

PSIKOLOGI OLAHRAGA

oleh:

Agus Supriyanto M.Si

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



DEFINISI PSIKOLOGI OLAHRAGA

- Psikologi ⇒ ilmu yang mempelajari perilaku manusia.
- Perilaku ⇒ semua hal yang dilakukan oleh manusia.
- Psikologi Olahraga ⇒ ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam aktivitas olahraga.



Sejarah Psikologi Olahraga

- Wilhem Wundt mendirikan lab psikologi yang pertama di Leipzig, Jerman
- Carl Diem Mendirikan Lab. Psikologi Olahraga yang pertama di Berlin.
- Norman Triplett orang yang pertama melakukan penelitian Psikologi olahraga terhadap atlet balap sepeda
- Coleman Griffith diakui sebagai Bapak Psikologi Olahraga karena karya-nya tentang psikologi olahraga (karya yang paling terkenal adalah: (1). Psychology of Coaching, (2). Psychology and Athletis.



PERANAN PSIKOLOGI OLAHRAGA antara lain untuk:

1. Menggambarkan setiap gejala perilaku atlet secara tepat pada situasi tertentu.
2. Mencoba menjelaskan dampak yang terjadi sebagai akibat dari perilaku.
3. Memprediksi setiap gejala perilaku atlet.
4. Mengarahkan setiap perilaku atlet.
5. Membantu pencapaian prestasi optimal.

