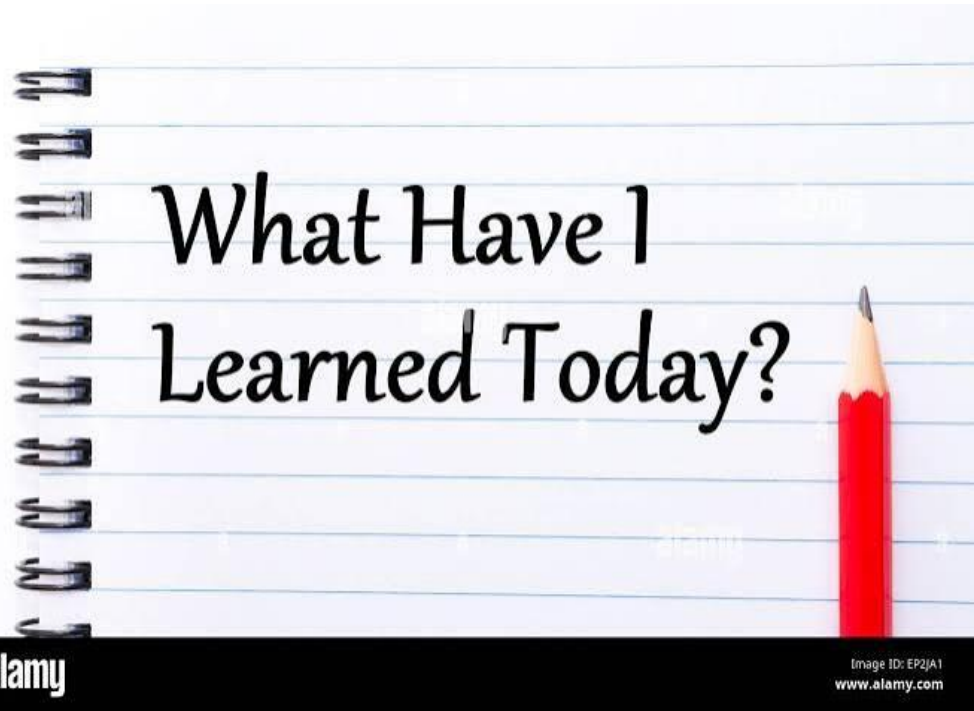


Tema Belajar hari ini



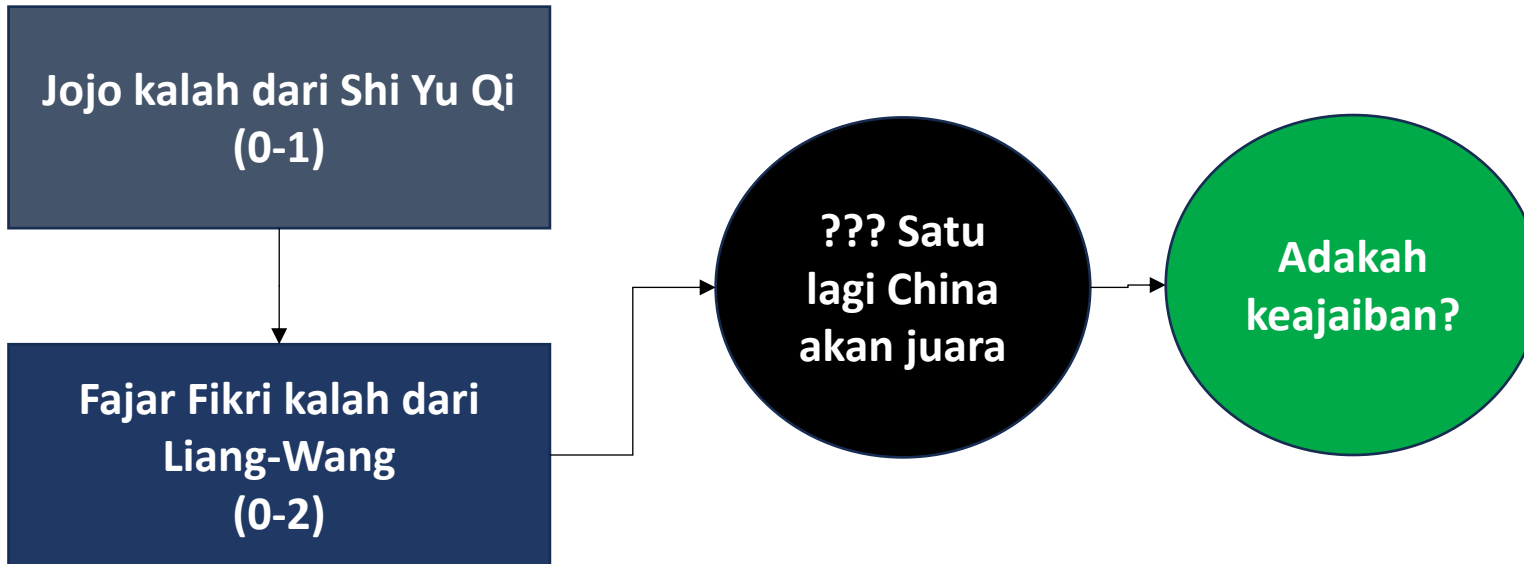
- **Membentuk Eksosistem Olahraga Prestasi**
- **Teori Ekologi (Broefenbrenner)**
- **Sport Science dan Psikologi Olahraga**
- **9 Mental Skills Lesyk**
- **Adagium Perbedaan Mental Atlet Putra dan Putri**

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

—Zig Zagler



Final Beregu Badminton Asian Games 2026



Selamat untuk Tim Beregu Putra dan Putri Indonesia atas Medali Emas dan Perunggu di AG 2026



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)

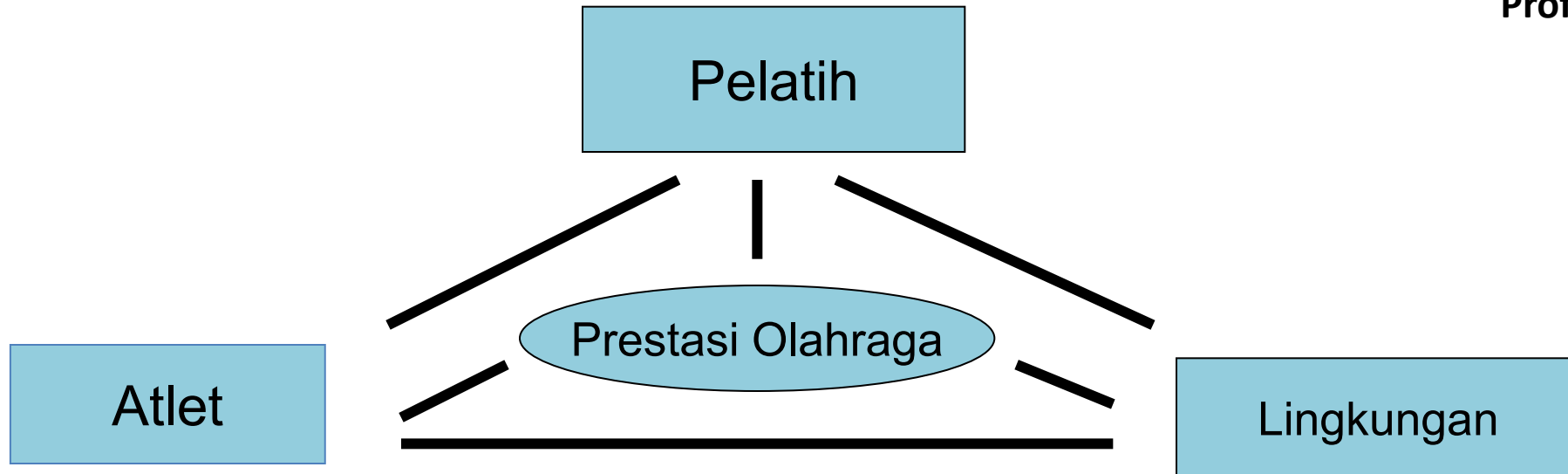


Pengertian Psikologi Olahraga

- ❑ Ilmu yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam bidang olahraga atau latihan untuk meningkatkan prestasi (Cox, 20012)
- ❑ Ilmu yang mengkaji perilaku manusia dalam konteks olahraga, & bagaimana interaksi dari atlet, pelatih, dan lingkungan berpengaruh terhadap prestasi (Anshel, 1990)



Prof Dimyati



Psikologi Olahraga

Mempelajari bagaimana:

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



Fundamental Goals of Sport Psychology

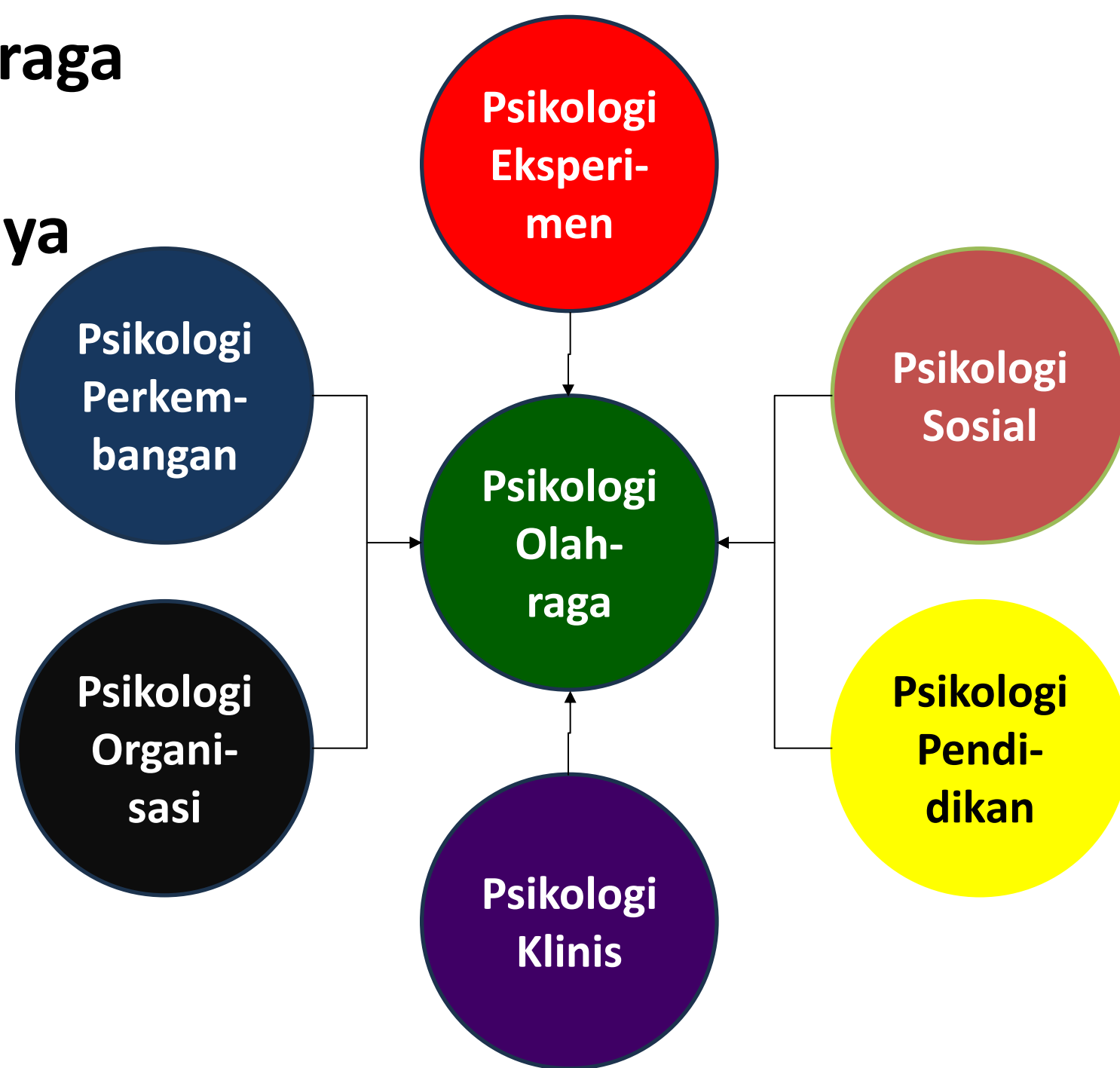


Performance enhancement

Personal development

Mental health

Psikologi Olahraga dan Bidang Psikologi lainnya



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



If you get lost it is because the bad mentality,
if you win it means the strategy is going right

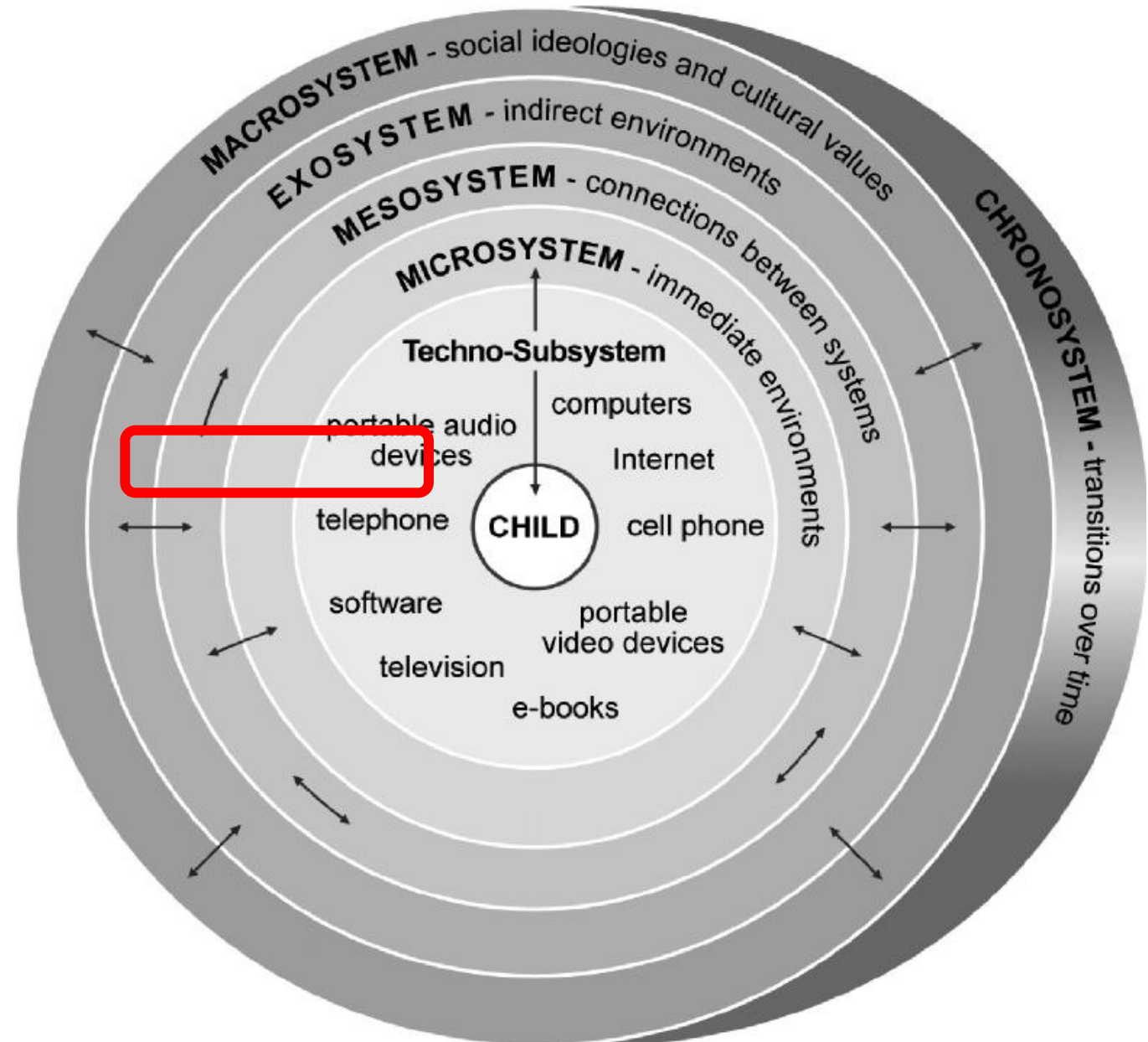


Membangun Ekosistem Sport Science

COLLABORATION



TEORI EKOLOGI (BROFENBRENNER)



TEORI EKOLOGI (BROFENBRENNER)

Mikro-sistem

- Hubungan antara atlet dengan pelatih dan orang tua sebagai dasar utama pengembangan karir seorang atlet

Meso-sistem

- Interaksi antara orang tua, pelatih dan pengurus dalam menata perkembangan karir atlet
- Dukungan tim sport science dalam perkembangan atlet

Ekso-sistem

- Dukungan dari pengurus, klub maupun pengda tentang anggaran, sponsor maupun bonus, serta jaminan Kesehatan dan kesejahteraan talte

Makro-sistem

- Political systems and policies
- Dan dukungan negara tentang keberlanjutan system olahraga prestasi
- Pengakuan hukum dan perlindungannya

Krono-sistem

- Historical events
- Environmental changes
- Parents employment status
- Societal economic changes
- Changes in sport science

Kata kunci, jangan membanding-bandingkan generasi manusia, karena ada banyak factor yang menyebabkannya

Faktor sukses seorang atlet

- **Bakat, talenta**

- Kompetensi
- Bakat
- Karakter
- Kepribadian

- **System Support**

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

APA ITU SPORT SCIENCE?

Sport Science

merupakan perpaduan beberapa disiplin ilmu yang mempelajari penerapan dari prinsip-prinsip sains dan keteknikan yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi olahraga dan membantu dalam proses pelatihan dan pemulihan atlet dan pelatih.

**Kepelatihan
(Teknik-fisik)**

**Kedokteran
Olahraga**

Fisiotherapy

**Sport
Recovery**

Nutrisi

**Sport
Psychology**

**Peneliti/
Analist
Performance**

Kalau kalah,
mental yang
sering
disalahkan

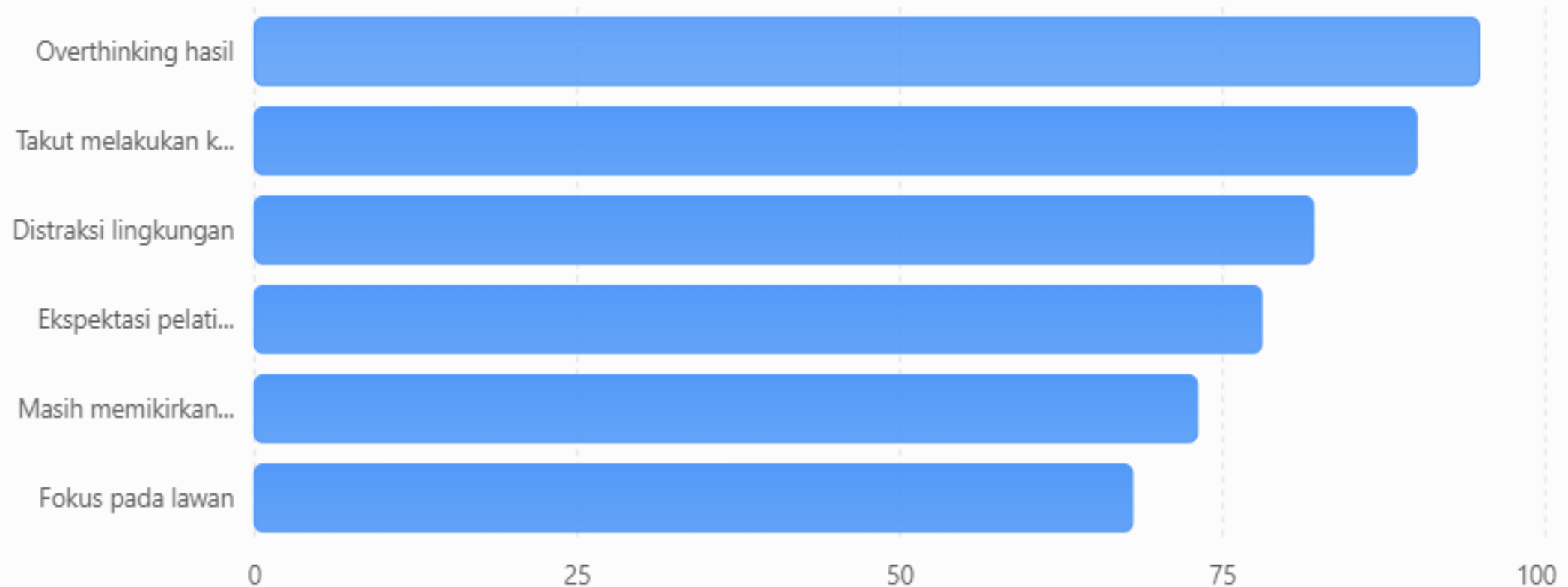
dilemma



Kalau menang,
apa yg sering
dikedepankan ??

Faktor Psikologis yang Paling Sering Menyebabkan Underperformance

Visualisasi konseptual berdasarkan temuan umum dalam literatur psikologi olahraga. Bukan data prevalensi penelitian tertentu.



WHAT IS PERFORMANCE?

Performance ≠ Winning

Performa adalah kemampuan atlet menampilkan kapasitas terbaik yang dimilikinya pada saat yang tepat.

Menurut Gould & Weinberg (2023), performa merupakan hasil interaksi antara kemampuan fisik, keterampilan teknik, pemahaman taktik, dan kesiapan psikologis. Salah satu komponen yang melemah, maka kualitas performa secara keseluruhan ikut menurun.



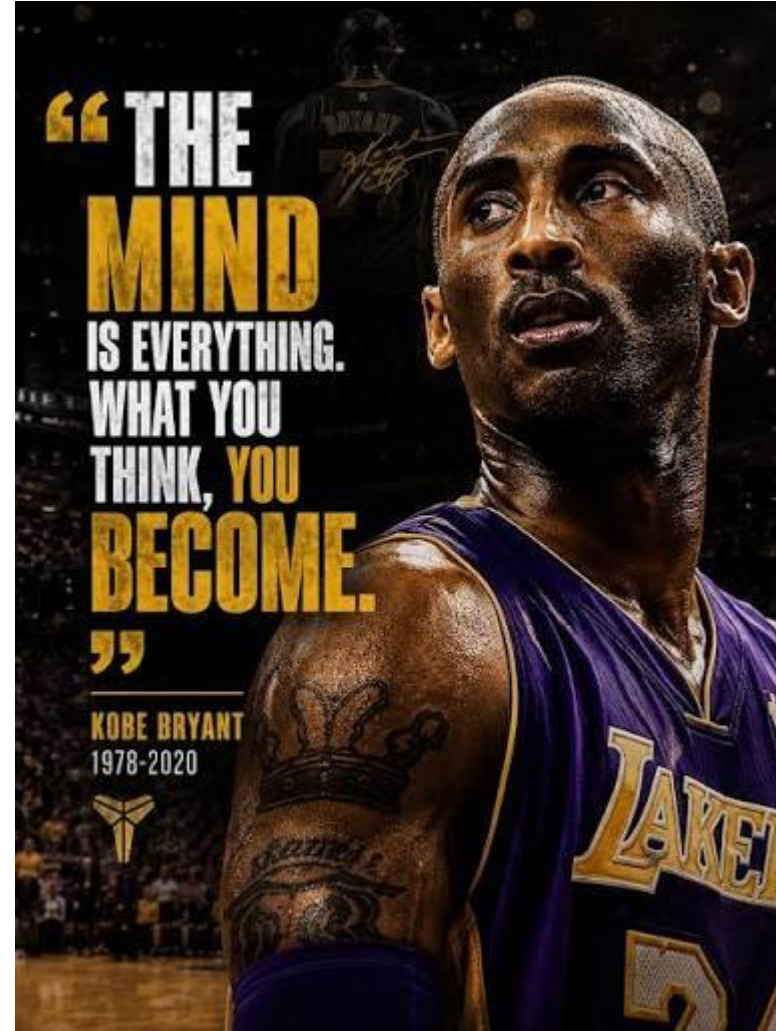
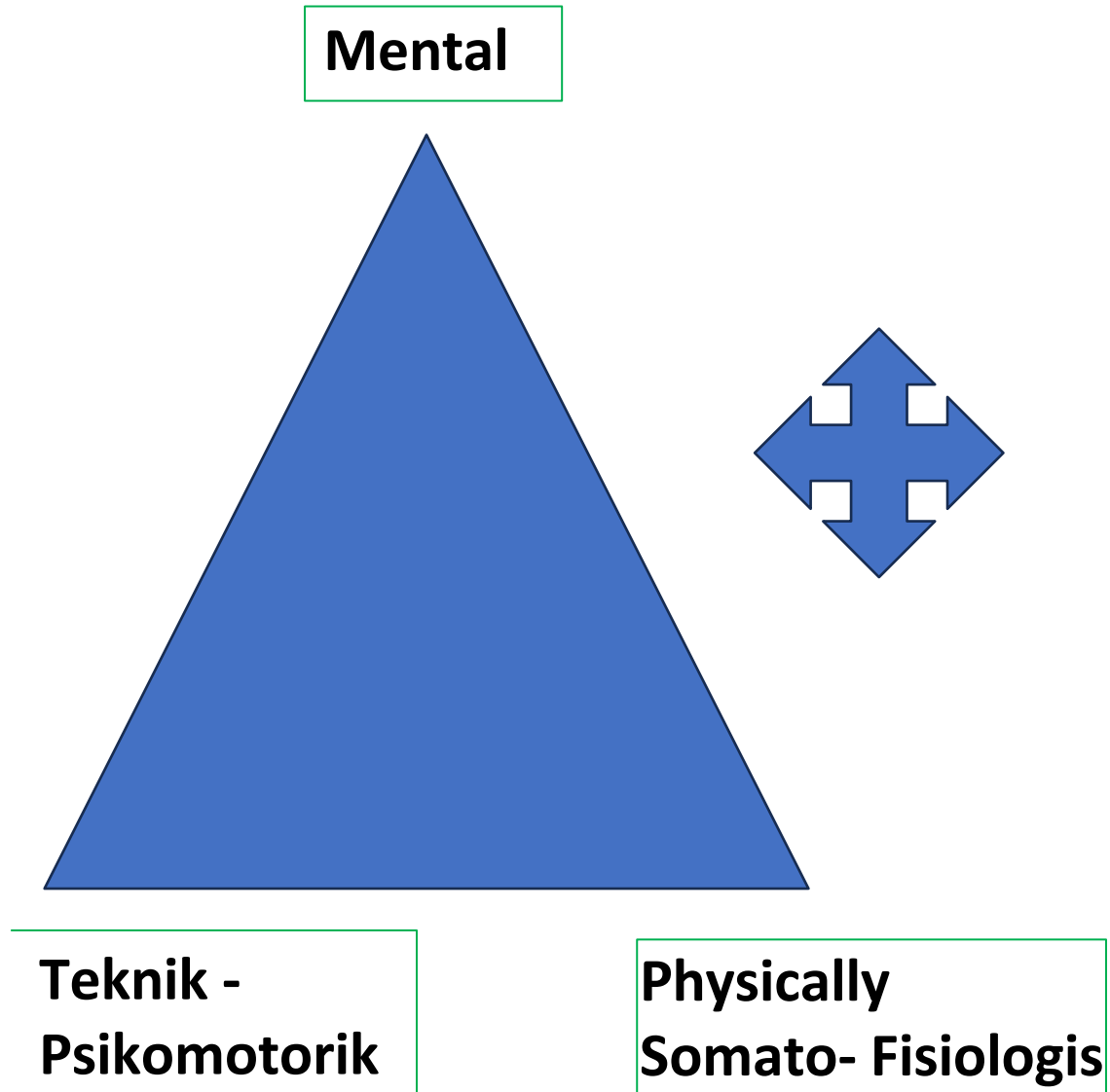
RUMUS PERFORMA



$$P = A \times M \times E$$

Ability Motivation Environment

3 Komponen kompetensi atlet (M. Epuran & E. Horn, 1985)

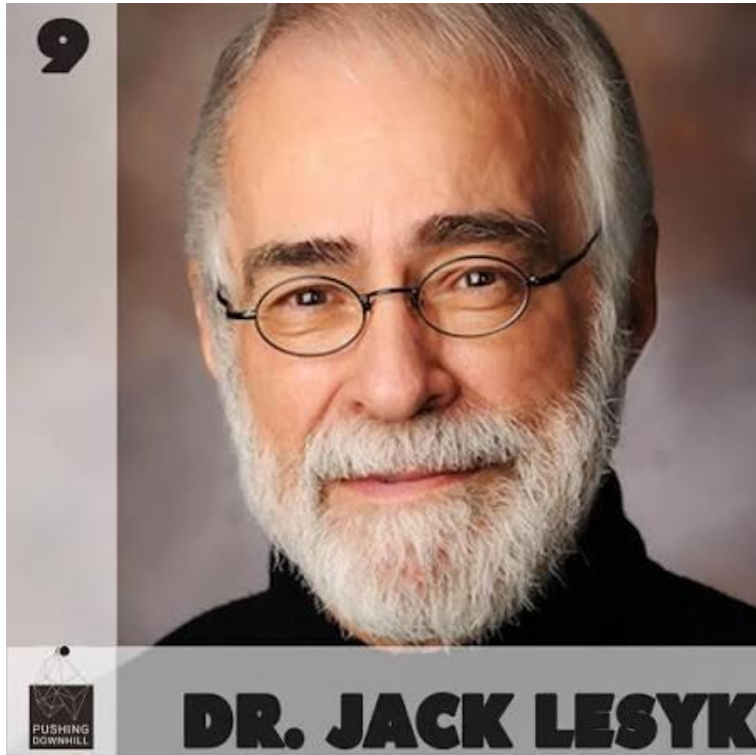


**Disiplin
(repetition) &
Konsistensi**



**Mamba
Mentality**

Mental bertanding menurut Jack J. Lesyk, dari Ohio University



- What these athletes have in common is that their sport is important to them and they're committed to being the best that they can be within the scope of their limitations – other life commitments, finances, time, and their natural ability.
- They set high, realistic goals for themselves and train and play hard.
- They are successful because they are pursuing their goals and enjoying their sport.
- Their sport participation enriches their lives and they believe that what they get back is worth what they put into their sport.

9 MENTAL SKILLS OF SUCCESSFUL ATHLETE

JACK J. LESYK, PH.D.





LEVEL I

Attitude

Attitude

Attitude / Sikap :

- Kecenderungan atau predisposisi evaluatif seseorang terhadap suatu objek, orang, kelompok, situasi, atau isu positif, negatif, atau netral.
- Ada unsur Kognitif & Afeksi

Intervensi yang bisa diberikan :

- Psikoedukasi
- Diskusi
- Kontrak Belajar
- *Do & Doesn't list*
- Menonton film





KUNCI KEBERHASILAN ATTITUDE

Tidak mungkin positive habit berada di satu titik yang sama dengan bad habit. Jadi kalau anda memiliki positive attitude maka bad attitude akan hilang. Sebaliknya kalau bad attitude yang muncul, maka positive attitude akan hilang.

Melatih Positive Attitude, Menciptakan Positive Habit



Motivation

Motivation



Motivasi :

- Dorongan yang berasal dari dalam diri seseorang atau dari luar, yang membangkitkan keinginan untuk melakukan suatu tindakan guna mencapai tujuan tertentu.

Cara Intervensi :

- Psikoedukasi
- Role model
- Diskusi
- *Assesment Motivation*
- Mencari *Anchoring*



KUNCI KEBERHASILAN MOTIVASI

Stick & Carrot seringkali tidak jalan. Kalaupun jalan, ia hanya berlaku sementara dan kemudian kembali lagi pada 'jalan' yang lama.

**MOTIVASI itu berfluktuasi, untuk itu perlu dirawat.
Melatih keterampilan Motivasi, Menjaga Motivasi.**

LEVEL I

Goals & Commitment

"Target & tujuan yang ditetapkan oleh atlet"

Cara Intervensi

- Psikoedukasi
- S.M.A.R.T goals jangka pendek dan jangka Panjang

Alat Bantu :
POY Card Series
Faces & Flow

- Evaluasi & Pengawasan goals
- The River Lifetime
- Game Integratif





KUNCI KEBERHASILAN GOAL & COMMITMENT

Menetapkan sasaran terlalu banyak dan terlalu cepat,
membuat 'individual differences' terabaikan

**setting goals that are too general, failing to set process &
performance goals, setting only technical related goals**

Penetapan sasaran ini merupakan hal yang tidak
mudah tetapi PERLU dilakukan. Kita dapat mempunyai patokan, sehingga dapat
melakukan evaluasi secara tepat dan tahu hal apa yang perlu dibenahi

Keterampilan social adalah:

- Kemampuan atlet untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungannya di dunia olahraga.

Cara Intervensi

- Psikoedukasi
- Konseling Individu
- Group Cohession
- Mengenal Karakter
- Games Integratif Mengenai Komunikasi



Mental Skill 4

People Skills



KUNCI KEBERHASILAN PEOPLE SKILL

Beberapa hal yang perlu diperhatikan a.l bagaimana kita membangun relasi dengan berbagai pihak yang terkait dengan kegiatan olahraga kita

Pihak-pihak yang berhubungan dengan kita a.l pelatih, rekan, wasit, ofisial, tenaga bantuan seperti dokter, masseur, ahli gizi, staff lainnya

Kemampuan membangun relasi, adalah salah satu keterampilan yang memiliki dampak yang tidak dirasakan langsung, namun manfaatnya sangatlah luas. Menjadi prediktor keberhasilan/kesuksesan atlet.

Basic Skills bertujuan menguatkan Ketangguhan Mental



Cara mengajarkan *basic skills* tersebut

- **Psikoedukasi**
- **Konseling Individu**
- **Group Cohession**
- **Mengenal Karakter**
- **Games Integratif**
- **Group Dynamics**
- **Art Psychological therapy**
- **Journaling**
- **dll**



Contoh melakukan jurnal

Goodness, I'm
And My skating today was very good in my opinion. 2A was coming together, I felt it, and didn't think too much. But I'm probably still taking time because I just fixed my NEW skates 2 days ago. But I've been skating everyday, so I can progress quite fast. So I will have the same schedule time. Just gather my thoughts for tonight and get ready for tomorrow.

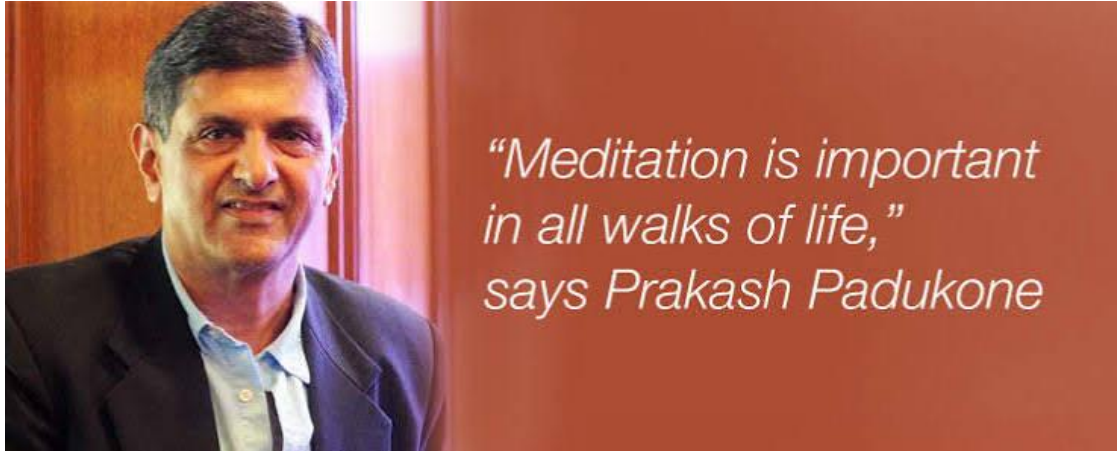
Dilakukan setiap hari

- **Refleksi Pribadi**
- **Afirmasi hal yang positif**
- **Apa yang aku rasakan**
- **Apa yang perlu diperbaiki**
- **Apa yang akan menjadi target esok**

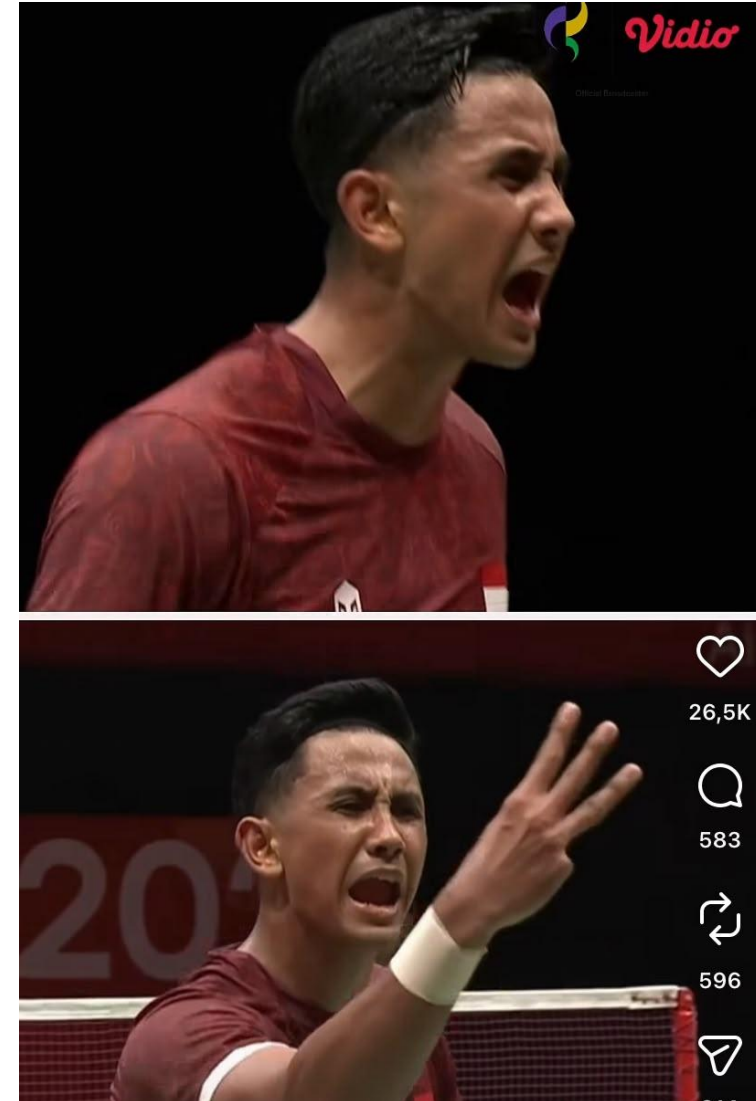
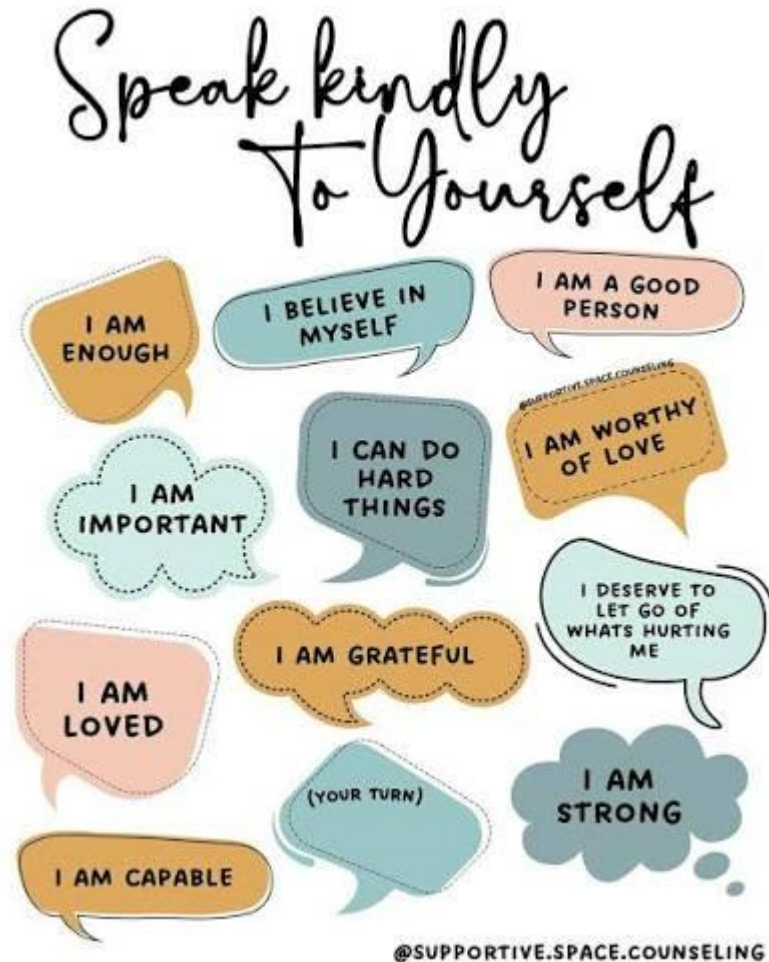
TAHAP PERSIAPAN KHUSUS (TPK)

KOMPONEN, TUJUAN, KARKATERISTIK		DESKRIPSI
Komponen-komponen latihan: Komponen fisik, Teknik, taktik, dan psikologis (mental),		
Tujuan latihan pada komponen fisik	Mengembangkan kemampuan fisik lebih lanjut berdasarkan kekhasan dan karakteristik fisiologis cabang olahraga secara spesifik.	
Tujuan latihan pada komponen teknik	Mengembangkan teknik keterampilan gerak lanjutan untuk meningkatkan kesiapan atlet dalam menghadapi kompetisi	
Karakteristik	Volume latihan masih tinggi Atlet rentan cedera & Over training Latihan dipersiapkan untuk menghadapi Pertandingan-Pertandingan Ujicoba	
Tujuan latihan mental	Mengkombinasikan keterampilan psikologis yang relevan dan dominan sesuai dengan cabang olahraga. (<i>Selftalk, Imagery</i>)	

VAKGO – Imagery & self talk



VAKGO – Imagery & self talk



DJARUM
Badminton Club

20th ASIAN GAMES AICHI-NAGOYA 2026

SEMIFINAL | XD 28/09/2026

	Amri Syahnawi/ Nita Violina M.	21 21
	Feng Yan Zhe/ Huang Dongping [1]	12 14

- Rekor pertemuan (*head-to-head*) antara ganda campuran Indonesia, Amri Syahnawi/Nita Violina Marwah, dan pasangan nomor satu dunia asal China, Feng Yanzhe/Huang Dongping, **sebelum ini adalah 0-5**
- Namun di SF AG 2026, Amri Nita bisa menang straight set, dan melenggang ke final AG

Performance Skills

**Managing
Emotion**

**Managing
Anxiety**

**Managing
Focus**

- **Psikoedukasi Games**
- **Gestures Analysis by Video**
- **Simulation**
- **Brain Gym**
- **Access Bars Therapy**
- **Low Pace Breathing**
- **Meditation**
- **Assertiveness**
- **Mindfulness**
- **Distraction Training**
- **etc**



Perbedaan Pria dan Wanita dalam olahraga



<https://sites.duke.edu/wcwp/tournament-guides/world-cup-2015-guide/playing-style-differences/united-states-women-vs-men/>

1. **Laki-laki lebih agresif** (“Many American male soccer players are too focused on being great athletes with power, and are not as focused on the more technical aspects of soccer.”)
2. **Wanita lebih berpikir dan technical** (Women’s soccer is softer, more thoughtful. Men tend to react without thinking, whereas women tend to contemplate their moves more”)
3. **Laki-laki sering merasa dirinya seorang bintang** (Men are more individualistic in their approach to the game. Women are more loyal to the team as a whole.”)
4. **Wanita lebih hati-hati dan jarang membuat pelanggaran** (Men’s soccer matches are often interrupted through fouls or aggressive play, and this statistically does not occur as much in women’s soccer)
5. **Wanita jarang berpura-pura cedera**



Neymar....

Olga carmona



Pesepakbola Wanita vs Pria

	Aspects	Women	Men
1	Motivation for engaging the sport	focus on socialising, improving health and fitness, and participating in a supportive and collaborative environment	focus more on competition and performance, seeking challenges and the opportunity to measure their skills against others.
2	Self Confidence	May experience lower initial confidence due to lack of sporting opportunities or gender stereotypes, but this confidence may increase with time and experience.	sometimes have greater self-confidence in terms of sporting ability, which can lead to a greater willingness to take risks
3	Coping with Pressure	likely to seek social and emotional support to cope with pressure, often leading to greater group cohesion.	Tend to deal with external pressure more directly and competitively, sometimes taking a more “macho” approach.

Keunggulan Pesepakbola Wanita



	Aspects	Women	Men
4	Intrinsic Motivation	They tend to be more intrinsically motivated, enjoying the process and self-improvement.	Often motivated by personal achievement and competition with others. ⁵
5	Communication and emotional expression	Have a tendency to be more open to emotional communication and may use sport as an avenue to express emotions.	more reserved about expressing emotions, but sport can also serve as a way to release emotional tensions.
6	Goals And Values	They tend to value cooperation, teamwork and personal improvement over outright victory.	Often emphasise the achievement of specific goals and victory..

3 Aspek yang perlu diperhatikan



Kemampuan
Imajinasi

Kemampuan
Berpikir

Kemampuan
Intelligensi

- The level of thinking - is requested for thinking efficiency and flexibility.
- The level of imagination – in this case is required both, reproductive type of imagination (replay some action schemes which was suggested by coach) and the creative type (creation of new solutions).
- The level of intelligence – in soccer, the intelligence - resolvent-productive side of the personality - acts as technical skills, as well as, tactical intelligence.

Aspek Kemampuan Intelligensi

- Kemampuan Teknik :

- inventiveness; (menemukan hal-hal baru secara teknis)
- anticipation;
- adaptability;
- variety; (melakukan hal berbeda)
- efficiency;
- Promptitude (ketangkasan)
- opportunity;
- rapidity;
- precision;
- accuracy
- (M. Epuran, E. Horn, 1985)

- Kemampuan Taktik

- Tactical intelligence includes motoric ability, which can be structured and adjusted to the problematic situations encountered in the game.
- Tactical intelligence doesn't always correlate with technical skill. There may be players with technical ability, but endowed with a poor tactical intelligence.
- A performance player must have both tactical intelligence and technical skill, which can be added together in what is called „intelligence game“.

PR Minggu Depan

- Apa saja catatan yang menarik bagi kalian dengan prestasi kontingen Indonesia di AG 2026 ?
- Bagaimana factor mental berperan dalam situasi tersebut ?