



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Psikologi Olahraga	1234702005	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=4.48	1	7 Februari 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Dr. Anung Priambodo, S.Pd, M.Psi.T		Prof. Ali Maksun, M.Si			Dr. Achmad Widodo, M.Kes.	

Model Pembelajaran	Case Study	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	CPL-9	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan
	CPL-11	Menguasai pengetahuan yang mendalam pada bidang anatomi, fisiologi, psikologi, kinesiology, dan biomekanika yang terkait di bidang keolahragaan
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	CPMK - 1	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air serta mendukung perdamaian dunia dalam perkuliahan Psikologi Olahraga
	CPMK - 2	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, kepercayaan, dan agama serta pendapat/temuan original orang lain dalam perkuliahan Psikologi Olahraga
	CPMK - 3	Mampu mengevaluasi diri, mengelola pembelajaran diri sendiri ataupun pengikutnya, secara efektif mengkomunikasikan informasi, ide, argumen, analisis, dan solusi yang relevan dalam berbagai bentuk media kepada masyarakat yang sesuai dengan bidangnya atau masyarakat umum dalam perkuliahan Psikologi Olahraga
	CPMK - 4	Mampu mengembangkan pengetahuan manajemen atau praktek profesional penelitian bidang manajemen melalui penelitian ilmiah bidang manajemen hingga menghasilkan karya inovatif dan teruji untuk dipublikasikan di jurnal nasional terakreditasi atau jurnal internasional dalam perkuliahan Psikologi Olahraga dalam perkuliahan Psikologi Olahraga
	CPMK - 5	Mampu memecahkan permasalahan ilmu pengetahuan bidang manajemen dan organisasi secara sistematis melalui penguasaan teori dan konsep manajemen dan metodologi penelitian dengan menggunakan pendekatan inter dan multi-disipliner dalam perkuliahan Psikologi Olahraga
	CPMK - 6	Menerapkan teori dan konsep psikologi dalam konteks olahraga untuk meningkatkan performa atlet (C3)
	CPMK - 7	Menganalisis pengaruh faktor psikologis terhadap kinerja atlet dalam berbagai jenis olahraga (C4)
	CPMK - 8	Mengevaluasi efektivitas teknik intervensi psikologis dalam peningkatan kinerja dan kesejahteraan atlet (C5)
	CPMK - 9	Menciptakan program pelatihan mental yang inovatif untuk atlet yang berfokus pada aspek-aspek psikologis tertentu (C6)
	CPMK - 10	Menerapkan metode penelitian psikologi dalam studi kasus di bidang olahraga untuk mengidentifikasi masalah dan solusi (C3)
	CPMK - 11	Menganalisis hubungan antara teori psikologi dan praktik keolahragaan dalam konteks multidisipliner (C4)
	CPMK - 12	Mengevaluasi dampak intervensi psikologi terhadap pemulihan cedera atlet (C5)
CPMK - 13	Menciptakan metode baru untuk mengukur dan meningkatkan kohesi tim dalam olahraga tim (C6)	
CPMK - 14	Menerapkan prinsip-prinsip psikologi untuk mengembangkan strategi komunikasi efektif antara pelatih dan atlet (C3)	
CPMK - 15	Menganalisis peran psikologi dalam pengembangan kebijakan olahraga yang mendukung kesehatan mental atlet (C4)	
Matrik CPL - CPMK		

CPMK	CPL-9	CPL-11
CPMK-1		
CPMK-2		
CPMK-3		
CPMK-4		
CPMK-5		
CPMK-6	✓	
CPMK-7	✓	✓
CPMK-8	✓	
CPMK-9	✓	✓
CPMK-10	✓	
CPMK-11		✓
CPMK-12	✓	
CPMK-13	✓	✓
CPMK-14	✓	
CPMK-15	✓	✓

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)

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																
CPMK-11																
CPMK-12																
CPMK-13																
CPMK-14																
CPMK-15																

Deskripsi Singkat MK Matakuliah Psikologi Olahraga pada jenjang S2 dalam program studi Ilmu Keolahragaan membahas tentang penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam konteks olahraga. Tujuan dari matakuliah ini adalah untuk memahami interaksi antara faktor psikologis dengan performa atlet, pelatih, dan tim dalam dunia olahraga. Ruang lingkupnya mencakup topik seperti motivasi, stres, kepercayaan diri, fokus, dan manajemen emosi dalam konteks latihan dan kompetisi olahraga.

Pustaka

Utama :

- Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani..
- Eklund, RC & Tenenbaum, G. 2014. Ensiklopedia of Spor and Exercise Psychology. California:Sage Publication Inc
- Jannah, M. 2019. Kecemasan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press
- Jannah, M. & Widohardhono, R. 2020. Mental Skill Training untuk Atlet. Banten: CV AA Rizky
- Jannah, M. 2017. Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi. Surabaya: Unesa University Press.
- Rabb, M. Wylleman, P, Seiler, R, Elbe, A, Hatzigeorgiadis, A. 2016. Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice. London: Academic Press

Pendukung :

- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2020). Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.). Human Kinetics.

Dosen Pengampu Dr. Pudjjuniarto, M.Pd.
Dr. Anung Priambodo, S.Pd., M.Psi.T.

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 (<i>offline</i>)	Daring (<i>online</i>)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Menguasai konsep Dasar Psikologi	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Dasar Psikolog	Kriteria: 1. Penilaian partisipasi 2. Penilaian unjuk kerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: konsep Dasar Psikologi Pustaka: <i>Jannah, M. 2019. Kecemasan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press</i>	4%
2	Menguasai konsep Dasar Psikologi Olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Dasar Psikologi	Kriteria: Rubrik penilaian partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Konsep Dasar Psikologi Olahraga Pustaka: <i>Jannah, M. 2019. Kecemasan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press</i>	5%
3	Menguasai konsep Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga	Kriteria: Rubrik penilaian partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga Pustaka: <i>Jannah, M. 2017. Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi. Surabaya: Unesa University Press.</i>	5%
4	Menguasai konsep Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga Pustaka: <i>Jannah, M. 2017. Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi. Surabaya: Unesa University Press.</i>	5%
5	Menguasai konsep mind body connection dan critical moment dalam olahraga	Memahami koneksi pikiran, fisik, dan psikis serta critical moment dalam olahraga	Kriteria: Rubrik penilaian partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Discussion & tanya jawab 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Konsep mind body connection dan critical moment dalam olahraga Pustaka: <i>Eklund, RC & Tenenbaum, G. 2014. Ensiklopedia of Spor and Exercise Psychology. California: Sage Publication Inc</i>	5%

6	Menguasai konsep mind body connection dan critical moment dalam olahraga	Memahami koneksi pikiran, fisik, dan psikis serta critical moment dalam olahraga	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Konsep mind body connection dan critical moment dalam olahraga Pustaka: <i>Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani..</i> Materi: konsep mind body connection dan critical moment dalam olahraga Pustaka: <i>Artikel di jurnal-jurnal terkini yang relevan</i>	5%
7	Menguasai konsep Pengembangan konsep diri dan kognitif dalam olahraga	memahami konsep partisipasi olahraga berpengaruh terhadap pengembangan konsep diri dan kognitif	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Konsep Pengembangan konsep diri dan kognitif dalam olahraga Pustaka: <i>Rabb, M. Wylleman, P, Seiler, R, Elbe, A, Hatzigeorgiadis, A. 2016. Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice. London: Academic Press</i>	5%
8	Menguasai konsep Pengembangan konsep diri dan kognitif dalam olahraga	memahami konsep partisipasi olahraga berpengaruh terhadap pengembangan konsep diri dan kognitif	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian produk Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Konsep Pengembangan konsep diri dan kognitif dalam olahraga Pustaka: <i>Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani..</i> Materi: Konsep Pengembangan konsep diri dan kognitif dalam olahraga Pustaka: <i>Artikel di jurnal-jurnal terkini yang relevan</i>	5%
9	UTS	UTS	Kriteria: Rubrik penilaian UTS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Materi UTS Pustaka: <i>Artikel di jurnal-jurnal terkini yang relevan</i>	15%

10	Menguasai konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga	Kriteria: Rubrik penilaian partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Discussion & tanya jawab 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga Pustaka: <i>Jannah, M. & Widohardhono, R. 2020. Mental Skill Training untuk Atlet. Banten: CV AA Rizky</i>	5%
11	Menguasai konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga	Kriteria: Rubrik penilaian partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Discussion & tanya jawab 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga Pustaka: <i>Jannah, M. & Widohardhono, R. 2020. Mental Skill Training untuk Atlet. Banten: CV AA Rizky</i>	5%
12	Menguasai konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga	Kriteria: Rubrik penilaian partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka Metode pembelajaran: Discussion & tanya jawab 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga Pustaka: <i>Eklund, RC & Tenenbaum, G. 2014. Ensiklopedia of Spor and Exercise Psychology. California:Sage Publication Inc</i>	5%
13	Menguasai konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga	Kriteria: 1.Rubrik penilaian partisipasi 2.Rubrik penilaian kinerja 3.Rubrik penilaian produk Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga Pustaka: <i>Jannah, M. 2019. Kecemasan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press</i>	5%
14	Menguasai Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan, konsentrasi, imagery)	Mampu menerapkan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan, konsentrasi, imagery)	Kriteria: Rubrik penilaian partisipasi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan, konsentrasi, imagery) Pustaka: <i>Eklund, RC & Tenenbaum, G. 2014. Ensiklopedia of Spor and Exercise Psychology. California:Sage Publication Inc</i>	5%

15	Menguasai Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan, konsentrasi, imagery)	Mampu menerapkan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan, konsentrasi, imagery)	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja 3. Rubrik penilaian produk Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	· Discovery Learning (DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan, konsentrasi, imagery) Pustaka: Rabb, M. Wylleman, P. Seiler, R. Elbe, A. Hatzigeorgiadis, A. 2016. <i>Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice</i> . London: Academic Press Materi: Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis Pustaka: Artikel di jurnal-jurnal terkini yang relevan	5%
16	UAS	Mahasiswa menguasai materi 1-15	Kriteria: 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	Materi: Materi UAS Pustaka: Artikel di jurnal-jurnal terkini yang relevan	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	81.17%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	1.67%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	8.67%
4.	Tes	7.5%
		99.01%

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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 26 Mei 2024

Koordinator Program Studi S2
Ilmu Keolahragaan



Dr. Achmad Widodo, M.Kes.
NIDN 0009016503

UPM Program Studi S2 Ilmu
Keolahragaan



Afif Rusdiawan, S.Pd., M.Kes.
NIDN 0704099001

File PDF ini digenerate pada tanggal 22 Februari 2025 Jam 01:50 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

