



Kuliah ke 3

Psikologi Olahraga Sikap dan Motivasi

Jumat, 6 Oktober 2026

Dr E Taru Guritna M.Si., Psikolog



M.BAKER	10'	1-0
M.BAKER	19'	2-0
R.RIDHO	31'	3-0
	3-1	36' EMON
M.BAKER	37'	4-1
M.BAKER	41'	5-1
J.HUBNER	45'+1	6-1
L.VICKERY	89'	7-1
	7-2	90'+1 FARHAAN
K.DIKS	90'+4	8-2
M.BAKER	90'+6	9-2



NILAI SKUAD
RP396,91M



9-2

WAKTU PENUH



NILAI SKUAD
RP116,20M

transfermarkt



FULL-TIME



INDONESIA

2 · 2

THAILAND



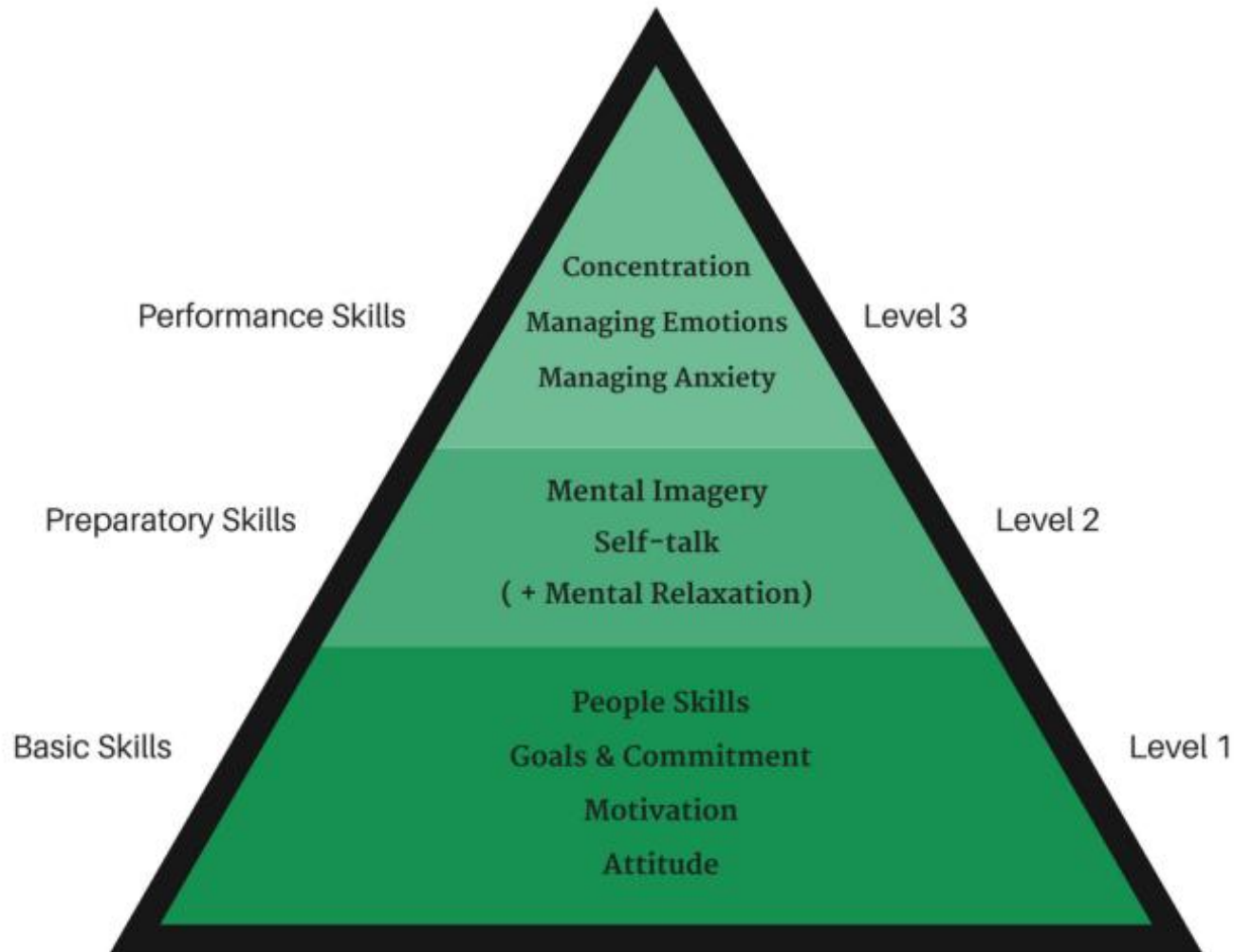
BAGGOTT 116'

PEERADOL 110'

INDONESIA WIN 4 - 2 ON PENALTIES

Apa inspirasi dari pertandingan ini?

Tema kuliah



- 9 mental skills Lesyk
- Membangun Sikap
- Motivasi
- Komitmen dan Target

Mana yang lebih powerfull ?



Apa itu sikap ?

1. Menurut Carol Dweck

- *Mindset or Attitude can be said to underpin everything and captures our individual approach to the world and others in it.*
- *It shapes how we interpret setbacks, receive feedback, and engage with new information and learning opportunities.*
- *A productive and positively oriented attitude is grounded in growth—the belief that effort and learning lead to improvement.*
- *Carol Dweck's (2006) work on mindset supports this, showing that individuals with a growth mindset are more resilient, persistent, and adaptable. They embrace challenges and see criticism as opportunities to develop and refine skills and abilities.*
- *Those with a fixed-oriented mindset are more closed. They believe ability is essentially a fixed quantity, don't like to be tested too far, and would rather sit one out than risk not winning.*



SIKAP MENTAL

- **PANDANGAN** atau **REAKSI** seseorang yang muncul dari dalam dirinya atas dasar situasi dan kondisi lingkungan di sekelilingnya
- **Cara mengkomunikasikan pikiran, perasaan dan suasana hati (mood) kita pada orang di sekitar kita**





Manjat Ikhlas Desak Made:

Memilih melepas beban, kepasrahan positif, dan menenangkan diri saat menghadapi situasi sulit atau penundaan jadwal agar konsentrasi tidak buyar.

SIKAP MENTAL

merupakan dasar bagi seseorang untuk mengembangkan diri, berprestasi dan meraih kesuksesan serta kebahagiaan hidup.

Sikap mental dapat dilatih, dikembangkan, dibiasakan dan ditularkan kepada orang lain

Memahami Makna Bekerja sebagai atlet

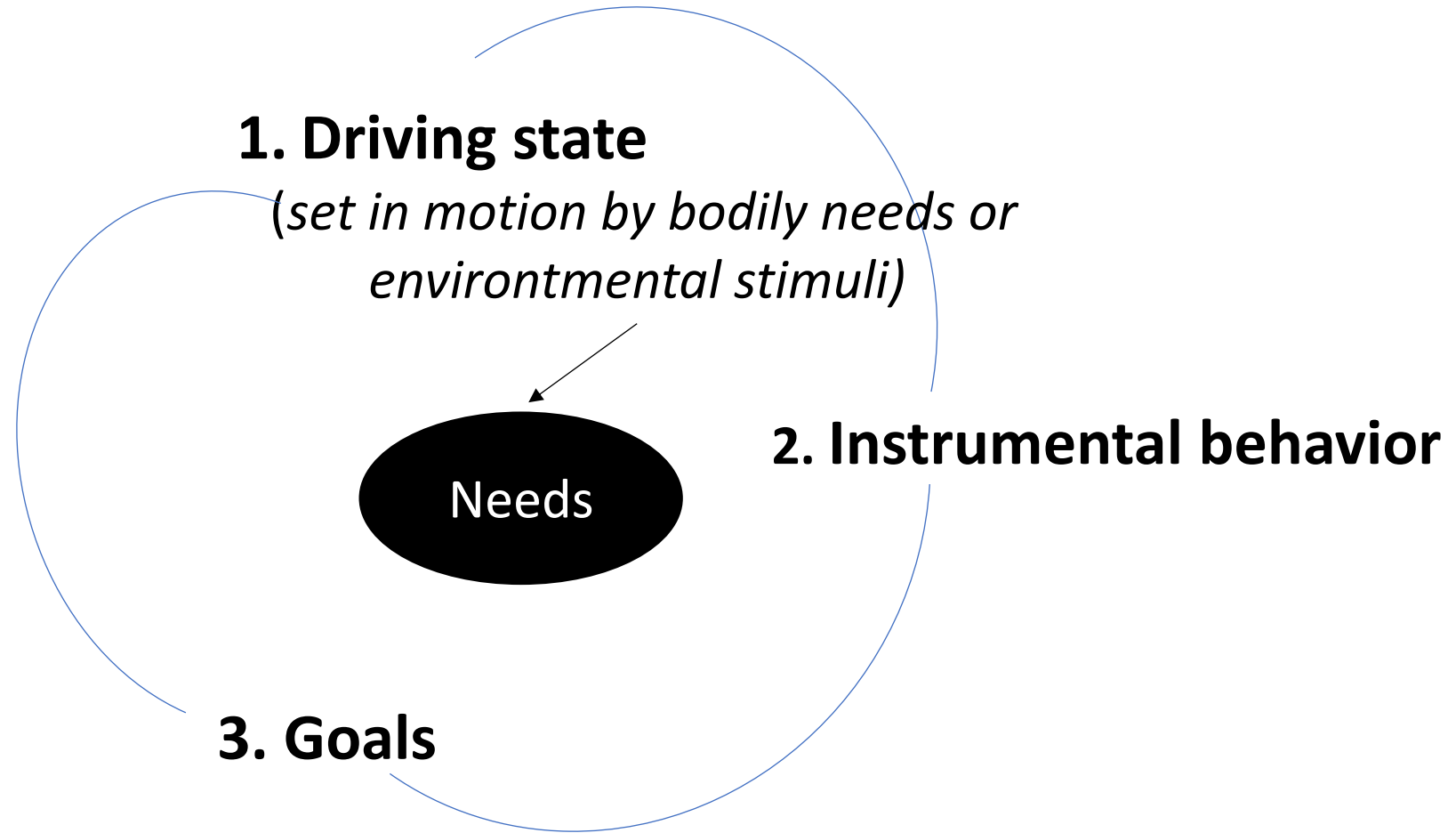


*) Yansen Sinami

Motivasi



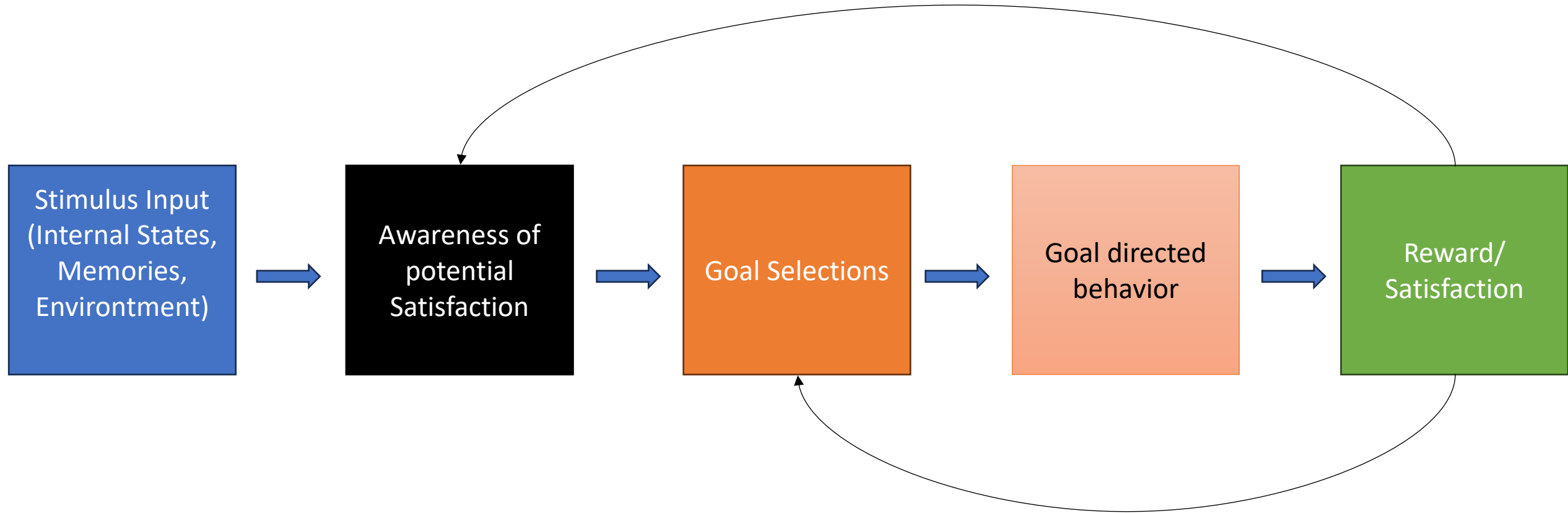
Siklus Motivasi



Sumber Motivasi

- **Biological Drives**
- **Learned Goals, Drive and Needs**
- **Social Motives**

Siklus Motivasional yang berbasikan Aspek Kognitif



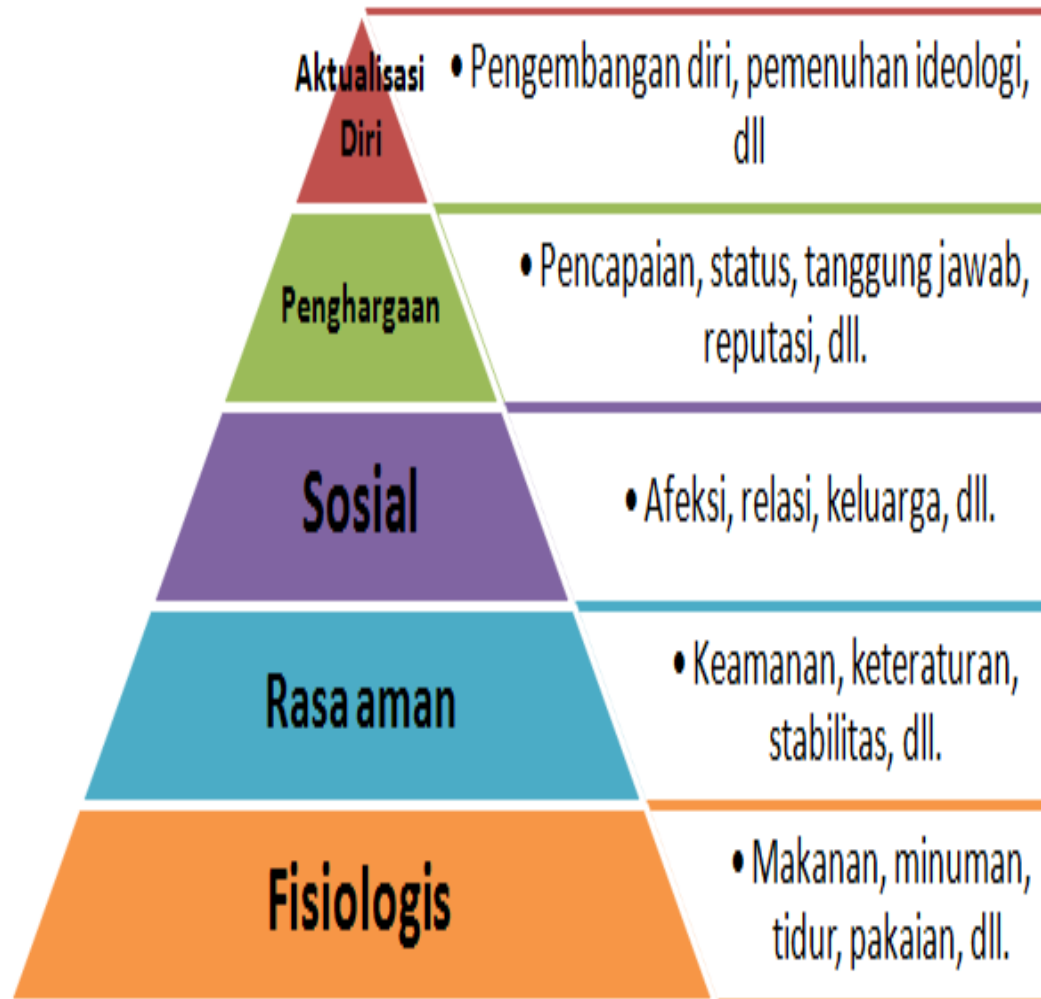
Teori-Teori Motivasi

- Teori Kebutuhan Maslows

- A. Kebutuhan Fisiologis, rasa aman, lingkungan yang sehat dan nyaman
- B. Kebutuhan Rasa aman, seperti jaminan pekerjaan, asuransi Kesehatan dan kesejahteraan
- C. Kebutuhan Sosial, kebutuhan berkelompok, diterima, dihargai dan apresiasi

- Teori Kebutuhan Maslows

- D. Kebutuhan akan penghargaan, harga diri dan berprestasi di masyarakat
- E. Kebutuhan Aktualisasi Diri, menjadi manusia yang otonom, paripurna, memberi diri untuk sesame dan dunia



	MASLOW Hierarki Kebutuhan		HERZBERG Teori Dua Faktor
↑	Aktualisasi diri	↑	Pekerjaan itu sendiri:
Urutan kebutuhan lebih tinggi	Harga diri	Motivator	• Tanggung jawab • Kemajuan • Pertumbuhan
↓	Kepemilikan, sosial, dan cinta	↓	Pencapaian Pengakuan
↓	Keselamatan dan keamanan	↓	Kualitas dari hubungan interpersonal di antara rekan kerja, dengan supervisor, dengan bawahan
Kebutuhan dasar		Faktor hygiene	Keamanan pekerjaan
↓	Fisiologis	↓	Kondisi kerja Gaji

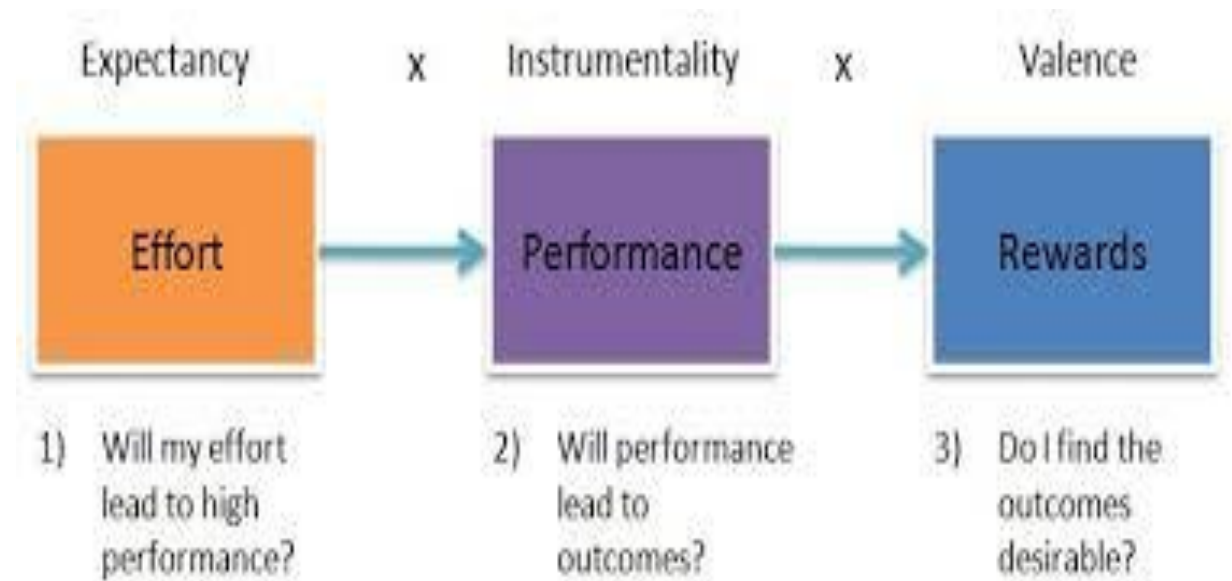
Teori Kebutuhan Herzberg

Faktor Motivasi	Faktor Hygiene
• Recognisi terhadap prestasi • Apresiasi • Pekerjaan yang menantang, kreatif dan baru • Rasa Tanggung jawab dan wewenang • Progres yang tercipta dari tercapainya suatu program • Insentif dan bonus	• Gaji dan tunjangan tetap • Kebijakan dan tata aturan Organisasi • Lingkungan dan kondisi kerja • Status, Keamanan kerja dan tempat bekerja • Kehidupan pribadi yang hanya didasari pada tercapainya tugas perkembangan

Teori Motivasi Pengharapan (Expectancies Theory dari Vroom)

Motivasi merupakan hasil dari:

- **Expectancy**, adanya harapan akan keberhasilan dalam proses kerja atau pencarian
- **Instrumentality**, bahwa dengan bekerja baik, orang akan mendapatkan reward
- **Valence**, adanya nilai positif baik secara fisik/ psikis akan apa yang diterima seseorang





Five weeks ago Novak Djokovic lost in the first round of the US Open. Today he **beat the guy who won it.**

**“It's not
about how
good you are;
it's about how
good you
want to be.”**

*Novak
Djokovic*

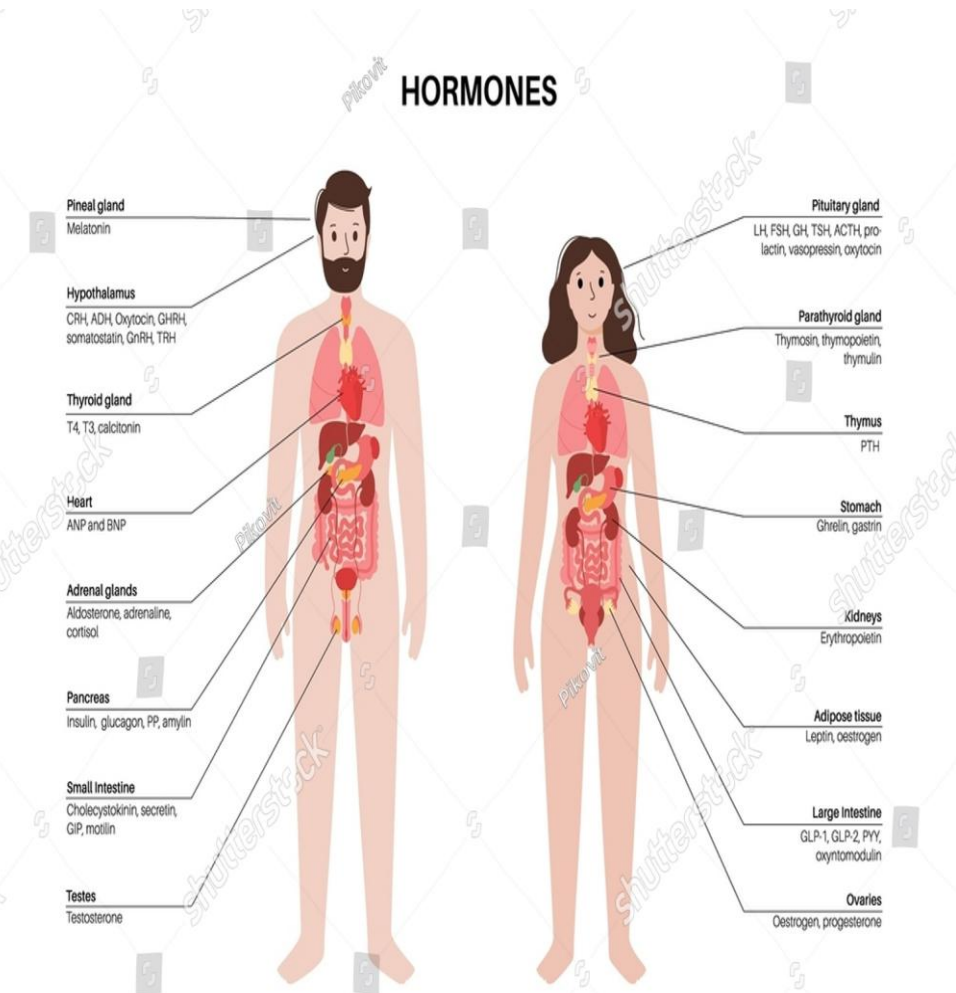
www.lifeispositive.com

Teori Motivasi McClelland



- **Need for Achievement**
meraih prestasi dan pengakuan serta pembuktian diri
- **Need for Affiliation**
Untuk berada dalam kelompok, dihargai dan dipedulikan, dimartabatkan
- **Need for Power**
kebutuhan untuk mempengaruhi, otoritas, kewenangan dan kekuasaan atas orang lain

Biological Motivation



- Sistem hormonal dan fisiologis menyebabkan ketidakseimbangan dalam *homoestasis* yang menyebabkan adanya kebutuhan untuk *balancing* tubuh manusia.
- Dorongan-dorongan kebutuhan biologis tersebut antara lain
 - Rasa lapar → kebutuhan akan glukosa yang dihasilkan oleh karbohidrat membuat kondisi tubuh akan lemas, jika asupan glukosa terganggu
 - Rasa Haus → kebutuhan air dalam tubuh jika kurang akan menyebabkan ketidakseimbangan di hypothalamus dan mengganggu system syaraf dan peredaran darah
 - Kebutuhan seksual → kebutuhan untuk menyalurkan hasrat dan kebutuhan untuk regenerasi, yang dipicu oleh hormon estrogen (Wanita) dan testoteron (pria)

Ciri-ciri Motivasi menurut RH Wiwoho



- Arah Motivasi : Mendekati >< Menjauhi
- Sumber Motivasi : Internal >< Eksternal
- Dasar Motivasi : Opsional >< Prosedural
- Faktor Motivasi :
 - Persamaan >< Sama,
 - kecuali >< Perbedaan
 - Disparitas
- Tingkat Motivasi : Proaktif >< Reaktif

Menurutmu mana yang lebih utama disiplin atau motivasi



Frustrasi dan Konflik

Frustration



Manakala suatu Goals, harapan tidak terjadi, maka terjadi rasa kecewa dan terdapat benturan kepentingan (konflik), dari berbagai aspek yang memblok tercapainya tujuan

Perasaan yang muncul, antara lain : *depressed, withdrawl, fearful, anxious, guilty, angry* dan berbagai emosi negative lainnya

Terdapat 3 factor yang menjadi penyebab rasa kecewa (frustrasi)

- *Enviromental forces that block motive fulfilment*
- *Personal inadequates that make it impossible to reach goals*
- *Conflict between or among motives*

Apa yg terjadi manakala keinginan tak terpenuhi?

$$\text{DISAPPOINTMENT} = \frac{\text{EXPECTATION}}{\text{REALITY}}$$

Motivati-
on

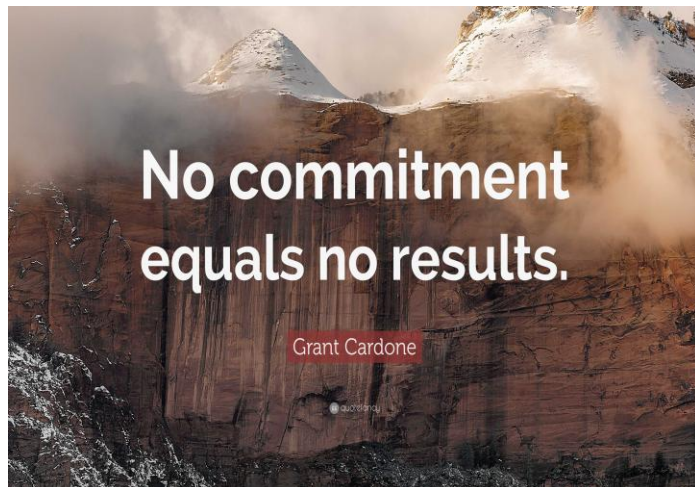
Happi-
ness

Frustrati-
on

Anger

Negative
thinking

Mengapa Keinginan bisa tidak terjadi ?



Tidak menemukan
alasan kuat untuk
berubah



TUGAS COACH

DO THING DIFFERENT



**CURRENT
STATE**

**DESIRE
STATE**

1. Ketahui keadaan Saat ini
2. Ketahui keadaan Yang Anda inginkan
3. Ketahui Sumber Daya yang diperlukan
4. Ketahui Langkah Apa yang perlu dilakukan
5. Rinci menjadi langkah2 yang dapat dilakukan

#	NOC				Total
1.	 PR CHINA	169	89	83	341
2.	 JAPAN	83	95	91	269
3.	 REPUBLIC OF KOREA	39	43	68	150
4.	 INDIA	21	27	37	85
5.	 UZBEKISTAN	21	25	24	70
6.	 IR IRAN	19	18	15	52
7.	 THAILAND	18	13	21	52
8.	 KAZAKHSTAN	12	24	48	84
9.	 HONG KONG, CHINA	11	19	24	54
10.	 BAHRAIN	11	5	6	22
11.	 MALAYSIA	9	7	16	32
12.	 DPR KOREA	7	13	9	29
13.	 UNITED ARAB EMIRATES	7	5	1	13
14.	 QATAR	6	6	6	18
15.	 CHINESE TAIPEI	5	17	33	55
16.	 INDONESIA	5	11	23	39
17.	 PHILIPPINES	4	9	16	29
18.	 SAUDI ARABIA	4	3	10	17
19.	 KUWAIT	4	1	4	9
20.	 VIETNAM	3	3	19	25

39 MEDALI RANKING MALAH TURUN?

Indonesia menutup Asian Games 2026 dengan 39 medali dan 5 emas. Target emas terlewat, tetapi posisi klasemen justru turun dari peringkat 13 pada 2022 menjadi 16 pada 2026.



39 MEDALI
total raihan di
Aichi-Nagoya 2026



5 EMAS
melewati target
minimal 4 emas



PERINGKAT 16
turun 3 tingkat dari
posisi 13 pada 2022



Di Asian Games,
EMAS lebih
menentukan daripada
total medali.



Fokus slide berikut: bagaimana posisi Indonesia dalam 4 edisi Asian Games terakhir?

Apa sebenarnya
target itu ?



S

Specific

What is your goal?
Can you define
it as clearly
as possible?

M

Measurable

How will
you measure
your success?
What metrics
will you use?

A

Attainable

Is your goal
achievable?
What roadblocks
will you face?

R

Relevant

Is the goal
relevant to
your company?
Is it worth
targeting?

T

Time-bound

How long will
it take you
to complete
your goal?
What's your
roadmap going
forward?



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

Pertanyaan Motif - Cartesian

	AKAN	TIDAK AKAN
MELAKUKAN	Apa yang AKAN terjadi jika Anda MELAKUKAN X ?	Apa yang TIDAK AKAN terjadi jika Anda MELAKUKAN X ?
TIDAK MELAKUKAN	Apa yang AKAN terjadi jika Anda TIDAK MELAKUKAN X ?	Apa yang TIDAK AKAN terjadi jika Anda TIDAK MELAKUKAN X ?

Contoh pernyataan CARTESIAN

- a. Apa yang **akan Terjadi** jika atlet **melakukan** Latihan fisik Outdoor ?
- b. Apa yang **akan Tidak Terjadi** jika atlet **melakukan** Latihan fisik Outdoor ?
- c. Apa yang **akan Terjadi** jika atlet **Tidak melakukan** Latihan fisik Outdoor ?
- d. Apa yang **akan Tidak Terjadi** jika atlet **Tidak melakukan** Latihan fisik Outdoor ?

1. Mengklarifikasi tujuan, keuntungan masa depan, dan meningkatkan motivasi.
2. Mengidentifikasi rasa sakit atau kerugian jika tetap berada di zona nyaman (status quo).
3. Memahami pengorbanan, kerugian sekunder, atau apa yang akan terhenti setelah Anda sukses.
4. fungsinya **membuka sumbatan pikiran logis** untuk memicu lompatan intuisi bawah sadar.



Sudah menang Asian Games,

tapi....

Rolex entah ke mana?

Daftar risalah

- [Morgan King Robinson, Introduction to Psychology](#)
- <https://indonlp.com/jangan-merusak-pintunya-temukan-kuncinya-bag-3/>
- Dari Rapor Merah Hingga Untung Hampir Rp 1 T" selengkapnya
[https://news.detik.com/berita/d-2938862/kisah-jonan-perbaiki-kai-dari-rapor-merah-hingga-untung-hampir-rp-1-t.](https://news.detik.com/berita/d-2938862/kisah-jonan-perbaiki-kai-dari-rapor-merah-hingga-untung-hampir-rp-1-t)