



# Psikologi Pelatih

Anak Ayu Sri Wahyuni

# Apa itu Olahraga?

- Hagg (1994) menyatakan bahwa, ilmu keolahragaan tersusun dari tujuh bidang teori dasar, yaitu kesehatan olahraga, biomekanika olahraga, psikologi olahraga, pedagogi olahraga, sosiologi olahraga, sejarah olahraga, dan filsafat olahraga.

# Apa Itu Psikologi

- Ilmu yang mempelajari tingkah laku dan mental manusia.
- Ilmu psikologi membantu untuk lebih memahami kondisi orang lain.

# Difinisi Pelatih/COACH

- Seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi atlet menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat”

# Undang-undang Republik Indonesia Nomor: 3 tahun 2005

- Tentang sistem Keolahragaan Nasional yang lebih dikenal dengan undang-undang olahraga secara eksplisit menegaskan bahwa:
- “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

# Psikologi Olahraga

- Psikologi Olahraga umumnya dan aspek mental khususnya belum disadari oleh para pelatih dan pembina olahraga di Indonesia.
- Pelatih dan pembina olahraga di Indonesia lebih dominan memberikan latihan fisik dan teknik, tetapi melupakan latihan mental yang sesungguhnya merupakan faktor penting, selain fisik.

# Perkembangan bola Basket di Indonesia

- Cukup pesat meskipun dari segi prestasi bola basket Indonesia di lingkup Asia Tenggara masih tertinggal dari negara-negara seperti Filipina dan Singapura.
- Banyak faktor yang menyebabkan prestasi bola basket di tanah air kurang berprestasi dengan baik. Salah satu faktor penyebabnya para pelatih kurang mengaplikasikan ilmu keolahragaan selama proses pembinaan
  - Satu diantara ilmu itu adalah psikologi

# Etika Pelatih

- Disiplin yang biasanya mengacu kepada faktor yang berhubungan dengan “baik” dan “buruk”
- Mengutamakan prinsip dan nilai moral yang mengatur perilaku seorang individu.
- Sistem dalam menilai seseorang melalui sikap, kepercayaan (belief), dan prinsip dasar yang menuntun (guidance) perilaku sebagai pelatih

# Pelatih harus mengingat

- Menjaga atlet tetap memiliki motivasi yang kuat.
- Antusias, positif, jujur dan mendukung atlet.
- Mengajarkan atlet untuk berperilaku semangat, suportif/positif, dan saling mendukung antar atlet
- Pelatih harus jujur untuk mengoreksi atas prestasi atlet
- Jika kinerja tidak baik, berikan saran bukannya memarahi atau menyalahkan atlet

# lanjutan

- Bekerja keras dan gembira mendorong para atlet dalam berlatih pada level tinggi baik saat berlatih maupun bertanding.  
→ Motivasi dalam bola basket membutuhkan keduanya.
- Dalam bola basket komunikasi merupakan kunci keberhasilan dalam motivasi atlet.
- Selama sesi latihan, pelatih jangan berbicara dengan atlet yang memungkinkan terjadinya pembicaraan diluar konteks bola basket.
- Kenali *personality* masing-masing atlet.

# Cara memotivasi atlet

- Memastikan bahwa sesi latihan itu menyenangkan dan mengesankan untuk terjadinya suasana belajar.
- Menentukan dengan cermat tujuan Latihan untuk individu atlet dan tim.
- Pelatih dalam menetapkan regulasi tim senantiasa melibatkan atlet.

# lanjutan

- Program latihan yang telah dibuat agar dapat mencapai prestasi dalam pertandingan maka penting bagi para pelatih untuk menyadari dan memahami peningkatan kemampuan atlet dan perkembangan pribadinya.
- Pelatih harus memahami bahwa atlet memerlukan reward dalam setiap kemajuan yang berhasil dicapai

# Kenali Psikologis Pra Kompetisi dan Kompetisi

- (1) Membangun komunikasi dan sikap positif
- (2) Motivasi intrinsik sebagai pelatih khusus anak, dewasa/disability
- (3) Fasilitasi tujuan dan komitmen
- (4) Bersosialisasi dengan orang lain
- (5) Menggunakan self-talk positif
- (6) Mental imaginary
- (7) Mengelola emosi/kecemasan yang efektif
- (8) Mengurangi sikap yang tidak menguntungkan tim
- (9) Konsentrasi → teknik *Mindfulness*

# Style

- Gaya melatih (style) sebagai suatu ciri khas dari pelatih yang akan membantu untuk dapat merealisasikan program yang telah disusun.
- Dengan ciri khas pelatih akan memegang kendali atas atlet terhadap program yang telah disusun untuk direalisasikan untuk memperoleh prestasi tertinggi.

## Style pelatih (Rainer Martin)

- Pola otoriter : pola mendidik yang ketat dan tuntutan tinggi
- Pola pengasuh : meningkatkan perkembangan fisik emosional
- Pola kooperatif : memberi kesempatan kepada atlet yang memiliki kemampuan lebih untuk mempraktekan suatu gerakan kepada atlet lainnya

## Style pelatih (Pate, McClenaghan dan Rotella)

- Pola demokratis, pola yang lebih memperhatikan atlet (People Centered),
- Pola yang lebih menekankan pada tugas

# Latar Belakang untuk Menjadi Pelatih Profesional

- Pola asuh saat tumbuh kembang
- Sudah terbebaskan dari trauma masa lalu
- Mengenal kekurangan dan kelebihan diri
- Mempunyai rasa empati (tat twam asi)
- Sehat fisik dan mental
- Terbebas dari penyalahgunaan zat-zat adiktif napza (rokok, alcohol, dsb)
- Memiliki semangat sebagai pendidik/pelatih



TERIMA KASIH