

PSIKOLOGI KEPELATIHAN

oleh:

Agus Supriyanto M.Si

- ◆ Ruang Lingkup Kajian Psikologi Kepelatihan
- ◆ Cabang Psikologi ⇒ dengan Olahraga, a.l:
 1. Perkembangan
 2. Kepribadian
 3. Belajar
 4. Sosial
 5. Psikometrik
 6. Konseling



DEFINISI PSIKOLOGI KEPELATIHAN

- ◆ Psikologi ⇒ ilmu yang mempelajari perilaku manusia.
- ◆ Perilaku ⇒ semua hal yang dilakukan oleh manusia.
- ◆ Psikologi Kepelatihan ⇒ ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam aktivitas olahraga yang berkaitan dengan tingkahlaku dan pengalaman individu ataupun kelompok individu yang terjadi dalam proses interaksi antara pelatih dan atlet serta gejala-gejala yang timbul sebagai akibat perlakuan yang diberikan pelatih.



MANFAAT MEMPELAJARI PSIKOLOGI KEPELATIHAN antara lain untuk:

1. Memahami gejala-gejala psikologis yang terjadi pada diri atlet.
2. Memahami gejala-gejala psikologis yang dapat mempengaruhi meningkat atau merosotnya prestasi atlet.
3. Memprediksi kemungkinan-kemungkinan dampak psikologis yang menguntungkan atau merugikan atlet.
4. Melakukan tindakan-tindakan yang tepat sesuai dengan keadaan dan perkembangan psikologis atlet.



PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN PSIKOLOGI KEPELATIHAN

Weinberg dan Gould (1995) memberikan pandangan yang hampir serupa atas psikologi olahraga dan psikologi kepelatihan (exercise psychology), karena banyak kesamaan dalam pendekatannya, beberapa peneliti lain (Anshel, 1997; Seraganian, 1993; Willis & Campbell, 1992) secara lebih tegas membedakan psikologi olahraga dengan psikologi kepelatihan. Weinberg dan Gould, (1995) mengemukakan bahwa psikologi olahraga dan psikologi kepelatihan memiliki dua tujuan dasar:

- ◆ Mempelajari bagaimana faktor psikologi mempengaruhi *performance* fisik individu.
- ◆ Memahami bagaimana partisipasi dalam olahraga dan latihan mempengaruhi perkembangan individu termasuk kesehatan dan kesejahteraan hidupnya.

PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN PSIKOLOGI KEPELATIHAN

Disamping itu, mereka mengemukakan bahwa **psikologi olahraga secara spesifik diarahkan untuk:**

- ◆ Membantu para profesional dalam membantu atlet mencapai prestasi puncak
- ◆ Membantu anak-anak, penderita cacat dan orangtua untuk bisa hidup lebih bugar
- ◆ Meneliti faktor psikologis dalam aktivitas olahraga dan
- ◆ Memanfaatkan aktivitas olahraga sebagai alat terapi, misalnya untuk terapi depresi (Weinberg & Gould, 1995).

Sekalipun belum begitu jelas letak perbedaannya, **Weinberg dan Gould (1995)** telah berupaya untuk menjelaskan bahwa psikologi olahraga tidak sama dengan psikologi kepelatihan. Namun **dalam prakteknya biasanya memang terjadi saling mengisi, dan kaitan keduanya demikian eratnyanya sehingga menjadi sulit untuk dipisahkan.**



PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN PSIKOLOGI KEPELATIHAN

- ◆ Seraganian (1993) serta Willis dan Campbell (1992) secara lebih tegas mengemukakan bahwa secara tradisional penelitian dan praktik *psikologi olahraga diarahkan pada hubungan psikofisiologis misalnya responsi somatik mempengaruhi kognisi, emosi dan performance*, Sedangkan
- ◆ *Psikologi kepelatihan diarahkan pada aspek kognitif, situasional dan psikofisiologis yang mempengaruhi perilaku pelakunya, bukan mengkaji performance olahraga seorang atlet*. Adapun topik dalam psikologi kepelatihan misalnya mencakup dampak aktivitas fisik terhadap emosi pelaku serta kecenderungan (disposisi) psikologis, alasan untuk ikut serta atau menghentikan kegiatan olahraga, perubahan pribadi sebagai dampak perbaikan kondisi tubuh atas hasil latihan olahraga dan lain sebagainya (Anshel, 1997).



PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN PSIKOLOGI KEPELATIHAN

- ◆ Jelas-NYA kini bahwa **psikologi olahraga** lebih diarahkan para kemampuan prestatif pelakunya yang bersifat kompetitif; artinya, pelaku olahraga, khususnya atlet, mengarahkan kegiatannya olahraganya untuk mencapai prestasi tertentu dalam berkompetisi, misalnya untuk menang, Sedangkan
- ◆ **Psikologi kepelatihan** lebih terarah pada upaya membahas masalah-masalah dampak aktivitas olahraga terhadap kehidupan pribadi pelakunya. Dengan kata lain, **psikologi olahraga lebih terarah pada aspek sosial dengan keberadaan lawan tanding**, sedangkan psikologi kepelatihan lebih terarah pada aspek individual dalam upaya memperbaiki kesejahteraan psikofisik pelakunya.
- ◆ **TETAPI** kedua bidang ini demikian sulit untuk dipisahkan, karena individu berada di dalam konteks sosial dan sosial terbentuk karena adanya individu-individu. Di samping itu kedua bidang ini melibatkan aspek psikofisik dengan aktivitas aktivitas yang serupa.

