



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
Psikologi kepelatihan Olahraga	8530203004	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=3 P=0 ECTS=6.72	1	1 Januari 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi
	Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog		Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog		Prof. Dr. Nurkholis, M.Pd.

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-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
	CPMK - 1	Mahasiswa menganalisis dasar Psikologi Olahraga dengan Long Term Athlete Development (LTAD)
	CPMK - 2	Mahasiswa mampu menganalisis peranan Psikologi Olahraga dalam Olahraga Prestasi, Olahraga Rekreasi dan Olahraga Pendidikan.
	CPMK - 3	Mahasiswa mampu menganalisis aspek psikologis umum "Personality".
	CPMK - 4	Mahasiswa mampu menganalisis aspek psikologis umum "Character".
	CPMK - 5	Mahasiswa mampu menganalisis aspek psikologis umum "Mental Toughness".
	CPMK - 6	Sub-CPMK6 Mahasiswa mampu menganalisis aspek psikologis spesifik dalam Cabor Permainan, Terukur dan Beladiri.
	CPMK - 7	Sub-CPMK7 Mahasiswa mampu menganalisis proses asesmen psikologi melalui tes inventory, wawancara dan observasi.
	CPMK - 8	Project : Mental Toughness Training
	CPMK - 9	Sub-CPMK9 Mahasiswa mampu menerapkan proses intervensi psikologi melalui Learning, Training, Coaching, Mentoring dan Konseling.
CPMK - 10	Mahasiswa mampu menerapkan proses mental training Motivasi,Goals & Commitment,Attitude & People Skills, Self-talk & Mental Imagery, Managing Emotion & Anxiety,Concentration	

Matrik CPL - CPMK

	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4
CPMK-1	✓			
CPMK-2			✓	
CPMK-3		✓		
CPMK-4		✓	✓	
CPMK-5			✓	
CPMK-6			✓	
CPMK-7		✓		✓
CPMK-8		✓		✓
CPMK-9	✓	✓		
CPMK-10	✓			✓

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											✓					

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 mental training yang harus dilakukan untuk pemecahan masalah dan mampu menerapkan berbagai karakteristik mental olahragawan serta melatih pencapaiannya.

Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	

Dosen Pengampu Prof. Dr. Nurkholis, M.Pd.
Dr. Rachman Widohardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog

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 menganalisis dasar Psikologi Olahraga dengan 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 dan LTAD.	Kriteria: Mahasiswa mampu 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 dan LTAD. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi kelompok dan studi kasus. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam pelatihan atlet	Materi: Teori psikologi dalam olahraga, Penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam pelatihan atlet, Etika dalam pelatihan olahraga, Budaya nasional dalam konteks pelatihan atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	6%
2	Mahasiswa mampu menganalisis 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: Mahasiswa menunjukkan sikap serius dan respek dalam mempelajari beberapa pendekatan yang dibutuhkan dalam interaksi dengan pelatih dan atlet sebagai dasar pemecahan masalah. Bentuk Penilaian : Tes	Pembelajaran kolaboratif, diskusi kelompok, studi kasus. 2 jam	Diskusi daring tentang studi kasus intervensi psikologis yang berhasil	Materi: Teori intervensi psikologis dalam olahraga, Studi kasus intervensi psikologis yang sukses, Teknik evaluasi kinerja atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	6%
3	Mahasiswa mampu menganalisis 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: Mahasiswa mampu menunjukkan sikap mandiri dan bertanggung jawab serta respek pada orang lain dalam menjalankan teaching role, consulting role dan psycho-psychological proses di lapangan. Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Tes	2 jam		Materi: Teori psikologi dalam olahraga, Metode pelatihan psikologis, Strategi adaptasi atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	6%

4	Mahasiswa mampu menganalisis aspek psikologis umum "Character".	Mahasiswa menunjukkan sikap sportif dan mandiri dalam mempelajari teori-teori kepribadian.	<p>Kriteria: Mahasiswa menunjukkan sikap sportif dan mandiri dalam mempelajari teori-teori kepribadian.</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes</p>	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan teknik psikologi dalam program pelatihan atlet	<p>Materi: Teori Psikologi Terkini dalam Olahraga, Strategi Pengembangan Kemampuan Atlet, Penerapan Teknik Psikologi dalam Program Pelatihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	6%
5	Mahasiswa mampu menganalisis aspek psikologis umum "Mental Toughness	Mahasiswa menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan respek terhadap orang lain akan pentingnya menerapkan karakteristik tiap masa tumbuh kembang manusia sebagai upaya pemahaman dalam pemberian dosis latihan serta pemahaman konsep diri berdasar usia.	<p>Kriteria: Mahasiswa menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan respek terhadap orang lain akan pentingnya menerapkan karakteristik tiap masa tumbuh kembang manusia sebagai upaya pemahaman dalam pemberian dosis latihan serta pemahaman konsep diri berdasar usia.</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes</p>	Pembelajaran Kolaboratif. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan teknik psikologi dalam program pelatihan atlet	<p>Materi: Teori Psikologi Terkini dalam Olahraga, Strategi Pelatihan Berbasis Psikologi, Studi Kasus Program Pelatihan Sukses</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
6	Mahasiswa mampu menganalisis aspek psikologis spesifik dalam Cabor Permainan, Terukur dan Beladiri.	Mahasiswa menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan respek terhadap orang lain akan pentingnya menerapkan karakteristik tiap masa tumbuh kembang manusia sebagai upaya pemahaman dalam pemberian dosis latihan serta pemahaman konsep diri berdasar usia.	<p>Kriteria: Mahasiswa menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan respek terhadap orang lain akan pentingnya menerapkan karakteristik tiap masa tumbuh kembang manusia sebagai upaya pemahaman dalam pemberian dosis latihan serta pemahaman konsep diri berdasar usia.</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio</p>	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan teknik evaluasi psikologis dalam olahraga	<p>Materi: Pentingnya aspek psikologis dalam prestasi atlet, Teknik evaluasi psikologis yang digunakan dalam olahraga, Penerapan teknik evaluasi untuk identifikasi kebutuhan mental atlet</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
7	Mahasiswa mampu menganalisis proses asesmen psikologi melalui tes inventory, wawancara dan observasi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mampu menerapkan apa itu pelatih dan bagaimana melatih 2. Mahasiswa mampu menerapkan bagaimana membuat goal setting 3. Mahasiswa mampu mengaplikasikan di lapangan tentang goal setting yang telah dirancang. 	<p>Kriteria: <ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mampu menerapkan apa itu pelatih dan bagaimana melatih 2. Mahasiswa mampu menerapkan bagaimana membuat goal setting 3. Mahasiswa mampu mengaplikasikan di lapangan tentang goal setting yang telah dirancang. </p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan strategi psikologis dalam mengatasi tekanan atlet	<p>Materi: Teori psikologi dalam olahraga, Strategi psikologis untuk mengatasi tekanan, Studi kasus atlet terkenal</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
8	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi komunikasi efektif antara pelatih dan atlet berdasarkan prinsip-prinsip psikologi untuk memperkuat kerjasama tim.	Kemampuan memperkuat kerjasama tim melalui komunikasi efektif	<p>Kriteria: Project : Mental Toughness Training</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	Project : Mental Toughness Training 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan strategi komunikasi efektif antara pelatih dan atlet dalam situasi olahraga tertentu	<p>Materi: Prinsip-prinsip psikologi dalam komunikasi, Strategi komunikasi efektif antara pelatih dan atlet, Penguatan kerjasama tim melalui komunikasi</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	10%

9	Mahasiswa mampu menerapkan proses intervensi psikologi melalui Learning, Training, Coaching, Mentoring dan Konseling.	- Mahasiswa mampu menerapkan apa arti percaya diri- Mahasiswa mampu menerapkan bagaimana cara menumbuhkan percaya diri- Mahasiswa mampu menerapkan bagaimana memunculkan percaya diri yang cukup- Mahasiswa mampu menerapkan bagaimana cara mengatasi atlet yang kurang percaya diri - Mahasiswa mampu menerapkan apa arti personality- Mahasiswa mampu menerapkan teori kepribadian seperti psyco dinamic- sifat, watak, karakter dan bagaimana menghadapi lingkungan.- Mahasiswa mampu menerapkan personality coach yang ideal.	Kriteria: - Mahasiswa mampu menerapkan apa arti percaya diri- Mahasiswa mampu menerapkan bagaimana cara menumbuhkan percaya diri- Mahasiswa mampu menerapkan bagaimana memunculkan percaya diri yang cukup- Mahasiswa mampu menerapkan bagaimana cara mengatasi atlet yang kurang percaya diri - Mahasiswa mampu menerapkan apa arti personality- Mahasiswa mampu menerapkan teori kepribadian seperti psyco dinamic- sifat, watak, karakter dan bagaimana menghadapi lingkungan.- Mahasiswa mampu menerapkan personality coach yang ideal. Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi kelompok dan studi kasus. 2 jam	Diskusi daring tentang studi kasus penerapan pendekatan psikologis dalam kepelatihan	Materi: Teori psikologi dalam olahraga, Evaluasi kebutuhan individu dan tim, Pendekatan psikologis dalam kepelatihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
10	Mahasiswa mampu menerapkan proses mental training "Motivasi".	- Mahasiswa mampu menerapkan teori mental- Mahasiswa mampu menerapkan teori agresifitas- Mahasiswa dapat membedakan latihan mental dan agresifitas pada cabang olahraga individu, tim maupun permainan.	Kriteria: - Mahasiswa mampu menerapkan teori mental- Mahasiswa mampu menerapkan teori agresifitas- Mahasiswa dapat membedakan latihan mental dan agresifitas pada cabang olahraga individu, tim maupun permainan. Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Diskusi, studi kasus, role play. 2 jam	Diskusi daring tentang studi kasus penerapan pendekatan psikologis dalam kepelatihan olahraga	Materi: Teori psikologi dalam olahraga, Evaluasi kebutuhan psikologis atlet, Strategi pendekatan psikologis dalam kepelatihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
11	Mahasiswa mampu menerapkan proses mental training "Goals & Commitment".	Mahasiswa mampu mengaplikasikan metode latihan imageryMahasiswa mampu mengaplikasikan metode latihan mencegah anxietyMahasiswa mampu mengenalkan ciri-ciri anxiety pada atlet.	Kriteria: Mahasiswa mampu mengaplikasikan metode latihan imageryMahasiswa mampu mengaplikasikan metode latihan mencegah anxietyMahasiswa mampu mengenalkan ciri-ciri anxiety pada atlet. Bentuk Penilaian : Tes	Diskusi kelompok, studi kasus, role-playing. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan strategi komunikasi efektif antara pelatih dan atlet	Materi: Teori komunikasi efektif, Prinsip-prinsip psikologi dalam komunikasi, Strategi memperkuat kerjasama tim Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
12	Mahasiswa mampu menerapkan proses mental training "Attitude & People Skills".	Mahasiswa mampu menerapkan pengertian boredomMahasiswa mampu menerapkan pengertian fatigueMahasiswa mampu menerapkan karakteristik atlet yang mengalami boredom dan fatigueMahasiswa mampu menerapkan metode penanganan boredom dan fatigue.	Kriteria: Mahasiswa mampu menerapkan pengertian boredomMahasiswa mampu menerapkan pengertian fatigueMahasiswa mampu menerapkan karakteristik atlet yang mengalami boredom dan fatigueMahasiswa mampu menerapkan metode penanganan boredom dan fatigue. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, role play, dan studi kasus. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan strategi komunikasi dalam situasi olahraga	Materi: Teori komunikasi efektif, Prinsip-prinsip psikologi dalam komunikasi, Strategi memperkuat kerjasama tim Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
13	Mahasiswa mampu menerapkan 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	Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan metode psikologis dalam kasus kegagalan dan sukses atlet	Materi: Konsep resiliensi mental atlet, Metode psikologis untuk mengembangkan resiliensi, Dukungan psikologis dalam menghadapi kegagalan dan sukses Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

14	Mahasiswa mampu menerapkan 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	Kriteria: Mahasiswa mampu mengidentifikasi kebutuhan latihan psikologi bagi atlet sesuai dengan cabang olahraganya. Mahasiswa mampu membuat program latihan pengembangan psikologi pada atlet pada program latihan Bentuk Penilaian : Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi kelompok, studi kasus, dan role play. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan metode psikologis dalam kasus atlet terkenal	Materi: Teori Resiliensi Mental, Metode Psikologis untuk Meningkatkan Resiliensi, Studi Kasus Atlet Sukses dan Gagal Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
15	Mahasiswa mampu menerapkan proses mental training "Concentration".	Mahasiswa mampu mengidentifikasi kebutuhan latihan psikologi bagi atlet sesuai dengan cabang olahraganya. Mahasiswa mampu membuat program latihan pengembangan psikologi pada atlet pada program latihan	Kriteria: Mahasiswa mampu mengidentifikasi kebutuhan latihan psikologi bagi atlet sesuai dengan cabang olahraganya. Mahasiswa mampu membuat program latihan pengembangan psikologi pada atlet pada program latihan Bentuk Penilaian : Tes				5%
16	UAS Outbond Game	outbond game	Kriteria: outbond game Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran kolaboratif, diskusi kelompok, studi kasus. 2 jam	Diskusi daring tentang penerapan teknik psikologi terkini dalam program pelatihan atlet	Materi: Teori psikologi terkini dalam olahraga, Strategi merancang program pelatihan inovatif, Studi kasus program pelatihan sukses Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	4.67%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	25.34%
3.	Penilaian Portofolio	19.18%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	4.17%
5.	Tes	45.68%
		99.04%

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 studinya 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.
- Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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.

Koordinator Program Studi S2
Kepelatihan Olahraga



Prof. Dr. Nurkholis, M.Pd.
NIDN 0010096806

UPM Program Studi S2
Kepelatihan Olahraga



Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes.
NIDN 0007019008

File PDF ini digenerate pada tanggal 6 Februari 2025 Jam 22:35 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

