



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Pendidikan Keahlian Olahraga**

Kode Dokumen

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>			<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>																																										
MENTAL TRAINING*	8520202433		T=1	P=1	ECTS=3.18	6	25 November 2024																																										
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>			<b>Koordinator Program Studi</b>																																											
	.....		.....			Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																											
<b>Model Pembelajaran</b>	Case Study																																																
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																
	Matrik CPL - CPMK																																																
		CPMK																																															
	<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>																																																
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;"></td> <td colspan="15" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">CPMK</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">9</td> <td style="text-align: center;">10</td> <td style="text-align: center;">11</td> <td style="text-align: center;">12</td> <td style="text-align: center;">13</td> <td style="text-align: center;">14</td> <td style="text-align: center;">15</td> <td style="text-align: center;">16</td> </tr> </table>																Minggu Ke															CPMK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Minggu Ke																																																
CPMK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																	
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mental training adalah mata kuliah yang berisi konsep-konsep tentang latihan mental sebagai implementasi dari psikologi olahraga, yang terdiri dari: konsep latihan mental, diagnosa mental atlet, metode dan teknik dalam melatih mental atlet.																																																
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																																																
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jannah, M &amp; Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama</li> <li>2. Chistopher, L. 2015. Mental Muscle. Dragon door Publication</li> <li>3. Stevenson, R. 1990. Super Mental Training. International Publisher</li> <li>4. Jannah, M. 2017. Buku Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi. Surabaya: Unesa University Press.</li> </ol>																																																
	<b>Pendukung :</b>																																																
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si.,Psikolog Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Shery Iris Zalillah, S.Pd..M.Kes.																																																
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu ]</b>		<b>Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>																																										
		<b>Indikator</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk</b>	<b>Luring (offline)</b>	<b>Daring (online)</b>																																												
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																																										

1	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training		ceramah dan diskusi 2 X 50			0%
2	Mahasiswa memahami konsep dasar latihan mental	Mahasiswa memiliki pengetahuan tentang pengertian dan - unsur mental, pengertian dan tujuan latihan mental, penelitian latihan mental yang relevan		Ceramah dan tanya jawab 2 X 50			0%
3	Mahasiswa memahami tahap, bentuk, dan periodisasi latihan	Mahasiswa memiliki pengetahuan tentang tahapan, bentuk, dan periodisasi dalam latihan mental		· Small Group Discussion (SGD) · Case Study (CS) 2 X 50			0%
4	Mahasiswa memahami dan dapat mempraktekkan diagnosa mental atlet	Mahasiswa memiliki pengetahuan tentang manfaat diagnosa mental atlet dan mampu melakukan proses diagnosa terhadap mental atlet.		· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 4 X 50			0%
5	Mahasiswa memahami dan dapat mempraktekkan diagnosa mental atlet	Mahasiswa memiliki pengetahuan tentang manfaat diagnosa mental atlet dan mampu melakukan proses diagnosa terhadap mental atlet.		· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 4 X 50			0%
6	Mahasiswa memahami dan dapat mempraktekkan latihan Goal-Setting	Mahasiswa memiliki pengetahuan tentang goal-setting, mampu menerapkan latihan goal-setting, dan mampu menerapkan cognitive behavior therapy untuk berpikir positif		· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%
7	Mahasiswa memahami dan dapat mempraktekkan latihan konsentrasi	Mahasiswa memiliki pengetahuan tentang konsentrasi, dan mampu menerapkan beberapa latihan konsentrasi		2 X 50			0%
8	Mahasiswa memahami dan dapat mempraktekkan latihan relaksasi	Mahasiswa memiliki pengetahuan tentang relaksasi, mampu melakukan latihan pernafasan rasio dan relaksasi progresif		· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%

9	UTS	UTS		2 X 50			0%
10	Mahasiswa memahami dan mampu mempraktekkan latihan visualisasi	Mahasiswa memiliki pengetahuan dan mampu melakukan latihan visualisasi serta dapat membuat script/naskah visualisasi sendiri		· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%
11	Mahasiswa mampu memahami penerapan latihan mental dalam cabang olahraga	Mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang latihan mental dalam cabang olahraga		· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%
12	Mahasiswa mampu memahami penerapan latihan mental dalam cabang olahraga	Mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang latihan mental dalam cabang olahraga		· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%
13	Mahasiswa mampu memahami penerapan latihan mental dalam cabang olahraga	Mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang latihan mental dalam cabang olahraga		· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%
14	Mahasiswa mampu memahami penerapan latihan mental dalam cabang olahraga	Mahasiswa memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang latihan mental dalam cabang olahraga		· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%
15	Mahasiswa mampu memahami semua materi dan manfaat dari setiap materi yang diberikan			small group discussion 2 X 50			0%
16	UAS	UAS		2 X 50			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.

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.

File PDF ini digenerate pada tanggal 25 November 2024 Jam 00:02 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa