

LAPORAN
KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
SOSIALISASI
PEMBEKALAN PELATIH DENGAN PSIKOLOGI OLAHRAGA UNTUK
MENCAPAI KONSISTENSI PRESTASI ATLET



OLEH :
Siti Khumaidatul Umaroh, S.Pd.I., M.A

KERJASAMA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNTAG 1945 SAMARINDA
KONI BULUNGAN
SAMARINDA
2016

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Kegiatan : Pembekalan Pelatih dengan Psikologi Olahraga
untuk Mencapai Konsistensi Prestasi Atlet

Kode>Nama Rumpun Ilmu : 5-KM

Nama : Siti Khumaidatul U., M.A (Narasumber)

NIDN : 1112098701

Jabatan Fungsional : Dosen Fakultas Psikologi

Fakultas : Psikologi

Program Studi : Psikologi

Tempat : KONI Bulungan

Waktu Pelaksanaan : 27-28 November 2016

Sumber Pembiayaan : KONI BULUNGAN

Samarinda, 27 November 2016

Menyetujui
Dekan Fakultas Psikologi



[Signature]

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

Narasumber

Siti Khumaidatul U., M.A
NIDN : 1112098701

Mengetahui
Ketua LP3M



[Signature]

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



UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SAMARINDA
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN PADA MASYARAKAT
Alamat Jl. Ir. H. Juanda Kotak Pos 1052 Samarinda Telp. (0541) 74390 Fax. (0541) 743390
Email : lp2m@untag-smd.ac.id

SURAT TUGAS

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

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

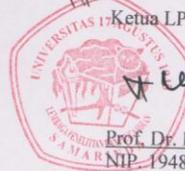
Nama : Siti Khumaidatul Umaroh, S.Pd.I., M.A
NIDN : 1109127403
Fakultas / Prodi : Psikologi/Psikologi
Jabatan Fungsional : Dosen Fakultas Psikologi
Judul ABDIMAS : Pembekalan Pelatih Dengan Psikologi Olahraga Untuk Mencapai Konsistensi Prestasi Atlet Koni Bulungan

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 : Cotrainer Workshop Sport Science: Tema: “Pembekalan Pelatih dengan Psikologi Olahraga untuk Mencapai Konsistensi Prestasi Atlet” (Tanjung Selor, 27-28 November 2016, KONI Bulungan.)

B. Peserta

Kegiatan sosialisasi diikuti oleh 150 peserta yang berasal dari guru dan pelatih, KONI Bulungan, Kota Bulungan.

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 Pembekalan Pelatih

KONSEP DASAR COACHING BAGI ATLET

Pemateri: Siti Khumaidatul Umaroh, M.A

Apa itu Coaching ?

- *Coaching sering digunakan untuk* mencakup aktivitas kegiatan yang sangat luas, biasanya untuk membantu seseorang mempersiapkan diri dalam menghadapi sesuatu.
- Coaching ialah suatu kegiatan untuk mengembangkan keterampilan dan pengetahuan seseorang, sehingga kinerja mereka akan membaik, dan mengarah kepada pencapaian tujuan organisasi (Javis, 2004).
- Kinlaw (2000) memandang coaching sebagai percakapan alami yang mengikti proses diprediksi dan mengarah pada kinerja strategis, yang berusaha untuk membuka potensi.

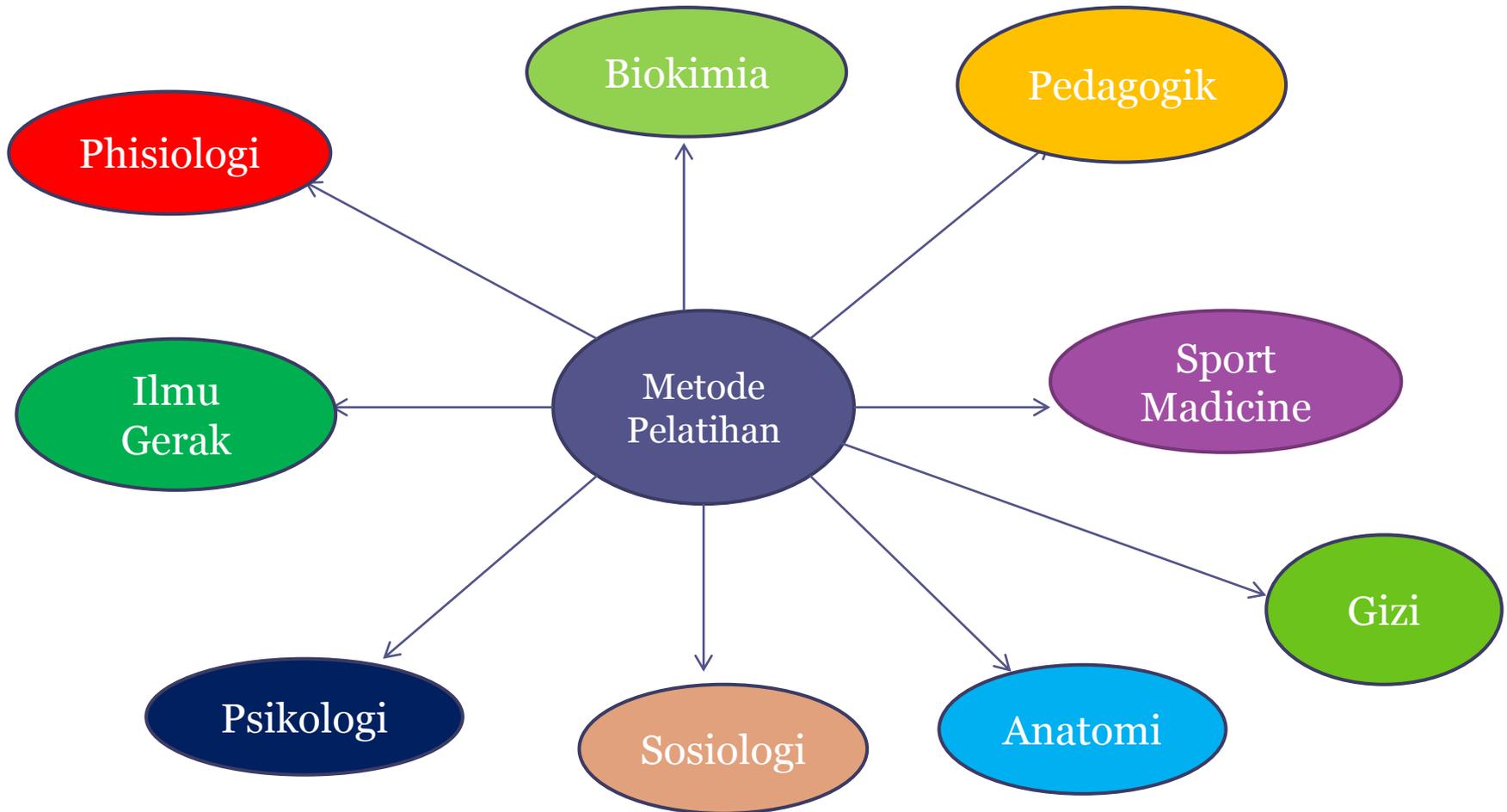
Falsafah dalam Choacing Atlet

Menjadikan Atlet
sebagai Juara

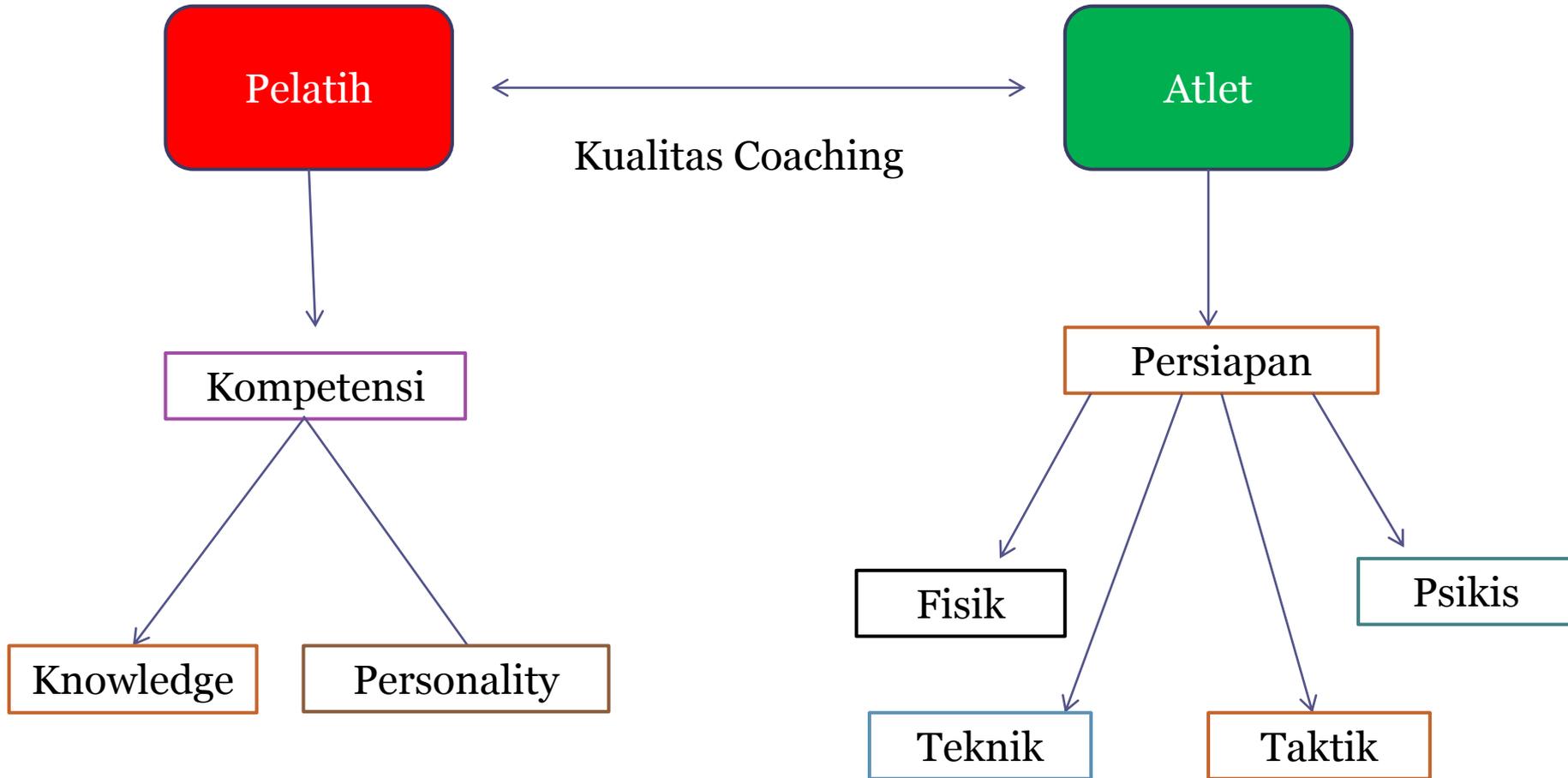
Menanamkan
Kepribadian yang
baik dan berperilaku
etis

Pelatih profesional dalam coaching tidak sebatas berorientasi pada hasil (juara), namun juga memperhatikan kebutuhan dan perkembangan psikis dan moralitas atlet.

Disiplin Ilmu dalam Choacing



Korelasi Pelatih & Atlet dalam Proses Coaching



Faktor Penunjang Choach yang Sukses ?

Latar belakang pendidikan yang sesuai

Pengalaman (atlet top/pelatih)

Motivasi untuk memperkaya kompetensi

Dimensi Chaocing bagi Atlet



Coach sebagai Pribadi



Peran



1. Leader
2. Follower
3. Role model
4. Psychologist
5. Friend and counselor
6. Life management advisor
7. Parent substitute

Coach sebagai Profesi

- Kemampuan administrator yang baik
- Manajer Personalia
- Sebagai guru yang baik
- Marketer dan Humas
- Ahli strategi



Tips Menjadi Pelatih Sukses

Prinsip
Kepelatihan

Prinsip
Sosial

Prinsip
pengajaran

Prinsip
latihan Fisik

Prinsip
management

Prinsip Coaching

- Membangun filosofi kepelatihan
- Faktor-faktor objektif kepelatihan
- Memilih gaya kepelatihan
- Kepelatihan untuk karakter
- Kepelatihan dengan berbagai macam atlet



Prinsip Perilaku (Behavior)

Komunikasi dengan atlet

Beri motivasi

Melaksanakan tingkah laku atlet

Prinsip Pengajaran

- Pendekatan dengan permainan
- Mengajar keterampilan teknik
- Mengajar keterampilan taktik
- Perencanaan Pengajaran



Prinsip Manajemen



- Sense of belonging a team
 - Menjalin Relasi
- Risk Taking (Pengambilan Resiko).

Terima Kasih