

	<div>Universitas Negeri Surabaya</div> <div>Fakultas Vokasi</div> <div>Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga</div>						Kode Dokumen																																																										
	<div>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</div>																																																																
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																										
Psikologi Olahraga	99998520202031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	2	1 Agustus 2024																																																										
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																											
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.		.....			KUNJUNG ASHADI																																																											
Model Pembelajaran	Case Study																																																																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya																																																															
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan																																																															
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan																																																															
	CPL-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik																																																															
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi																																																															
	CPL-9	Mampu merancang, menghasilkan, dan mengembangkan konten tentang kepelatihan olahraga di media digital yang aplikatif dan informatif																																																															
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																
	CPMK - 1	Memahami teori-teori psikologi yang berkaitan dengan olahraga dan kinerja atlet.																																																															
	CPMK - 2	Menganalisis faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kinerja dalam olahraga.																																																															
	CPMK - 3	Mengidentifikasi teknik-teknik psikologi olahraga untuk meningkatkan motivasi dan performa atlet.																																																															
	CPMK - 4	Menerapkan strategi psikologi untuk mengelola stres dan kecemasan dalam kompetisi.																																																															
	CPMK - 5	Menyusun program latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi atlet.																																																															
	CPMK - 6	Menyusun program latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi atlet.																																																															
	CPMK - 7	Memahami peran penting psikologi dalam hubungan antara pelatih dan atlet.																																																															
	CPMK - 8	Menggunakan psikologi olahraga dalam konteks tim dan pengembangan kerjasama tim.																																																															
	Matrik CPL - CPMK																																																																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-1</th> <th>CPL-2</th> <th>CPL-3</th> <th>CPL-5</th> <th>CPL-6</th> <th>CPL-9</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-6</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-7</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> <tr> <td>CPMK-8</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> </tbody> </table>	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-9	CPMK-1	✓						CPMK-2		✓					CPMK-3			✓				CPMK-4				✓			CPMK-5					✓		CPMK-6						✓	CPMK-7						✓	CPMK-8						✓
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-9																																																										
	CPMK-1	✓																																																															
CPMK-2		✓																																																															
CPMK-3			✓																																																														
CPMK-4				✓																																																													
CPMK-5					✓																																																												
CPMK-6						✓																																																											
CPMK-7						✓																																																											
CPMK-8						✓																																																											
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																	

		<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td>✓</td></tr></table>	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	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															✓	✓																																																																																																																																																											
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Psikologi 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. 2. Introduction to Sport Psychology oleh Linda L. Horne dan Robert A. Horne 3. Psychology of Sport and Exercise oleh LeUnes, A. 4. Sport Psychology: Concepts and Applications oleh Richard H. Cox 5. sychological Foundations of Sport oleh John M. Silva dan Robert S. Weinberg 6. Developing Mental Toughness oleh Peter Clough 7. The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence oleh Gary Mack Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney 8. Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney 9. Sport Psychology for Coaches oleh Damon Burton dan Robert L. Raedeke 10. Sport Injury and Rehabilitation oleh Kieran K. Williams 11. Coaching Psychology Manual oleh Stephen A. Hunt																																																																																																																																																																								
	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		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 memahami dasar Psikologi Olahraga, yaitu Long Term Athlete Development (LTAD)	Menunjukkan sikap serius dan respek terhadap orang lain dalam mengkaji kebermanfaatan mempelajari definisi, pengertian, tujuan dan manfaat bagi pelatih dan atlet dalam pemahaman psikologi olahraga.	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab- Review 2 X 50		Materi: ... Pustaka: The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence oleh Gary Mack Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney	6%																																																																																																																																																																				
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.	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney	6%																																																																																																																																																																				
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.	Kriteria: memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian  Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: Sport Psychology for Coaches oleh Damon Burton dan Robert L. Raedeke	6%																																																																																																																																																																				
4	Mahasiswa memahami aspek psikologis umum "Character".	Mahasiswa menunjukkan sikap sportif dan mandiri dalam mempelajari teori-teori belajar dan pengamalannya di lapangan.	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	- Ceramah- Story experience- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: sychological Foundations of Sport oleh John M. Silva dan Robert S. Weinberg	6%																																																																																																																																																																				

5	Mahasiswa memahami aspek psikologi 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.	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	- Ceramah- Story experience- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Group Dynamics in Sport</i> oleh Michael J. Mahoney	6%
6	Mahasiswa memahami aspek psikologis spesifik dalam Cabang Permainan, Terukur dan Beladiri.	Idem dengan pertemuan 5	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Idem dengan pertemuan 5 2 X 50			6%
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.	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Psychology of Sport and Exercise</i> oleh LeUnes, A.	6%
8	1.Ujian Tengah Semester 2.Project : Mental Toughness Training	UTS	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	UTS 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence</i> oleh Gary Mack Group <i>Dynamics in Sport</i> oleh Michael J. Mahoney	6%
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.	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Sport Injury and Rehabilitation</i> oleh Kieran K. Williams  <b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Coaching Psychology Manual</i> oleh Stephen A. Hunt	6%
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.	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	- Ceramah- Diskusi- Tanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Sport Injury and Rehabilitation</i> oleh Kieran K. Williams	6%
11	Mahasiswa memahami proses mental training "Goals & Commitment".	Mahasiswa mampu mengaplikasikan metode latihan imageryMahasiswa mampu mengaplikasikan metode latihan mencegah anxietyMahasiswa mampu mengenalkan ciri-ciri anxiety pada atlet.	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	CeramahDiskusiTanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Sport Injury and Rehabilitation</i> oleh Kieran K. Williams	6%
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.	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	CeramahDiskusiTanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Developing Mental Toughness</i> oleh Peter Clough	6%

13	Mahasiswa memahami proses mental training "Self-talk & Mental Imagery".	Mahasiswa mampu mengidentifikasi kebutuhan latihan psikologi bagi atlet sesuai dengan cabang olahraganya. Mahasiswa mampu membuat program latihan pengembangan psikologi pada atlet pada program latihan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	CeramahDiskusitanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence</i> oleh Gary Mack Group <i>Dynamics in Sport</i> oleh Michael J. Mahoney	6%
14	Mahasiswa memahami proses mental training "Managing Emotion & Anxiety".	Mahasiswa mampu mengidentifikasi kebutuhan latihan psikologi bagi atlet sesuai dengan cabang olahraganya. Mahasiswa mampu membuat program latihan pengembangan psikologi pada atlet pada program latihan	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	CeramahDiskusitanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Psychological Foundations of Sport</i> oleh John M. Silva dan Robert S. Weinberg	6%
15	Mahasiswa memahami proses mental training "Concentration".	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> 1. 2. Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	ceramah diskusi tanya jawab 2 X 50		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Psychological Foundations of Sport</i> oleh John M. Silva dan Robert S. Weinberg	6%
16	1. Ujian Akhir Semester 2. Project : Outbound Games	Rubrik Penilaian	<b>Kriteria:</b> Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	offline		<b>Materi:</b> ... <b>Pustaka:</b> <i>Group Dynamics in Sport</i> oleh Michael J. Mahoney	10%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	84%
2.	Tes	16%
		100%

#### 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, Praktikum 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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 11 Juli 2025

Koordinator Program Studi D4  
Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI  
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4 Kepelatihan  
Olahraga



NIDN 0008099108

File PDF ini digenerate pada tanggal 29 Desember 2025 Jam 19:26 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

