



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																												
Psikologi Olahraga	8520102152	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2 P=0 ECTS=3.18	2	27 April 2023																																																												
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																																												
	Dr. Anung Priambodo, S.Pd, M.Psi.T		Prof. Ali Maksum, M.Si		Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd., M.Pd.																																																												
Model Pembelajaran	Case Study																																																																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																
	CPL-6	KU1. Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya																																																															
	CPL-10	Menguasai konsep teoritis bidang pengetahuan dan konsep teoritis pendidikan jasmani secara mendalam, serta mampu memformulasikan penyelesaian masalah secara procedural																																																															
	CPL-13	Mampu menguasai konsep teoritis dan praktis bidang pendidikan jasmani, terutama pengembangan kreatifitas di bidang pendidikan jasmani dan olahraga																																																															
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian psikologi olahraga, teori belajar pembentukan perilaku, karakteristik perkembangan, kepribadian dan olahraga, kepemimpinan, dinamika kelompok, perilaku kekerasan dalam olahraga, stres dan pengelolaannya, gender dan olahraga, olahraga dan pembentukan karakter serta mampu melakukan latihan keterampilan mental untuk meraih prestasi olahraga.																																																															
	Matrik CPL - CPMK																																																																
		<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-6</td> <td>CPL-10</td> <td>CPL-13</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				CPMK	CPL-6	CPL-10	CPL-13	CPMK-1																																																							
	CPMK	CPL-6	CPL-10	CPL-13																																																													
	CPMK-1																																																																
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																	
	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <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> </table>															CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1																
CPMK	Minggu Ke																																																																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																	
CPMK-1																																																																	
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini akan membahas prinsip-prinsip psikologi dalam olahraga sehingga mampu melakukan pendekatan yang lebih baik saat menghadapi peristiwa-peristiwa psikologis yang sering timbul dalam praktek pembinaan.																																																																
Pustaka	Utama :																																																																
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maksum, 2007. Psikologi Olahraga. Teori dan Aplikasi. Surabaya: FIK UNESA. 2. Weinberg, R.S. & Gould, D. 1995. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL : Human Kinetics. 3. Williams, J.M. 2001. Applied Sport Psychology. California: Mayfield Publishig Company. 4. Albinson, J.G. & Bull, S.J. (1988). The mental game plan. A training program for all sports. London, Ontario : Spodym Publishers 																																																																
	Pendukung :																																																																
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mylsidayu, A. (2022). Psikologi olahraga. Bumi Aksara. 2. Satiadarma, M.P. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: PustakaSinar Harapan 3. Gunarsa, S. (2004). PsikologiOlahraga Prestasi. Jakarta: PT. BPK GunungMulia AnggotakAPI 																																																																

Dosen Pengampu		Prof. Dr. Ali Maksum, S.Pd., M.Si. Dr. Anung Priambodo, S.Pd., M.Psi.T. Nanang Indriarsa, S.Pd., M.Psi.T. Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd., M.Pd. GITA BENEFITA SUPRIANTO					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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	Memahami pengertian psikologi olahraga serta peranannya dalam pencapaian prestasi	- Mampu menjelaskan pengertian psikologi olahraga serta pengaruhnya dalam pencapaian prestasi Mampu menjelaskan ruang lingkup ilmu psikologi olahraga	Kriteria: 1.Orisinilitas laporan dan kualitas pembahasan dengan kriteria 1 - 4 yaitu : 2.1 = kurang baik 3.2 = cukup baik 4.3 = baik 5.4 = sangat baik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 2 X 50		Materi: pengertian psikologi olahraga Pustaka: <i>Weinberg, R.S. & Gould, D. 1995. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL : Human Kinetics.</i>	6%
2	Mampu menjelaskan tentang teori belajar pembentuk perilaku	- Menjelaskan teori belajar behavioristik, kognitif dan humanistic dengan tepat	Kriteria: 1.Penilaian dilakukan dengan observasi diskusi kelompok dengan kriteria : 2.1 == kurang aktif 3.2 = cukup aktif, bertanya dan berpendapat 4.3 = aktif bertanya dan berpendapat, walau terkadang masalah yang dibicarakan kurang sesuai topic bahasan 5.4 = sangat aktif bertanya dan berpendapat, dan yang disampaikan cukup berbobot Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Inkuiri, presentasi dan tanya jawab 2 X 50		Materi: pengertian psikologi olahraga Pustaka: <i>Williams, J.M. 2001. Applied Sport Psychology. California: Mayfield Publishig Company.</i>	6%

3	Mampu menjelaskan karakteristik perkembangan dan kesiapan berolahraga	Menjelaskan karakteristik perkembangan anak-anak dan remaja serta tahapan kesiapan mencapai olahraga prestasi dengan tepat	Kriteria: 1. Penilaian dilakukan dengan observasi diskusi kelompok dengan kriteria : 2.1 = kurang aktif 3.2 = cukup aktif, bertanya dan berpendapat 4.3 = aktif bertanya dan berpendapat, walau terkadang masalah yang dibicarakan kurang sesuai topik bahasan 5.4 = sangat aktif bertanya dan berpendapat, dan yang disampaikan cukup berbobot Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi dan tanya jawab 2 X 50		Materi: pengertian psikologi olahraga Pustaka: Williams, J.M. 2001. <i>Applied Sport Psychology</i> . California: Mayfield Publishig Company.	8%
4	Mampu menjelaskan prinsip pemberian umpan balik dan reinforcement	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian reinforcement positif, negative dan punishment Menjelaskan prinsip pemberian reinforcement untuk membentuk perilaku atlet 	Kriteria: 1. Penilaian dilakukan dengan observasi diskusi kelompok dengan kriteria : 2.1 = kurang aktif 3.2 = cukup aktif, bertanya dan berpendapat 4.3 = aktif bertanya dan berpendapat, walau terkadang masalah yang dibicarakan kurang sesuai topik bahasan 5.4 = sangat aktif bertanya dan berpendapat, dan yang disampaikan cukup berbobot Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Studi kasus, diskusi 2 X 50		Materi: pengertian psikologi olahraga Pustaka: Albinson, J.G. & Bull, S.J. (1988). <i>The mental game plan. A training program for all sports</i> . London, Ontario : Spodym Publishers	4%
5	Menjelaskan pengertian motivasi dan strategi yang tepat untuk meningkatkan prestasi	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan pengertian motivasi Menjelaskan minimal 3 strategi memotivasi untuk pencapaian prestasi 	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Analisis video, studi kasus, diskusi 2 X 50		Materi: pengertian psikologi olahraga Pustaka: Williams, J.M. 2001. <i>Applied Sport Psychology</i> . California: Mayfield Publishig Company.	7%

6	Menjelaskan tentang stres dalam olahraga dan pengelolannya	<ul style="list-style-type: none"> · Mengidentifikasi gejala-gejala perilaku stres dalam olahraga Menjelaskan minimal 3 strategi mengatasi stres dalam olahraga. 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian dilakukan dengan observasi diskusi kelompok dengan kriteria : <ol style="list-style-type: none"> 2.1 == kurang aktif 3.2 = cukup aktif, bertanya dan berpendapat 4.3 = aktif bertanya dan berpendapat, walau terkadang masalah yang dibicarakan kurang sesuai topik bahasan 5.4 = sangat aktif bertanya dan berpendapat, dan yang disampaikan cukup berbobot <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Inkuiri, diskusi, presentasi 2 X 50		<p>Materi: pengertian psikologi olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Albinson, J.G. & Bull, S.J. (1988). The mental game plan. A training program for all sports. London, Ontario : Spodym Publishers</i></p>	5%
7	Mampu menjelaskan tentang perilaku kekerasan dalam olahraga	<ul style="list-style-type: none"> · Menjelaskan jenis-jenis kekerasan dalam olahraga. Menjelaskan cara menangani perilaku kekerasan dalam olahraga 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian dilakukan dengan observasi diskusi kelompok dengan kriteria : <ol style="list-style-type: none"> 2.1 == kurang aktif 3.2 = cukup aktif, bertanya dan berpendapat 4.3 = aktif bertanya dan berpendapat, walau terkadang masalah yang dibicarakan kurang sesuai topik bahasan 5.4 = sangat aktif bertanya dan berpendapat, dan yang disampaikan cukup berbobot <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Analisis video, diskusi, tanya jawab 2 X 50		<p>Materi: pengertian psikologi olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Albinson, J.G. & Bull, S.J. (1988). The mental game plan. A training program for all sports. London, Ontario : Spodym Publishers</i></p>	7%
8	Dapat mengerjakan ujian tengah semester	Nilai UTS Psikologi olahraga minimal 75.	<p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	tes tulis 2 X 50		<p>Materi: pengertian psikologi olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Gunarsa, S. (2004). Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta: PT. BPK GunungMulia AnggotakAPI</i></p>	10%

9	Mampu menjelaskan pentingnya goal setting dalam pencapaian prestasi	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan prinsip penetapan target (goal setting) Membuat sebuah penetapan target yang baik 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> Orisinilitas laporan dan kualitas pembahasan dengan kriteria 1 - 4 yaitu : <ol style="list-style-type: none"> 1 = kurang baik 2 = cukup baik 3 = baik 4 = sangat baik <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, penugasan dan diskusi 2 X 50		<p>Materi: pengertian psikologi olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Williams, J.M. 2001. Applied Sport Psychology. California: Mayfield Publishig Company.</i></p>	5%
10	Mampu menjelaskan pentingnya goal setting dalam pencapaian prestasi	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan prinsip penetapan target (goal setting) Membuat sebuah penetapan target yang baik 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> Orisinilitas laporan dan kualitas pembahasan dengan kriteria 1 - 4 yaitu : <ol style="list-style-type: none"> 1 = kurang baik 2 = cukup baik 3 = baik 4 = sangat baik <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Ceramah, penugasan dan diskusi 2 X 50		<p>Materi: pengertian psikologi olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Williams, J.M. 2001. Applied Sport Psychology. California: Mayfield Publishig Company.</i></p>	7%
11	Mampu menjelaskan hubungan kepribadian dan olahraga	<ul style="list-style-type: none"> Menyebutkan cirri-ciri kepribadian atlet berprestasi dengan tepat. Menjelaskan hubungan timbal balik kepribadian dan olahraga dengan tepat 	<p>Kriteria: Penilaian dilakukan dengan observasi diskusi kelompok dengan kriteria : 1 == kurang aktif 2 = cukup aktif, bertanya dan berpendapat 3 = aktif bertanya dan berpendapat, walau terkadang masalah yang dibicarakan kurang sesuai topik bahasan 4 = sangat aktif bertanya dan berpendapat, dan yang disampaikan cukup berbobot</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Analisis video, studi kasus, diskusi 2 X 50		<p>Materi: pengertian psikologi olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Williams, J.M. 2001. Applied Sport Psychology. California: Mayfield Publishig Company.</i></p>	7%
12	Mampu menjelaskan proses terbentuknya kelompok	<ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan tahapan terbentuknya kelompok. Menyebutkan faktor-faktor yang memengaruhi kohesifitas tim. 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> Penilaian dilakukan dengan observasi diskusi kelompok dengan kriteria : <ol style="list-style-type: none"> 1 == kurang aktif 2 = cukup aktif, bertanya dan berpendapat 3 = aktif bertanya dan berpendapat, walau terkadang masalah yang dibicarakan kurang sesuai topik bahasan 4 = sangat aktif bertanya dan berpendapat, dan yang disampaikan cukup berbobot <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Analisis film, diskusi, tanya jawab. 2 X 50		<p>Materi: pengertian psikologi olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Albinson, J.G. & Bull, S.J. (1988). The mental game plan. A training program for all sports. London, Ontario : Spodym Publishers</i></p>	5%

13	Menjelaskan pengaruh gender dalam olahraga	<ul style="list-style-type: none"> · Menjelaskan pengertian gender Menjelaskan dampak olahraga terhadap peran gender 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian dilakukan dengan observasi diskusi kelompok dengan kriteria : 2.1 == kurang aktif 3.2 = cukup aktif, bertanya dan berpendapat 4.3 = aktif bertanya dan berpendapat, walau terkadang masalah yang dibicarakan kurang sesuai topik bahasan 5.4 = sangat aktif bertanya dan berpendapat, dan yang disampaikan cukup berbobot <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Inkuiri, studi kasus, diskusi, tanya jawab 2 X 50		<p>Materi: pengertian psikologi olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Satiadarma, M.P. (2000). Dasar-dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan</i></p>	4%
14	Menjelaskan beberapa keterampilan psikologis untuk meningkatkan prestasi	<ul style="list-style-type: none"> · Menjelaskan periodisasi latihan mental · Melakukan latihan relaksasi · Melakukan latihan imageri · Melakukan latihan konsentrasi 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian dilakukan dengan observasi praktek kelompok dengan kriteria : 2.1 == kurang aktif 3.2 = cukup aktif, bertanya dan berpendapat 4.3 = aktif bertanya dan berpendapat, walau terkadang masalah yang dibicarakan kurang sesuai topik bahasan 5.4 = sangat aktif bertanya dan berpendapat, dan yang disampaikan cukup berbobot <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Role play, diskusi, tanya jawab. 2 X 50		<p>Materi: pengertian psikologi olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Weinberg, R.S. & Gould, D. 1995. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Champaign, IL : Human Kinetics.</i></p>	4%

15	Menjelaskan beberapa keterampilan psikologis untuk meningkatkan prestasi	<ul style="list-style-type: none"> · Menjelaskan periodisasi latihan mental · Melakukan latihan relaksasi · Melakukan latihan imageri · Melakukan latihan konsentrasi 	<p>Kriteria:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penilaian dilakukan dengan observasi praktek kelompok dengan kriteria : 2.1 = kurang aktif 3.2 = cukup aktif, bertanya dan berpendapat 4.3 = aktif bertanya dan berpendapat, walau terkadang masalah yang dibicarakan kurang sesuai topik bahasan 5.4 = sangat aktif bertanya dan berpendapat, dan yang disampaikan cukup berb <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Role play, diskusi, tanya jawab. 2 X 50		<p>Materi: pengertian psikologi olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Williams, J.M. 2001. Applied Sport Psychology. California: Mayfield Publishig Company.</i></p>	5%
16	Menjelaskan beberapa keterampilan psikologis untuk meningkatkan prestasi	Nilai UTS Psikologi olahraga minimal 75.	<p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	UAS		<p>Materi: pengertian psikologi olahraga</p> <p>Pustaka: <i>Williams, J.M. 2001. Applied Sport Psychology. California: Mayfield Publishig Company.</i></p>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	52.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	47.5%
		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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 29 Februari 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan
& Rekreasi



Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0017028703

UPM Program Studi S1
Pendidikan Jasmani, Kesehatan
& Rekreasi



Irma Febriyanti, S.Or., M.Kes.
NIDN 0007028105

File PDF ini digenerate pada tanggal 30 Januari 2025 Jam 04:34 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

