



*Buku Ajar*

# PSIKOLOGI OLAHRAGA

Rosi Rosalina, S.Pd., M.Pd

# **BUKU AJAR PSIKOLOGI OLAHRAGA**

Penulis:

**Rosi Rosalina, S.Pd., M.Pd**

Desain Cover:

**Septian Maulana**

Sumber Ilustrasi:

**www.freepik.com**

Tata Letak:

**Handarini Rohana**

Editor:

**Evi Damayanti**

ISBN:

**978-623-500-313-9**

Cetakan Pertama:

**Juli, 2024**

---

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

**by Penerbit Widina Media Utama**

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian  
atau  
seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT:**

**WIDINA MEDIA UTAMA**

Komplek Puri Melia Asri Blok C3 No. 17 Desa Bojong Emas  
Kec. Solokan Jeruk Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat

**Anggota IKAPI No. 360/JBA/2020**

Website: [www.penerbitwidina.com](http://www.penerbitwidina.com)

Instagram: [@penerbitwidina](https://www.instagram.com/penerbitwidina)

Telepon (022) 87355370

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah mari kita panjatkan rasa syukur kita kepada Allah SWT, karena berkat Rahmat dan hidayahnya penulis dapat menyelesaikan buku ini yang berjudul “Buku Ajar Psikologi Olahraga” dengan baik dan kendala yang berarti. Selain itu dalam penulisan buku ini penulis ingin memenuhi kebutuhan para mahasiswa sebagai acuan dan referensi pada mata kuliah psikologi khususnya dalam bidang olahraga dan yang diharapkan dari penulis adalah buku ini dapat menjadi acuan atau rujukan bagi para atlet dan pelatih ataupun pembina untuk lebih memahami tentang aspek kejiwaan dan mental.

Kami juga sangat menyadari bahwa atlet yang berprestasi tinggi tidak hanya mempunyai fisik dan stamina yang bagus saja melainkan juga harus dapat mengatasi faktor -faktor kejiwaan yang menghambat seperti: kecemasan, kurang percaya diri, gampang putus asa, mudah marah, sulit berkonsentrasi hingga tidak bisa mengontrol emosi ketika bertanding.

Dalam penulisan buku ini penulis juga menemui beberapa hambatan dan rintangan namun berkat doa dan bantuan dari tim maka penulis dapat menyelesaikan buku ini dengan tepat waktu. Harapan penulis semoga buku ini bisa bermanfaat dan memberikan sumbangan ilmu pengetahuan bagi perkembangan ilmu di era yang modern ini. Amin YRA.

Probolinggo, Juli 2024

Penulis

# DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>BAB 1 RUANG LINGKUP PSIKOLOGI</b> .....	<b>1</b>
A. Definisi Psikologi .....	1
B. Pengertian Psikologi Olahraga .....	3
C. Pentingnya Mempelajari Psikologi Pada Olahraga .....	3
D. Hubungan Antara Jiwa, Raga dan Olahraga .....	4
<b>BAB 2 OBJEK STUDI PADA PSIKOLOGI</b> .....	<b>5</b>
A. Pendekatan Individu/Personal .....	5
B. Pendekatan Sosiologi .....	6
C. Pendekatan dengan Interaksi .....	7
D. Pendekatan Dimensi Sosial .....	7
<b>BAB 3 KEPERIBADIAN, PERILAKU DAN PERCAYA DIRI</b> .....	<b>9</b>
A. Kepribadian .....	9
B. Perilaku .....	11
C. Percaya Diri .....	12
<b>BAB 4 MOTIVASI DALAM OLAHRAGA</b> .....	<b>15</b>
A. Motivasi Olahraga .....	15
B. Fungsi dan Manfaat Motivasi .....	18
C. Cara Meningkatkan Motivasi .....	19
<b>BAB 5 STRES, KECEMASAN DAN FRUSTASI</b> .....	<b>23</b>
A. Stres .....	23
B. Kecemasan .....	25
C. Frustrasi dalam Olahraga .....	28

**BAB 6 DISIPLIN DAN KONTROL DIRI ..... 29**

    A. Menanamkan Kedisiplinan ..... 29

    B. Penguasaan Diri ..... 30

**DAFTAR PUSTAKA ..... 32**

**BIODATA PENULIS ..... 34**

# BAB 1

## RUANG LINGKUP PSIKOLOGI

### A. DEFINISI PSIKOLOGI

Munculnya istilah psikologi awalnya berasal dari dua kata bahasa Yunani yakni *psyche* dan *logos*. *Psyche* memiliki arti jiwa, sedangkan *logos* berarti logika atau nalar. Jadi Psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang jiwa, akan tetapi jiwa manusia tidak dapat dipelajari karena tak terlihat. Maka dari itu psikologi mempelajari tentang hal yang nampak dari jiwa seperti tingkah laku atau perilaku sehingga psikologi lebih mempelajari tentang perilaku sebagai individu maupun kelompok.

Ilmu Psikologi baru diakui sejak tahun 1886 berkat didirikannya laboratorium Leipzig di Jerman oleh Wilhelm Wundt. Karena syarat ilmu salah satunya adalah objektif, sistematis dan universal maka dengan adanya laboratorium diharapkan penelitian yang dilakukan oleh ilmuwan psikologi sudah pasti akan teramati dengan baik.

#### 1. Ruang Lingkup Psikologi

Psikologi merupakan ilmu yang mempelajari perilaku manusia secara umum. Hal ini meliputi fase tahap kembang psikologis manusia (fisik, sosial, moral, kognisi, maupun seksual) dan serta mencakup segala tingkat usia dari bayi-lansia dan meliputi jenis kelamin. Immanuel Kant mempunyai pendapat lingkup psikologi dibagi menjadi 3 bagian yaitu kognisi, emosi dan konasi.

## **BAB 2**

### **OBJEK STUDI PADA PSIKOLOGI**

Sebagai individu perilaku manusia dalam berolahraga menunjukkan gejala-gejala khusus mencakup interaksi antar individu. Untuk mempelajari perilaku manusia dalam konteks olahraga perlu pemahaman dari berbagai sudut pandang. Ada kemungkinan bahwa karena situasi dan interaksi dengan lingkungan sekitar mengakibatkan perilaku manusia berubah atau berbeda. Diperlukan adanya beberapa pendekatan-pendekatan untuk lebih mengenal gejala-gejala dalam psikologi olahraga antara lain: pendekatan individu/personal, pendekatan sosiologi, pendekatan dengan interaksi dan pendekatan melalui dimensi sosial

#### **A. PENDEKATAN INDIVIDU/PERSONAL**

Ketika seseorang berolahraga biasanya menunjukkan adanya perilaku khusus, dibandingkan dengan mereka yang tidak/jarang berolahraga. Mengenai dampak dari olahraga seseorang bisa saja berbeda dengan orang lainnya. Hal ini bisa saja terjadi mengingat sifat individu yang berbeda seperti minat, bakat dan motif mereka untuk memilih cabang olahraga yang mereka sukai. Sifat kejiwaan sangat dibutuhkan untuk dapat mencapai prestasi yang maksimal karena untuk memperoleh prestasi yang maksimal diperlukan semangat, motivasi, ketangguhan, daya tahan, pantang menyerah dan lain sebagainya. Agar dapat prestasi yang gemilang dalam olahraga panjat tebing diperlukan ketenangan, fokus yang baik, kelenturan serta stamina yang bagus berbeda dengan pemain bola voli yang memerlukan ketangkasan dalam



## **BAB 3**

# **KEPRIBADIAN, PERILAKU DAN PERCAYA DIRI**

### **A. KEPRIBADIAN**

Dengan mencari bibit unggul dan berbakat kemudian dilatih dan dibina dengan menguasai teknik serta taktik strategi bertanding yang bagus maka prestasi yang tinggi akan dapat diraih secara optimal. Dimulai dari tahap pemilihan atlet, sifat dan kepribadian atlet akan sangat berkaitan dengan pencapaian prestasi karena tidak semua orang cocok untuk dilatih suatu cabang olahraga tertentu. Misalnya cabang panahan diperlukan ketenangan dan fokus yang tinggi sedangkan pencak silat membutuhkan keberanian dan gerak reflek yang bagus.

Kepribadian seseorang atau calon atlet tidak serta merta dapat diketahui dengan mudah, namun kepribadian akan muncul dengan sendirinya dalam cita-cita, sikap watak, kebiasaan, dan perilakunya. Dikembangkannya berbagai instrumen adalah satu upaya dalam meneliti sifat, karakter serta perilaku individu. Setiap Pembina maupun pelatih dituntut mampu memahami atletnya, Dimana atlet tersebut termasuk dalam atlet yang introvert atau ekstrovert dengan demikian pelatih dapat memberikan perlakuan yang sesuai seperti hukuman atau peringatan dalam melatih atlet tersebut.

Terkadang kepribadian juga bisa berubah-ubah karena tidak bersifat tetap karena dapat dipengaruhi. Hal ini dapat dilihat melalui perbedaan usia atlet 10-14 tahun dibanding dengan atlet usia 19 tahun pada atlet renang laki-laki dan perempuan sebagai berikut:

## **BAB 4**

# **MOTIVASI DALAM OLAHRAGA**

### **A. MOTIVASI OLAHRAGA**

Motivasi merupakan salah satu faktor pendorong orang bersedia bertindak atau bersedia untuk melakukan sesuatu. Motivasi juga bisa mempunyai arti sebagai pendorong untuk mencapai status yang lebih tinggi, kekuasaan yang lebih tinggi dan pengakuan yang lebih tinggi dari individu lain. Menurut Winardi (2016) Motivasi merupakan hasil dari berbagai proses yang bersifat internal dan eksternal bagi individu yang mengakibatkan sikap antusias dan persistensi dalam melakukan kegiatan-kegiatan tertentu. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah suatu dorongan atau ulasan yang menjadi dasar semangat seseorang untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu. Motivasi juga dapat didefinisikan sebagai semua hal yang menimbulkan dorongan atau semangat dalam diri individu untuk mengerjakan sesuatu yang dianggap penting baginya.

Beberapa motivasi dalam olahraga untuk kalangan atlet agar berprestasi yaitu:

#### **1. Bagaimana mengatasi stres**

Dalam upaya mengatasi halangan rintangan terkadang menimbulkan stress pada diri sendiri dan usaha untuk sukses serta berkembang ternyata adalah salah satu motivasi yang mendorong seorang atlet. Untuk dapat mengatasi stres terkadang kita hanya perlu membicarakan masalah atau keluhan kita dengan orang terdekat atau orang yang kita percaya,

## **BAB 5**

# **STRES, KECEMASAN DAN FRUSTASI**

### **A. STRES**

Stres merupakan suatu kondisi dimana tekanan yang dialami oleh seseorang sehingga menyebabkan orang tersebut terkena gangguan mental. Tekanan dapat timbul akibat individu mengalami kegagalan untuk memenuhi kebutuhan atau keinginannya. Stres atau gangguan mental yang dialami oleh seseorang bisa muncul akibat tekanan dari dalam diri maupun tekanan dari luar. Biasanya penurunan produktivitas adalah gejala yang diakibatkan oleh stres bahkan ada yang sampai menimbulkan rasa sakit pada badan seseorang.

Para ahli psikologi beranggapan bahwa kondisi fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh kondisi kejiwaannya, misalnya sedang mengalami kesedihan, mengalami kesusahan dan mengalami rasa keraguan akan hal tertentu. Seseorang akan merasa susah berkonsentrasi, tidur tidak nyenyak dan perilaku menjadi tidak terkontrol apabila sedang mengalami kebimbangan atau rasa gelisah memikirkan bagaimana menghadapi masa depan. Berbanding terbalik Ketika sedang mengalami kecelakaan maupun kondisi badan sedang sakit maka faktor kejiwaan juga akan ikut terganggu seperti hilangnya fokus dan konsentrasi, susah mendapatkan ketenangan dalam berfikir serta tidak bisa cepat dalam mengambil Keputusan.

Adanya hubungan timbal balik antara jiwa dan raga merupakan salah satu pokok bahasan para psikolog, karena yang memegang peranan penting dalam kehidupan manusia adalah perasaan atau emosi. Perubahan kondisi fisik seseorang yang dipengaruhi oleh gejala emosional ada beberapa faktor

## **BAB 6**

# **DISIPLIN DAN KONTROL DIRI**

Disiplin merupakan suatu sikap yang dimiliki seseorang meliputi: taat akan peraturan, menghargai, sikap menghormati, dan mau menerima sanksi atau hukuman jika dia merasa bersalah. Jika dia melakukan kesalahan dan melanggar wewenang yang dia punya maka dia dengan suka rela atau bersedia menerima hukuman yang telah ditetapkan. Disiplin adalah salah satu hal yang perlu dimiliki oleh atlet jika ingin mencapai prestasi yang maksimal. Disiplin juga bisa dikembangkan menjadi disiplin diri maupun penguasaan diri sebab disiplin sangat dibutuhkan dalam beberapa hal sebagai berikut:

1. Mengatur kondisi fisik
2. Penguasaan diri dengan penguasaan emosi
3. Mampu menjaga nama baik sebagai olahragawan

### **A. MENANAMKAN KEDISIPLINAN**

Pengalaman dari seseorang individu sedikit banyak telah mempengaruhi kedisiplinan seseorang. Disiplin bukan faktor bawaan atau keturunan yang serta merta ada pada kita sejak lahir akan tetapi adalah hal yang harus dapat perhatian khusus sejak anak-anak. Seperti pemahaman tentang baik dan buruknya atau benar dan salahnya sikap seseorang dalam menghadapi suatu permasalahan.

Kerjasama antar pelatih dan orang tua sangat erat kaitannya dalam upaya membina atlet. Dalam menanamkan sikap disiplin ada berbagai metode yang dilakukan salah satunya menggunakan metode pemberian hukuman atau

## DAFTAR PUSTAKA

- Cox, R. H. 2007. *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: Mc Graw-Hill Companies.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
- Gunarsa, Singgih D. 1996. *Psikologi Olahraga*. Teori dan Praktek. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Harris, D. V., & Harris, B. L. (1984). *Sports Psychology: Mental Skill for Physical People*. New York: Leisure Press.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfa Beta.
- James Tangkudung & Apta Mylsidayu. 2017. *Mental Training. Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta. Cakrawala Cendekia.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga, Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, 2006. *Psikologi Olahraga*. Disajikan pada TOT Pelatih Tingkat Muda. Solo 11-14 September 2006.
- Mylsidayu Apta, 2015. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Nasution, Yuanita. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktik: Model Program Latihan Mental Bagi Atlet*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulya.
- Satiadarma, Monthy P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Setyobroto, Sudibyo. 2001. *Mental Training*. Jakarta: Percetakan Solo

- Setyobroto, Sudibyo. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT. Anem Kosong Anem.
- Singer, Robert N. *Peak Performance and Mare*. Mouvement Publication Inc.: Michigan.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology Fifth Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Verawati, I. 2015. *Tingkat kecemasan (anxiety) atlet dalam mengikuti pertandingan olahraga*. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 21(79), 39-44.

## BIODATA PENULIS



**Rosi Rosalina, S.Pd., M.Pd**

Penulis Lahir di Banyuwangi tanggal 16 Juni 1993. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Sarjana Ilmu Keolahragaan di Universitas Hafshawaty Zainul Hasan Probolinggo. Penulis menyelesaikan Pendidikan S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya dan S2 Pendidikan Olahraga di Universitas Negeri Surabaya. Penulis menekuni bidang Psikologi pada atlet dan menekuni bidang olahraga khususnya dalam olahraga Bola Voli yang dimana penulis juga mempunyai lisensi wasit tingkat Daerah dan lisensi Pelatih Bola Voli tingkat Nasional C.

Buku Ajar

# PSIKOLOGI OLAHRAGA



Buku Psikologi Olahraga ini merupakan buku yang memuat tentang definisi, ruang lingkup, dan pentingnya mempelajari psikologi olahraga. Psikologi dapat diartikan sebagai ilmu yang mempelajari tentang jiwa, akan tetapi jiwa manusia tidak dapat dipelajari karena tak terlihat. Maka dari itu psikologi mempelajari tentang hal yang nampak dari jiwa seperti tingkah laku atau perilaku sehingga psikologi lebih mempelajari tentang perilaku sebagai individu maupun kelompok.

Sedangkan pengertian pada psikologi olahraga adalah psikologi terapan yang diterapkan pada situasi dalam berolahraga dan pada atlet. Objek studi psikologi dalam bidang olahraga tumbuh dan berkembang dengan adanya gejala-gejala khusus yang terjadi dalam bidang olahraga misalnya motivasi dalam olahraga, kematangan emosi, kelelahan, kebosanan, stres, frustrasi, kecemasan dan lain sebagainya. Karena dalam psikologi olahraga terdapat ilmu yang mempelajari semua gejala tingkah laku dan pengalaman manusia dalam berolahraga pada usia anak-anak sampai lansia serta mempelajari perilaku dan pengalaman manusia dalam berinteraksi pada situasi-situasi sosial yang merangsangnya.

Pada Objek Studi Psikologi diperlukan adanya beberapa pendekatan-pendekatan untuk lebih mengenal gejala-gejala dalam psikologi olahraga antara lain: pendekatan individu/personal, pendekatan sosiologi, pendekatan dengan interaksi dan pendekatan melalui dimensi sosial. Pada Ilmu psikologi biasanya mempelajari tentang kepribadian, perilaku, bagaimana mengembangkan rasa kepercayaan diri. Sedangkan dalam Psikologi Olahraga lebih kepada mempelajari cara memotivasi pada atlet, bagaimana cara atlet dapat disiplin, bagaimana atlet mampu mengontrol diri, bagaimana peranan pelatih dalam membantu atlet mengatasi stress, kecemasan, frustrasi dan masalah-masalah yang muncul yang berkaitan dengan dunia olahraga.