



Judul Buku : Psikologi Olahraga
Penulis : Apta Mylsidayu
Penerbit : PT Bumi Aksara
Tahun Terbit : 2014
ISBN : 9786022174967
Jumlah Halaman : 127

Studi pada bidang psikologi olahraga dilakukan pertama kali oleh seorang yang bernama Norman Triplett di tahun 1898 yang meneliti seorang atlet balap sepeda. Konsep dasar dari psikologi olahraga adalah psikologi yang diterapkan pada bidang olahraga, meliputi faktor secara langsung dan tidak langsung yang nantinya akan mempengaruhi atlet serta penampilan dari atlet.

Poin penting yang ditekankan oleh Apta Mylsidayu dalam bukunya ini adalah bahwa di dalam dunia olahraga, seringkali perhatian utama kita hanya terfokus untuk mengembangkan kekuatan fisik saja. Akan tetapi, Apta Mylsidayu di sini melihat dari sudut pandang lain dan menggarisbawahi bahwa peran dari mental dalam prestasi olahraga jauh lebih dominan, bahkan penelitian menyebutkan proporsi mental mencapai sekitar 80%. Di dalam situasi pertandingan, kemampuan dalam mengontrol pikiran, merespon tekanan, mengelola emosi dengan baik menjadi sebuah kunci utama untuk mencapai kinerja optimal. Hal ini menegaskan bahwa

latihan serta pengembangan aspek mental sejak dini, seperti konsentrasi, ketahanan terhadap stress, kepercayaan diri, sama pentingnya dengan melakukan latihan fisik untuk meraih kesuksesan di dalam dunia olahraga.

Panduan komprehensif untuk menggali secara mendalam tentang berbagai aspek psikologis yang nantinya dapat mempengaruhi kinerja serta prestasi para atlet di dalam dunia olahraga dibahas dalam buku 'Psikologi Olahraga' karya Apta Mylsidayu. Terdapat penjelasan berbagai tingkah laku yang dimiliki oleh anak-anak didik maupun atlet ketika mereka berada dalam konteks berolahraga, yang mencakup aspek-aspek seperti kepribadian, motivasi, *arousal*, kecemasan, agresivitas, kompetisi dan kerja sama, umpan balik dan penguatan, komunikasi, kepercayaan diri serta konsentrasi.

Dalam kepribadian, terdapat sikap. Sikap-sikap yang dibutuhkan dalam olahraga dapat dijadikan fokus pembinaan mental, seperti *team building*. Sikap dapat terbentuk dari dua faktor dan berbagai indikatornya, seperti faktor internal yang dipengaruhi oleh sifat, motif, pemikiran, dan perasaan, sedangkan terdapat pula faktor eksternal yang dipengaruhi oleh pengalaman, situasi sekitar, pengetahuan, dan hambatan.

Lalu motivasi, berperan sangat penting bagi seorang anak atau atlet karena motivasi yang tinggi terhadap suatu hal akan memperlihatkan minat yang besar atas apa yang mereka sukai, seperti memperhatikan penuh pembelajaran terkait pelatihan fisik maupun mental yang dijalani secara sukarela tanpa adanya paksaan dan tekanan.

Berlanjut pada *arousal*, kecemasan, dan agresivitas, memuat dimensi psikis serta jiwa yang mana umumnya terjadi pada anak atau atlet ketika berkompetisi dan bersifat kompleks. Ketika hal-hal tersebut datang, maka yang dapat dilakukan seperti dengan menggunakan obat, melakukan simulasi, metode meditasi, serta pendekatan kognitif melalui konseling.

Tak hanya itu, kompetisi dan kerja sama juga dibahas pada buku ini yang mana banyak pelaku olahraga yang kompetitif memiliki pendapat bahwa olahraga yang kompetitif tidak hanya dapat membawa cara bekerja sama antara rekan-rekan atlet, tetapi dapat membantu mempersiapkan dirinya untuk terjun dalam kehidupan sosialnya.

Pada bab selanjutnya terdapat umpan balik dan penguatan. Hal tersebut merupakan tugas dari seorang guru agar dapat membantu setiap anak atau atlet dengan cara memberikan umpan balik serta penguatan atas apa yang telah mereka lakukan atau kerjakan. Dengan adanya umpan balik dan penguatan, diharapkan anak atau atlet tersebut dapat mengetahui benar atau salahnya atas apa yang telah dilakukan.

Selanjutnya komunikasi, komunikasi pada psikologi olahraga dilakukan dalam konteks memberikan pembelajaran, mempengaruhi perilaku, ataupun untuk menyelesaikan sebuah masalah. Komunikasi yang dilakukan di sini dapat berupa verbal maupun non verbal.

Berlanjut pada bab terakhir yaitu kepercayaan diri serta konsentrasi. Dalam konteks psikologi olahraga, kedua faktor tersebut mempengaruhi kinerja dari pada atlet. Kepercayaan diri dan konsentrasi menjadi fondasi untuk mengatasi rintangan yang muncul dalam pertandingan. Seorang atlet perlu memiliki kemampuan memusatkan perhatian mereka pada tugas yang dihadapi serta mengabaikan distraksi. Dengan memahami betapa pentingnya kepercayaan diri dan konsentrasi, atlet dapat mengembangkan strategi mental yang kuat agar dapat meningkatkan performa mereka saat di lapangan.

Secara keseluruhan, buku 'Psikologi Olahraga' karya Apta Mylsidayu menggabungkan teori-teori dengan contoh kasus yang relevan sampai saat ini, buku ini dapat menjadi pedoman bagi para pelatih atlet, para atlet, dan orang-orang yang ingin memahami peran penting dari psikologi untuk mengetahui dan mencapai prestasi olahraga yang baik.

Oleh:

Nama Lengkap : Rizkia Rahmah
NIM : 2020041022
Prodi : Ilmu Komunikasi