



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan											
Psikologi Olahraga	99998520202031		T=1 P=1 ECTS=3.18	2	25 November 2024											
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi											
		Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.											
Model Pembelajaran	Case Study															
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK															
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)															
	Matrik CPL - CPMK															
		CPMK														
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)															
		Minggu Ke														
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Psikologi Kepeleatihan Olahraga ini mendasari pengetahuan mahasiswa tentang definisi dan pengertian Psikologi Olahraga, Manfaat dan tujuan mempelajari psikologi olahraga, berbagai cara pendekatan yang harus dilakukan untuk pemecahan masalah dan memahami berbagai karakteristik kepribadian para olahragawan serta melatih pencapaiannya.															
Pustaka	Utama :															
	1. - Maksum, Psikologi Olahraga. Universitas Negeri Surabaya. - Wann, 1997. Sport Psychology.															
	Pendukung :															
Dosen Pengampu	Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd.															
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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 memahami dasar Psikologi Olahraga, yaitu Long Term Athlete Development (LTAD)	Menunjukkan sikap serius dan respek terhadap orang lain dalam mengkaji kebermanfaatan mempelajari defnisi, pengertian, tujuan dan manfaat bagi pelatih dan atlet dalam pemahaman psikologi olahraga.		- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab- Review 2 X 50			0%									
2	Mahasiswa mampu memahami peranan Psikologi Olahraga dalam Olahraga Prestasi, Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pendidikan.	Mahasiswa menunjukkan sikap serius dan respek dalam mempelajari beberapa pendekatan yang dibutuhkan dalam interaksi dengan pelatih dan atlet sebagai dasar pemecahan masalah.		- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50			0%									

3	Mahasiswa memahami aspek psikologis umum "Personality".	Mahasiswa menunjukkan sikap mandiri dan bertanggung jawab serta respek pada orang lain dalam menjalankan teaching role, consulting role dan psycho-psychological proses di lapangan.		- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50			0%
4	Mahasiswa memahami aspek psikologis umum "Character".	Mahasiswa menunjukkan sikap sportif dan mandiri dalam mempelajari teori-teori belajar dan pengamalannya di lapangan.		- Ceramah- Story experience- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50			0%
5	Mahasiswa memahami aspek psikologis umum "Mental Toughness".	Mahasiswa menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan respek terhadap orang lain akan pentingnya memahami karakteristik tiap masa tumbuh kembang manusia sebagai upaya pemahaman dalam pemberian dosis latihan serta pemahaman konsep diri berdasar usia.		- Ceramah- Story experience- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50			0%
6	Mahasiswa memahami aspek psikologis spesifik dalam Cabor Permainan, Terukur dan Beladiri.	Idem dengan pertemuan 5		Idem dengan pertemuan 5 2 X 50			0%
7	Mahasiswa memahami proses asesmen psikologi melalui tes inventory, wawancara dan observasi.	- Mahasiswa memahami apa itu pelatih dan bagaimana melatih- Mahasiswa memahami bagaimana membuat goal setting- Mahasiswa mampu mengaplikasikan di lapangan tentang goal setting yang telah dirancang.		- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50			0%
8	1. Ujian Tengah Semester 2. Project : Mental Toughness Training	UTS		UTS 2 X 50			0%
9	Mahasiswa memahami proses intervensi psikologi melalui Learning, Training, Coaching, Mentoring dan Konseling.	- Mahasiswa memahami apa arti percaya diri- Mahasiswa memahami bagaimana cara menumbuhkan percaya diri- Mahasiswa memahami bagaimana memunculkan percaya diri yang cukup- Mahasiswa memahami bagaimana cara mengatasi atlet yang kurang percaya diri - Mahasiswa memahami apa arti personality- Mahasiswa memahami teori kepribadian seperti psyco dinamic- sifat watak, karakter dan bagaimana menghadapi lingkungan.- Mahasiswa memahami personality coach yang ideal.		- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50			0%
10	Mahasiswa memahami proses mental training "Motivasi".	- Mahasiswa memahami teori mental- Mahasiswa memahami teori agresifitas- Mahasiswa dapat membedakan latihan mental dan agresifitas pada cabang olahraga individu, tim maupun permainan.		- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50			0%
11	Mahasiswa memahami proses mental training "Goals & Commitment".	Mahasiswa mampu mengaplikasikan metode latihan imagery- Mahasiswa mampu mengaplikasikan metode latihan mencegah anxiety- Mahasiswa mampu mengenalkan ciri-ciri anxiety pada atlet.		Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50			0%

12	Mahasiswa memahami proses mental training "Attitude & People Skills".	Mahasiswa memahami pengertian boredomMahasiswa memahami pengertian fatigueMahasiswa memahami karakteristik atlet yang mengalami boredom dan fatigueMahasiswa memahami metode penanganan boredom dan fatigue.		CeramahDiskusiTanya jawab 2 X 50			0%
13	Mahasiswa memahami proses mental training "Self-talk & Mental Imagery".	Mahasiswa mampu mengidentifikasi kebutuhan latihan psikologi bagi atlet sesuai dengan cabang olahraganyaMahasiswa mampu membuat program latihan pengembangan psikologi pada atlet pada program latihan		CeramahDiskusitanya jawab 2 X 50			0%
14	Mahasiswa memahami proses mental training "Managing Emotion & Anxiety".	Mahasiswa mampu mengidentifikasi kebutuhan latihan psikologi bagi atlet sesuai dengan cabang olahraganyaMahasiswa mampu membuat program latihan pengembangan psikologi pada atlet pada program latihan		CeramahDiskusitanya jawab 2 X 50			0%
15	Mahasiswa memahami proses mental training "Concentration".		Kriteria:	2 X 50			0%
16	1. Ujian Akhir Semester 2. Project : Outbound Games			offline			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM= Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.