

Kode Puslitbang : 5-KM

LAPORAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
TRAINER
PEMBEKALAN PELATIH DENGAN PSIKOLOGI OLAHRAGA UNTUK
MENCAPAI KONSISTEN PRESTASI ATLET



OLEH :

Nuraida Wahyuni S., S.Psi., M.Psi., Psikolog

KERJASAMA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNTAG 1945 SAMARINDA
KONI BULUNGAN
SAMARINDA

2016

HALAMAN PENGESAHAN

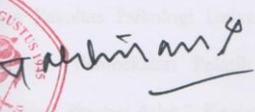
Judul Kegiatan : Pembekalan pelatih dengan psikologi olahraga
untuk mencapai konsisten prestasi atlet.
Kode>Nama Rumpun Ilmu : 5-KM
Nama : Nuraida Wahyuni S., M.Psi., Psikolog
(Trainer)
NIDN : 1129107101
Jabatan Fungsional : Dekan Fakultas Psikologi
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Tempat : KONI BULUNGAN
Waktu Pelaksanaan : 27 – 28 November 2016
Sumber Pembiayaan : KONI BULUNGAN

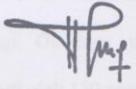
Samarinda, 27 November 2016

Mengetahui


Ketua LP3M

Trainer



Prof. Dr. FL. Sudiran., M.Si
NIP. 19480921 197503 1 001


Nuraida Wahyu S., M.Psi., Psikolog
NIDN : 1129107101



UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SAMARINDA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT

Alamat : Jl. Ir. H. Juanda Kotak Pos No. 1052 Samarinda Telp. (0541) 743390 Fax. (0541) 743390
Email : lp2m@untag-smd.ac.id

SURAT TUGAS

Nomor : 56 /UN.17/LPPM/PkM/2016

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda menugaskan kepada :

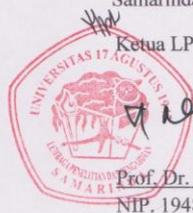
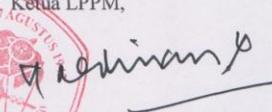
Nama : Nuraida Wahyuni S., S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN : 1129107101
Fakultas / Prodi : Psikologi/Psikologi
Jabatan Fungsional : Dekan Fakultas Psikologi
Judul ABDIMAS : Pembekalan pelatih dengan psikologi olahraga untuk mencapai konsisten prestasi atlet

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PKM dalam rangka memenuhi salah satu tugas Tri Dharma Perguruan Tinggi dengan judul diatas, dan **akan memberikan laporan akhir penelitian (hardcopy dan softcopy) ke LPPM Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda.**

Demikian Surat Tugas ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Samarinda, 27 November 2016

Ketua LPPM,



Prof. Dr. FL. Sudiran, M.SI
NIP. 19480921 197503 1 001

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peran psikologi dalam olah raga prestasi telah diakui sejak lama. Pada 1898, Norman Triplett melakukan penelitian pertama di bidang psikologi olahraga. sejak saat itu mulai bermunculan berbagai studi psikologi yang berkaitan dengan olahraga. Aspek-aspek psikologis seperti kesejahteraan emosi, motivasi, kepribadian, inteligensi, citra tubuh, perasaan kendali terbukti berpengaruh terhadap prestasi olahraga para atlet.

KONI Kabupaten Bulungan memiliki harapan besar bahwa para atletnya dapat meraih prestasi yang tinggi dan mencapai konsistensi dalam meraih prestasi. Oleh karena itu, para pelatih perlu dibekali pengetahuan tentang Psikologi Olahraga. Sehingga atlet tidak hanya dalam hal keterampilan teknis atau fisik, tetapi juga memiliki aspek-aspek psikologis baik yang dapat mempengaruhi performa dan prestasi olahraganya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, KONI Kabupaten Bulungan bekerjasama dengan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda mengadakan sosialisasi “Pembekalan Pelatih dengan Psikologi Olahraga untuk Mencapai Konsistensi Prestasi Atlet.” Kegiatan sosialisasi diikuti oleh 150 peserta yang berasal dari guru dan pelatih, KONI Bulungan, Kota Bulungan, pada tanggal 28-29 November 2016 di gedung KONI Kabupaten Bulungan.

B. Tujuan Kegiatan

1. Mensosialisasikan tentang Pembekalan Pelatih dengan psikologi olahraga untuk mencapai konsistensi prestasi atlet.
2. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat memberikan pembekalan kepada pelatih agar mencapai konsistensi prestasi atlet.

II. METODE PENDEKATAN

A. Waktu dan Tempat

Kegiatan sosialisasi mengenai : *Trainer Workshop Sport Science* : Tema : “pembekalan pelatih dengan psikologi olahraga untuk mencapai konsisten prestasi atlet”(Tanjung Selor, 27-28 November 2016, KONI Bulungan.

B. Peserta

Kegiatan sosialisasi diikuti oleh 150 peserta yang berasal dari guru dan pelatih, Hotel Amaris Samarinda, Samarinda.

C. Media

Media yang digunakan dalam kegiatan pelatihan terdiri atas : makalah yang berisi materi sosialisasi, laptop, LCD Proyektor, pengeras suara, dan layar screen.

D. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pelatihan yang dilaksanakan meliputi yaitu : (1) membagikan materi kepada semua peserta, (2) narasumber menyampaikan materi dengan menggunakan notebook dan LCD Proyektor disertai dengan penjelasan dan beberapa contoh kasus, dan (3) diskusi / tanya jawab secara langsung antara narasumber / penyaji dengan peserta.

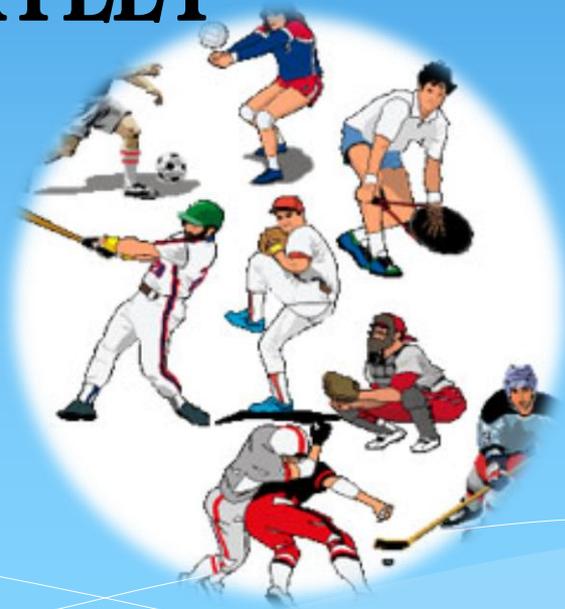
III. MATERI

A. File Power Point Pengenalan Dasar- Dasar Konseling

TEKNIK-TEKNIK KONSELING SEBAGAI METODE PENANGANAN MASALAH PADA ATLET

Oleh

Nuraida Wahyu Sulistiyani, M.Psi., Psikolog



Teknik Konseling

Journaling

Reframing

Self-Talk

Premack
Principle

Behavioral
Contract

Teknik Journaling

- * Meminta klien menulis sebuah “catatan harian” (jurnal) sebagai cara untuk mengungkapkan (mengeksternalisasikan) pikiran, perasaan, dan kebutuhan-kebutuhan pribadi yang tersimpan dalam diri klien.
- * Teknik jurnal akan memandu proses konseling serta mengarahkan klien tetap fokus pada proses konseling.

Tipe-tipe Teknik Journaling

- Tipe Journaling afektif (Emosional); mengekspresikan ide-ide dan pelepasan emosi yang dirasakan oleh klien secara bebas.

Humanistik-
Fenomenologis

- **Tipe Journaling Kognitif (konstruktivis)**; pendekatan terstruktur yang diarahkan pada kognitif klien dalam rangka memperoleh insight.

Kognitif-
Behavioristik

Implementasi Teknik Journaling

- * Prinsip utama; mulai dari menulis bebas (nondirektif) sampai dengan terstruktur, yang disesuaikan dengan kebutuhan klien.

- * Langkah-langkah:
 1. Mendeskripsikan isi tugas (maksud)
 2. Terlibat dalam kegiatan journaling
 3. Memeriksa kemajuan, dan melibatkan klien dalam proses pencapaian insight
 4. Memberikan motivasi dan memodifikasi kegiatan jika dianggap perlu.

Contoh Teknik Journaling

Situasi	Perasaan	Pikiran yang menyertai
Akhir-akhir ini saya sering telat berlatih	Bosan, malas, tidak tertarik, malu	Pelatih akan menganggap saya malas, tidak disiplin, dll.
Akhir-akhir ini performa saya menurun	Sulit konsentrasi, jenuh, putus asa, minder	Anggota tim pasti tidak suka dan membicarakan performa saya.

Teknik Reframing

- * Membantu klien untuk melihat situasi problematik berdasarkan sudut pandang yang berbeda, sehingga tampak lebih normal, sehingga mampu memperoleh solusi.
- * Sudut pandang alternatif harus sesuai dengan situasi, atau lebih baik dari pandangan awal klien.
- * Premis dasar teknik reframing; masalah perilaku dan emosi bukan disebabkan oleh kejadian-kejadian yang ada, tapi bagaimana melihat suatu kejadian.

Problem intrpersonal
&
interpersonal

Langkah-langkah Reframing

- * Dengar, dan pahami kondisi klien (jangan dihakimi)
- * Membangun jembatan berdasarkan masalah dengan sudut pandang klien untuk melihat masalahnya; **tawarkan persepetif baru.**
- * Tegakkan jembatan sampai tawaran tentang perspetif baru mampu dikembangkan; beri pekerjaan rumah

Variasi Reframing

- * **Relabeling**; mengganti kata sifat negatif menjadi positif
- * **Positive connotation**; perilaku simtomatis dimotivasi secara positif
- * **Denominalizing**; membuang label diagnostik digantikan dengan perilaku spesifik yang dapat dikontrol.

Reframing = Relabeling = Positive Connotation = Denominalizing

Self - Talk

- * Suatu pembicaraan yang dimaksudkan untuk membangkitkan keberanian atau antusiasme positif yang diberikan seseorang kepada dirinya setiap hari.
- * Self talk digunakan sebagai cara untuk menekan pesan negatif yang ditransfer kepada dirinya sendiri.
- * Jenis : Self talk positif & Self talk negatif
- * Self talk positif harus diajarkan kepada klien >> memotivasi pencapaian tujuan.

Implementasi Self Talk

- * Lakukan evaluasi terhadap keadaan (perasaan) klien.
- * Perhatikan bagaimana cara klien mengevaluasi dirinya
- * Minta klien untuk menulis self positif & self negatif dalam bentuk daftar.
- * Jika menemukan banyak self negatif, lakukanlah countering (untuk melihat alasan klien memiliki self negatif).
- * Kembangkan countering saat klien sudah tahu alasan dari self negatif. >> kalimat countering harus positif, mudah dihafal dan dapat diulang-ulang.
- * Tinjau hasil dari implementasi countering

Premack Principle

- * Teknik ini didasarkan pada konsep reinforcement positif dari teori behavioristik “operant conditioning”
- * Prinsip yang berlaku:
perilaku dengan probabilitas lebih tinggi dapat berfungsi sebagai reinforcer terhadap perilaku yang lebih rendah.

Implementasi Premack Principle

- * Lakukan assesment terlebih dahulu terhadap berbagai kegiatan yang disukai klien.
- * Perilaku yang disukai menjadi barometer untuk memperkuat perilaku target.
- * Sampaikan kepada klien dengan menggambarkan perilaku target yang diinginkan.
- * Jika perilaku target tidak terpenuhi sepenuhnya, maka reinforcer tidak diberikan >> tidak ada “partial credit”.

Behavioral Contract

- * Kesepakatan tertulis antara dua orang individu atau lebih di mana salah satu atau kedua orang sepakat untuk terlibat dalam suatu perilaku target.
- * Detail perilaku target menjadi suatu kesepakatan:
 1. Di mana perilaku akan terjadi
 2. Bagaimana cara melakukan
 3. Kapan perilaku itu harus diselesaikan
- * **Setiap orang dituntut untuk konsisten terhadap kontrak yang disepakati.**

Implementasi Behavioral Contract

- * Identifikasi perilaku target (perilaku yang diinginkan meningkat, dan yang tidak diinginkan menurun).
- * Perilaku target dirumuskan secara positif, karena berkaitan dengan pemberian reinforcement.
- * Seluruh pihak terkait harus bertemu dan menetapkan perilaku target yang diinginkan.
- * Dapat melibatkan klien untuk menentukan reward
- * Buat jadwal penerapan reinforcement; rasio-variabel / interval-variabel.
- * Tulis kontrak (ditandatangani oleh semua pihak).
- * Tetapkan waktu untuk melakukan evaluasi
- * Melakukan modifikasi, jika perlu.

**Praktik Membuat Kontrak
Perilaku!**

**Bayangkan Kondisi atlet (siswa) anda,
rencanakan, dan tulislah perilaku target
yang anda Inginkan !**

