

---

# PSIKOLOGI OLAHRAGA

Oleh Suharjana  
FIK UNY

# DESKRIPSI MATA KULIAH

---

- Mata kuliah ini mengkaji berbagai aspek psikologis yang terkait dengan olahraga yang mencakup motivasi, kepribadian, efikasi diri, imajeri, perilaku atlet dalam kelompok, kohesivitas tim, pengaruh penonton dalam olahraga, stress, anxiety, kecemasan, arousal, dll.

# MATERI POKOK

---

- PENGERTIAN DAN RUANG LINGKUP PSIKOLOGI OLAHRAGA
- KEPERIBADIAN ATLET
- ATRIBUSI
- MOTIVASI DALAM OLAHRAGA
- RASA PERCAYA DIRI DALAM OLAHRAGA
- KECEMASAN , AROUSAL, DAN STRES
- KONSENTRASI DALAM OLAHRAGA
- IMAGERY DALAM OLAHRAGA
- KOHESIVITAS TIM
- PENGARUH SOSIAL
- AGRESI DAN KEKERASAN
- KEPEMIMPINAN
- OVERTRAINING, STALENESS, DAN BORNOUT
- PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

# PENTINGNYA PSIKOLOGI BAGI ATLET

---

- SALAH SATU KUNCI MERAIH SUKSES ATLET ADALAH KETAHANAN MENTAL
- TEKANAN PSIKIS DARI LINGKUNGAN THD ATLET AKAN SELALU ADA SEPANJANG PETANDINGAN (BAHKAN SEBELUM PERTANDINGAN)
- ATLET HARUS DIBERI PEMAHAMAN DAN LATIHAN UNTUK MENGAHADAPI TEKANAN PSIKIS

# APA PSIKOLOGI OLAHRAGA ?

- PSIKOLOGI OLAHRAGA SAMA DG ILMU JIWA OLAHRAGA. PSIKOLOGI OLAHRAGA MERUPAKAN SUB DISIPLIN ILMU DARI PSIKOLOGI UMUM. NAMUN PSIKOLOGI OR TELAH MEMILIKI BODY OF KNOWLEDGE TERSENDIRI. STRAUB MENYATAKAN: SPORT PSYCHOLOGY AS A SPECIALTY WITHIN PSYCHOLOGY
- PSIKOLOGI OR ADL PENGETAHUAN PSIKOLOGI YANG DIAMALKAN DALAM OLAHRAGA
- PSIKOLOGI OR ADL ILMU YG MEMPELAJARI TINGKAH LAKU INDIVIDU ATAU KELOMPOK YG TERJADI SELAMA PROSES INTERAKSI ANTARA PELATIH DG ATLET SERTA GEJALA-GEJALA YG TIMBUL SBG AKIBAT PERLAKUKAN PELATIH