



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

Kode  
Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Psikologi Olahraga	8510102030	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=4.48	2	1 Februari 2023
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Dr. Anung Priambodo, S.Pd., M.Psi.T. ; Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog		Dr. Anung Priambodo, S.Pd., M.Psi.T. ;			Dr. Mochamad Ridwan, S.Pd., M.Pd.	

<b>Model Pembelajaran</b>	Case Study
---------------------------	------------

<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>
----------------------------------	--

<b>CPL-1</b>	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya
<b>CPL-2</b>	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
<b>CPL-4</b>	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.
<b>CPL-7</b>	Bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa
<b>CPL-15</b>	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

<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>
--

<b>CPMK - 1</b>	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air serta mendukung perdamaian dunia dalam perkuliahan Psikologi Olahraga
<b>CPMK - 2</b>	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, kepercayaan, dan agama serta pendapat/temuan original orang lain dalam perkuliahan Psikologi Olahraga
<b>CPMK - 3</b>	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
<b>CPMK - 4</b>	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
<b>CPMK - 5</b>	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

<b>Matrik CPL - CPMK</b>
--------------------------

	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-4	CPL-7	CPL-15
CPMK-1			✓			
CPMK-2			✓	✓		
CPMK-3				✓	✓	
CPMK-4					✓	✓
CPMK-5					✓	✓

<b>Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>
---

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																

  

<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah ini membahas tentang konsep, teori, dan gejala-gejala psikologis dalam penampilan olahraga serta mengimplementasikannya dalam kegiatan olahraga. Perkuliahan ini juga membekali mahasiswa dengan kemampuan mempraktikkan dan menganalisis Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (MLKP) seperti manajemen kecemasan, latihan konsentrasi, visualisasi, dalam kegiatan olahraga,
<b>Pustaka</b>	<p><b>Utama :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani..</li> <li>Eklund, RC &amp; Tenenbaum, G. 2014. Ensiklopedia of Spor and Exercise Psychology. California:Sage Publication Inc</li> <li>Jannah, M. 2019. Kecemasan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press</li> <li>Jannah, M. &amp; Widohardhono, R. 2020. Mental Skill Training untuk Atlet. Banten: CV AA Rizky</li> <li>Jannah, M. 2017. Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi. Surabaya: Unesa University Press.</li> <li>Rabb, M. Wylleman, P, Seiler, R, Elbe, A, Hatzigeorgiadis, A. 2016. Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice. London: Academic Press</li> </ol> <p><b>Pendukung :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Artikel di jurnal-jurnal terkini yang relevan</li> </ol>
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si.,Psikolog 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 (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Menguasai konsep Dasar Psikologi	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Dasar Psikolog	<p><b>Kriteria:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Penilaian partisipasi</li> <li>Penilaian unjuk kerja</li> </ol> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<p><b>Materi:</b> konsep Dasar Psikologi</p> <p><b>Pustaka:</b> Jannah, M. 2019. Kecemasan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press</p>	5%
2	Menguasai konsep Dasar Psikologi Olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Dasar Psikologi	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Rubrik penilaian partisipasi</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<p><b>Materi:</b> Konsep Dasar Psikologi Olahraga</p> <p><b>Pustaka:</b> Jannah, M. 2019. Kecemasan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press</p>	5%
3	Menguasai konsep Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Rubrik penilaian partisipasi</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif</p>	· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<p><b>Materi:</b> Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga</p> <p><b>Pustaka:</b> Jannah, M. 2017. Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi. Surabaya: Unesa University Press.</p>	5%

4	Menguasai konsep Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga	<b>Kriteria:</b> 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<b>Materi:</b> Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga <b>Pustaka:</b> <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	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian partisipasi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka  Metode pembelajaran: Discussion & tanya jawab 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<b>Materi:</b> Konsep mind body connection dan critical moment dalam olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Eklund, RC &amp; 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	<b>Kriteria:</b> 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<b>Materi:</b> Konsep mind body connection dan critical moment dalam olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani..</i>  <b>Materi:</b> konsep mind body connection dan critical moment dalam olahraga <b>Pustaka:</b> <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	<b>Kriteria:</b> 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<b>Materi:</b> Konsep Pengembangan konsep diri dan kognitif dalam olahraga <b>Pustaka:</b> <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	<b>Kriteria:</b> 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian produk  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<b>Materi:</b> Konsep Pengembangan konsep diri dan kognitif dalam olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani..</i>  <b>Materi:</b> Konsep Pengembangan konsep diri dan kognitif dalam olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Artikel di jurnal-jurnal terkini yang relevan</i>	5%
9	UTS	UTS	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian UTS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<b>Materi:</b> Materi UTS <b>Pustaka:</b> <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	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian partisipasi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka  Metode pembelajaran: Discussion & tanya jawab 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<b>Materi:</b> Konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Jannah, M. &amp; 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	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian partisipasi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka  Metode pembelajaran: Discussion & tanya jawab 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<b>Materi:</b> Konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Jannah, M. &amp; 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	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian partisipasi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Bentuk Pembelajaran: Kuliah tatap muka  Metode pembelajaran: Discussion & tanya jawab 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<b>Materi:</b> Konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Eklund, RC &amp; 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	<b>Kriteria:</b> 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja 3. Rubrik penilaian produk  <b>Bentuk Penilaian :</b> 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	<b>Materi:</b> Konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga <b>Pustaka:</b> <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)	<b>Kriteria:</b> Rubrik penilaian partisipasi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<b>Materi:</b> Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan, konsentrasi, imagery) <b>Pustaka:</b> <i>Eklund, RC &amp; 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)	<b>Kriteria:</b> 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian kinerja 3. Rubrik penilaian produk  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<b>Materi:</b> Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan, konsentrasi, imagery) <b>Pustaka:</b> <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>  <b>Materi:</b> Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis <b>Pustaka:</b> Artikel di jurnal-jurnal terkini yang relevan	5%
16	UAS	Mahasiswa menguasai materi 1-15	<b>Kriteria:</b> 1. Rubrik penilaian partisipasi 2. Rubrik penilaian UAS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif, Tes	2 X 50 / 3.18 ECTS	2 X 50 / 3.18 ECTS	<b>Materi:</b> Materi UAS <b>Pustaka:</b> Artikel di jurnal-jurnal terkini yang relevan	15%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	81.67%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	1.67%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	9.17%

4.	Tes	7.5%
		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 21 Desember 2023

Koordinator Program Studi S2  
Pendidikan Olahraga



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

UPM Program Studi S2  
Pendidikan Olahraga



Sri Wicahyani, M.Pd.  
NIDN 0026038910

File PDF ini digenerate pada tanggal 20 Februari 2025 Jam 05:58 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

