



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Analisis Performa Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		CPMK	Minggu Ke															
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK-1		✓	✓	✓														
CPMK-2					✓													
CPMK-3							✓	✓										
CPMK-4									✓	✓								
CPMK-5																		
CPMK-6											✓							
CPMK-7											✓							
CPMK-8												✓	✓	✓				
CPMK-9															✓			
CPMK-10																✓	✓	
Deskripsi Singkat MK		Mata kuliah Analisis Mental Bertanding membekali mahasiswa dengan pemahaman mendalam tentang aspek psikologis dalam olahraga kompetitif. Isi mata kuliah mencakup teori motivasi, regulasi emosi, konsentrasi, kepercayaan diri, serta teknik pengelolaan stres dan kecemasan atlet. Tujuannya adalah mengembangkan kemampuan analitis mahasiswa dalam mengevaluasi kondisi mental atlet selama bertanding, merancang intervensi psikologis yang efektif, dan mengoptimalkan performa melalui pendekatan mental. Ruang lingkup meliputi assessment psikologis atlet, analisis pola pikir under pressure, strategi building mental toughness, serta integrasi data mental dengan parameter performa fisik dalam konteks olahraga prestasi.																
Pustaka		Utama :	1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics. 2. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. John Wiley & Sons. 3. Loehr, J. E. (1986). Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence. Penguin Books. 4. Moran, A. (2012). Sport and exercise psychology: A critical introduction (2nd ed.). Routledge.															
		Pendukung :	1. Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. Journal of Personality, 83(1), 26–44. https://doi.org/10.1111/jopy.12079 2. Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. The Sport Psychologist, 21(2), 243–264. https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243 3. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. Human Kinetics. 4. International Society of Sport Psychology (ISSP). (2018). Position stand on mental health in elite athletes. ISSP.															
Dosen Pengampu																		
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian				Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]				Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)							
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)													
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)											
1	Mahasiswa dapat mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menerapkan aspek etika serta nilai kebangsaan dalam konteks analisis mental atlet selama kompetisi.	1.Kemampuan mengidentifikasi prinsip etika dan nilai kebangsaan yang relevan dalam analisis mental atlet 2.Kemampuan mengevaluasi situasi kompetisi dengan mempertimbangkan etika dan nilai kebangsaan 3.Kemampuan menerapkan prinsip etika dan nilai kebangsaan dalam studi kasus analisis mental atlet	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Ceramah interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, dan simulasi analisis.			Materi: Konsep dasar etika dalam olahraga, Nilai-nilai kebangsaan dan penerapannya dalam kompetisi, Teknik analisis mental atlet dengan pendekatan etis dan berwawasan kebangsaan, Studi kasus penerapan etika dan nilai kebangsaan dalam analisis mental atlet Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%										

2	Mahasiswa dapat mengidentifikasi, membandingkan, dan mengevaluasi indikator perilaku yang mencerminkan ketangguhan dan adaptabilitas atlet dalam situasi kompetitif.	<p>1.Kemampuan mengidentifikasi perilaku tangguh (misalnya: ketekunan, fokus di bawah tekanan)</p> <p>2.Kemampuan mengidentifikasi perilaku adaptif (misalnya: penyesuaian strategi, respons terhadap perubahan situasi)</p> <p>3.Kemampuan membandingkan perilaku atlet dalam berbagai situasi pertandingan</p> <p>4.Kemampuan mengevaluasi dampak perilaku terhadap performa atlet</p>	<p>Kriteria: Aktifitas Partisipatif</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p>	Studi kasus, diskusi kelompok, simulasi pengamatan, dan presentasi analisis.	Analisis video pertandingan: Mahasiswa mengamati dan mencatat perilaku atlet terkait ketangguhan dan adaptabilitas, lalu menyusun laporan tertulis	<p>Materi: Konsep ketangguhan mental dalam olahraga, Karakteristik perilaku adaptif atlet, Teknik pengamatan dan pencatatan perilaku selama pertandingan, Analisis perbandingan studi kasus atlet tangguh dan adaptif</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i></p>	5%
3	Mahasiswa dapat menganalisis, menilai, dan memberikan rekomendasi terhadap strategi mental atlet berdasarkan data performa dan kriteria yang relevan.	<p>1.Kemampuan mengidentifikasi strategi mental yang digunakan atlet</p> <p>2.Kemampuan menganalisis dampak strategi mental terhadap performa kompetitif</p> <p>3.Kemampuan mengevaluasi kesesuaian strategi dengan tujuan kompetitif</p> <p>4.Kemampuan memberikan rekomendasi perbaikan strategi berdasarkan evaluasi</p>	<p>Kriteria: Aktifitas Partisipatif</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Studi kasus, diskusi kelompok, presentasi, dan simulasi evaluasi.		<p>Materi: Konsep strategi mental dalam olahraga, Kriteria performa kompetitif sebagai dasar evaluasi, Teknik evaluasi efektivitas strategi mental, Studi kasus atlet profesional</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i></p>	5%
4	Mahasiswa dapat merancang, mengembangkan, dan mempresentasikan protokol assessment mental yang orisinal, efektif, dan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga pilihan.	<p>1.Kemampuan mengidentifikasi kebutuhan assessment mental untuk cabang olahraga tertentu</p> <p>2.Kreativitas dalam merancang metode dan instrumen assessment</p> <p>3.Kesesuaian protokol dengan prinsip psikologi olahraga</p> <p>4.Kelengkapan dan struktur protokol assessment</p>	<p>Kriteria: Aktifitas Partisipatif</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Project-based learning, diskusi kelompok, presentasi, dan studi kasus.		<p>Materi: Konsep dasar assessment mental dalam olahraga, Teknik pengembangan instrumen assessment, Analisis kebutuhan psikologis atlet berdasarkan cabang olahraga, Prinsip validitas dan reliabilitas dalam assessment</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i></p>	5%

5	Mahasiswa dapat merancang, mengembangkan, dan menyusun protokol assessment mental bertanding yang orisinal, efektif, dan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga pilihan.	<p>1.Kemampuan mengidentifikasi kebutuhan assessment mental pada cabang olahraga tertentu</p> <p>2.Kreativitas dalam merancang metode dan instrumen assessment</p> <p>3.Kesesuaian protokol dengan prinsip psikologi olahraga</p> <p>4.Kelengkapan dan kejelasan prosedur assessment</p> <p>5.Inovasi dan orisinalitas dalam pendekatan</p>	<p>Kriteria: Aktifitas Partisipatif</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Project-based learning, diskusi kelompok, presentasi, dan studi kasus.	<p>Materi: Konsep dasar assessment mental dalam olahraga, Teknik pengembangan instrumen assessment, Integrasi psikologi olahraga dalam protokol assessment, Analisis kebutuhan cabang olahraga spesifik, Penyusunan panduan dan prosedur assessment</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i></p>	5%	
6	Mahasiswa dapat mengidentifikasi, memilih, dan menggunakan teknologi terkini untuk mengumpulkan data mental performa atlet secara efektif dan efisien.	<p>1.Kemampuan memilih teknologi yang sesuai untuk pengumpulan data mental</p> <p>2.Ketepatan dalam menerapkan prosedur pengumpulan data menggunakan alat teknologi</p> <p>3.Kemampuan menganalisis data yang terkumpul untuk evaluasi mental performa</p>	<p>Kriteria: Aktifitas Partisipatif</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Demonstrasi, simulasi, diskusi kelompok, dan praktik langsung menggunakan perangkat teknologi pengumpulan data..	Simulasi Penggunaan Aplikasi Pengumpulan Data Mental, Mahasiswa diminta untuk mengunduh dan mencoba aplikasi psikometri atau simulator sensor wearable, kemudian mengumpulkan data sampel dan melaporkan hasil serta interpretasinya melalui LMS.	<p>Materi: Jenis-jenis teknologi pengumpulan data mental (e.g., wearable sensors, apps psikometri), Prosedur pengoperasian alat teknologi, Interpretasi data mental performa dari output teknologi</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i></p>	5%
7	Mahasiswa dapat menginterpretasikan data mental atlet, mengidentifikasi pola perilaku, dan menyimpulkan hubungan antara faktor mental dengan performa bertanding.	<p>1.Kemampuan menginterpretasi data kualitatif (wawancara, observasi) dan kuantitatif (skor psikometrik) dengan akurat</p> <p>2.Kemampuan mengidentifikasi pola perilaku mental yang konsisten atau berulang dari data</p> <p>3.Kemampuan menyimpulkan hubungan antara kondisi mental atlet dengan performa dalam pertandingan</p>	<p>Kriteria: Aktifitas Partisipatif</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum</p>	Studi kasus, diskusi kelompok, demonstrasi analisis data, dan presentasi hasil interpretasi.		<p>Materi: Teknik interpretasi data kualitatif (wawancara, catatan observasi), Analisis data kuantitatif (skala psikologis, statistik sederhana), Identifikasi pola perilaku mental dari data campuran, Penyusunan laporan analisis pola mental atlet</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahann</i></p>	5%

8	Mahasiswa mampu menciptakan protokol assessment mental bertanding yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga tertentu	<p>1.Kesesuaian protokol dengan karakteristik cabang olahraga</p> <p>2.Tingkat inovasi dan kreativitas dalam desain protokol</p> <p>3.Kelengkapan komponen assessment mental bertanding</p> <p>4.Aplikasi prinsip-prinsip psikologi olahraga</p> <p>5.Kemampuan justifikasi ilmiah dalam pemilihan metode assessment</p>	<p>Kriteria: Aktifitas Partisipatif</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Project-based learning, diskusi kelompok, presentasi, studi kasus.	Pengumpulan draft protokol assessment melalui LMS, Peer review desain protokol melalui forum diskusi	<p>Materi: Prinsip dasar assessment mental dalam olahraga, Teknik dan metode assessment mental bertanding, Inovasi dalam pengembangan protokol assessment, Integrasi teknologi dalam assessment mental, Validasi dan reliabilitas protokol assessment</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
9	Mahasiswa dapat menginterpretasikan data mental atlet, menganalisis pola perilaku, dan menyimpulkan rekomendasi untuk peningkatan performa berdasarkan analisis data.	<p>1.Kemampuan menginterpretasi data kualitatif dan kuantitatif mental atlet</p> <p>2.Ketepatan dalam mengidentifikasi pola perilaku mental</p> <p>3.Kualitas analisis dan rekomendasi yang dihasilkan</p>	<p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Studi kasus, diskusi kelompok, presentasi, dan analisis data interaktif.	Analisis data mental atlet dari studi kasus yang diberikan, Membuat laporan rekomendasi berdasarkan interpretasi data	<p>Materi: Teknik interpretasi data mental atlet, Analisis pola perilaku berdasarkan data kualitatif dan kuantitatif, Studi kasus performa mental atlet dalam berbagai cabang olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%

10	<p>1.Mahasiswa mampu melakukan penilaian kritis terhadap efektivitas program pengembangan mental atlet dengan mengacu pada teori psikologi olahraga, standar kepelatihan, dan kebutuhan atlet.</p> <p>2.Mengidentifikasi indikator keberhasilan program pengembangan mental atlet (misalnya motivasi, konsentrasi, regulasi emosi, mental toughness).</p> <p>3.Membandingkan hasil implementasi program dengan standar kompetensi bidang olahraga (KONI, ISSP, atau federasi terkait).</p> <p>4.Menggunakan instrumen evaluasi psikologis (seperti Sport Competition Anxiety Test, Athlete Coping Skills Inventory, atau kuisioner mental mental toughness).</p> <p>5.Menilai kelebihan, kekurangan, dan relevansi program terhadap kebutuhan individu maupun tim.</p> <p>6.Memberikan rekomendasi perbaikan program pengembangan mental berdasarkan hasil evaluasi.</p>	Aktifitas Partisipatif	<p>Kriteria: 10</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>				5%
11	Mahasiswa dapat mengevaluasi program pengembangan mental atlet berdasarkan standar kompetensi olahraga dengan memberikan penilaian kritis dan rekomendasi yang konstruktif.	<p>1.Kemampuan mengidentifikasi elemen-elemen kunci dalam program pengembangan mental atlet</p> <p>2.Kemampuan menganalisis kesesuaian program dengan standar kompetensi olahraga</p> <p>3.Kemampuan memberikan evaluasi kritis terhadap efektivitas program</p> <p>4.Kemampuan merumuskan rekomendasi perbaikan berdasarkan temuan evaluasi</p>	<p>Kriteria: Aktifitas Partisipatif</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Studi kasus, diskusi kelompok, presentasi, dan evaluasi berbasis proyek.		<p>Materi: Konsep evaluasi program pengembangan mental atlet, Standar kompetensi olahraga yang relevan, Teknik analisis efektivitas program, Penyusunan rekomendasi perbaikan berbasis evaluasi</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%

12	Mahasiswa dapat merancang, mengembangkan, dan mengevaluasi strategi intervensi mental yang efektif, kolaboratif, dan inklusif untuk atlet atau tim olahraga.	1.Kemampuan merancang solusi intervensi mental yang mempertimbangkan keberagaman latar belakang atlet 2.Keterampilan kolaborasi dalam pengembangan strategi intervensi 3.Kreativitas dalam integrasi teknik psikologi olahraga 4.Evaluasi efektivitas solusi yang dibuat	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Project-based learning, diskusi kelompok, studi kasus, presentasi, dan peer review.		Materi: Prinsip intervensi mental dalam olahraga, Teknik kolaborasi dan inklusivitas dalam tim, Studi kasus performa bertanding dan intervensi mental, Pengembangan dan evaluasi solusi intervensi Pustaka: Handbook Perkuliahann	10%
13	Mahasiswa dapat merancang, mengembangkan, dan mengusulkan strategi intervensi mental yang efektif, kolaboratif, dan inklusif untuk atlet atau tim olahraga, dengan mempertimbangkan aspek psikologis, sosial, dan budaya.	1.Kemampuan merancang solusi intervensi mental yang kolaboratif 2.Kemampuan mengintegrasikan prinsip inklusivitas dalam desain intervensi 3.Kemampuan mengevaluasi efektivitas solusi yang diusulkan 4.Kemampuan presentasi dan argumentasi solusi	Kriteria: Aktifitas Partisipatif Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Project-based learning, diskusi kelompok, presentasi, studi kasus, dan simulasi.		Materi: Prinsip intervensi mental dalam olahraga, Teknik kolaborasi dan inklusivitas dalam tim, Studi kasus performa bertanding, Pengembangan solusi intervensi mental Pustaka: Handbook Perkuliahann	10%
14	Mahasiswa dapat menerapkan teknik analisis kritis untuk menilai pengaruh faktor psikologis seperti motivasi, kecemasan, fokus, dan kepercayaan diri terhadap hasil pertandingan dalam konteks olahraga.	1.Kemampuan mengidentifikasi faktor psikologis yang relevan 2.Ketepatan dalam menerapkan metode analisis kritis 3.Kedalaman evaluasi terhadap dampak faktor psikologis pada hasil pertandingan 4.Kemampuan menghubungkan analisis dengan teori psikologi olahraga	Kriteria: Aktifitas Partisipatif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Studi kasus, diskusi kelompok, presentasi, dan analisis video pertandingan.	Analisis studi kasus melalui LMS, Diskusi forum online tentang faktor psikologis, Pengumpulan tugas analisis video pertandingan	Materi: Faktor psikologis utama dalam olahraga (motivasi, kecemasan, fokus, kepercayaan diri), Metode analisis kritis (analisis SWOT, analisis sebab-akibat, evaluasi bukti), Studi kasus pertandingan dengan fokus pada aspek mental, Teknik pengumpulan data psikologis dalam konteks bertanding Pustaka: Handbook Perkuliahann	10%
15	Mahasiswa dapat mengidentifikasi, membandingkan, dan menghubungkan variabel mental dan fisik atlet, serta menyimpulkan dampaknya terhadap performa keseluruhan.	1.Kemampuan mengidentifikasi data mental dan fisik yang relevan 2.Kemampuan menganalisis korelasi antara data mental dan fisik 3.Kemampuan menyimpulkan hubungan holistik untuk peningkatan performa	Kriteria: Aktifitas Partisipatif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Studi kasus, diskusi kelompok, presentasi analisis, dan simulasi data.		Materi: Konsep data mental dan fisik dalam olahraga, Teknik analisis korelasi dan interpretasi data, Studi kasus atlet profesional, Aplikasi tools analisis performa Pustaka: Handbook Perkuliahann	10%

16	Mahasiswa dapat mengidentifikasi korelasi antara aspek mental dan fisik, menerapkan teknik analisis integratif, dan menyusun rekomendasi berbasis data untuk peningkatan performa.	1.Kemampuan mengidentifikasi variabel mental dan fisik yang relevan 2.Ketepatan dalam menganalisis korelasi antara data mental dan fisik 3.Kualitas rekomendasi berbasis analisis holistik	Kriteria: partisipasi aktif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Studi kasus, diskusi kelompok, demonstrasi analisis data, dan presentasi.	Materi: Konsep integrasi data mental dan fisik, Teknik analisis korelasi dan regresi, Studi kasus performa atlet dalam berbagai cabang olahraga, Alat dan software untuk analisis data terpadu Pustaka: <i>Handbook Perkuliahahan</i>	10%
----	--	--	--	---	---	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	44.18%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	37.51%
3.	Penilaian Portofolio	1.67%
4.	Penilaian Praktikum	10%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	10.01%
6.	Tes	1.67%
		100%

Catatan

1. **Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
2. **CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
3. **CP Mata Kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
4. **Sub-CPMK Mata Kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
5. **Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
6. **Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
7. **Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
8. **Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
9. **Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
10. **Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.