



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga**

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (skls)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Psikologi Olahraga	99998520202031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=1	ECTS=3.18	2	1 Agustus 2024
OTORISASI	Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.					KUNJUNG ASHADI

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-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi
	CPL-9	Mampu merancang, menghasilkan, dan mengembangkan konten tentang kepelatihan olahraga di media digital yang aplikatif dan informatif
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)		
CPMK - 1	Memahami teori-teori psikologi yang berkaitan dengan olahraga dan kinerja atlet.	
CPMK - 2	Menganalisis faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kinerja dalam olahraga.	
CPMK - 3	Mengidentifikasi teknik-teknik psikologi olahraga untuk meningkatkan motivasi dan performa atlet.	
CPMK - 4	Menerapkan strategi psikologi untuk mengelola stres dan kecemasan dalam kompetisi.	
CPMK - 5	Menyusun program latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi atlet.	
CPMK - 6	Menyusun program latihan mental untuk meningkatkan kepercayaan diri dan konsentrasi atlet.	
CPMK - 7	Memahami peran penting psikologi dalam hubungan antara pelatih dan atlet.	
CPMK - 8	Menggunakan psikologi olahraga dalam konteks tim dan pengembangan kerjasama tim.	

Matrik CPL - CPMK

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

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																✓	✓	
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 yang harus dilakukan untuk pemecahan masalah dan memahami berbagai karakteristik kepribadian para olahragawan serta melatih pencapaiananya.																	
Pustaka	Utama :	1. - Maksum, Psikologi Olahraga. Universitas Negeri Surabaya. - Wann, 1997. Sport Psychology. 2. Introduction to Sport Psychology oleh Linda L. Horne dan Robert A. Horne 3. Psychology of Sport and Exercise oleh Leunes, A. 4. Sport Psychology: Concepts and Applications oleh Richard H. Cox 5. Psychological Foundations of Sport oleh John M. Silva dan Robert S. Weinberg 6. Developing Mental Toughness oleh Peter Clough 7. The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence oleh Gary Mack Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney 8. Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney 9. Sport Psychology for Coaches oleh Damon Burton dan Robert L. Raedeke 10. Sport Injury and Rehabilitation oleh Kieran K. Williams 11. Coaching Psychology Manual oleh Stephen A. Hunt																
	Pendukung :																	
Dosen Pengampu	Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Rachman Widhardhono, S.Psi.M.Psi. Psikolog Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd.																	
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	Mahasiswa memahami dasar Psikologi Olahraga, yaitu 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.	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	- Ceramah- Diskusi-Tanya jawab- Review 2 X 50		Materi: ... Pustaka: The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence oleh Gary Mack Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney	6%											
2	Mahasiswa mampu memahami 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: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	- Ceramah- Diskusi-Tanya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney	6%											
3	Mahasiswa memahami 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: memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	- Ceramah- Diskusi-Tanya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: Sport Psychology for Coaches oleh Damon Burton dan Robert L. Raedeke	6%											
4	Mahasiswa memahami aspek psikologis umum "Character".	Mahasiswa menunjukkan sikap sportif dan mandiri dalam mempelajari teori-teori belajar dan pengalamannya di lapangan.	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	- Ceramah- Story experience- Diskusi-Tanya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: psychological Foundations of Sport oleh John M. Silva dan Robert S. Weinberg	6%											

5	Mahasiswa memahami aspek psikologis umum "Mental Toughness".	Mahasiswa menunjukkan sikap sungguh-sungguh dan respek terhadap orang lain akan pentingnya memahami karakteristik tiap masa tumbuh kembang manusia sebagai upaya pemahaman dalam pemberian dosis latihan serta pemahaman konsep diri berdasar usia.	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	- Ceramah- Story experience- Diskusi-Tanya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney</i>	6%
6	Mahasiswa memahami aspek psikologis spesifik dalam Cabor Permainan, Terukur dan Beladiri.	Idem dengan pertemuan 5	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Idem dengan pertemuan 5 2 X 50			6%
7	Mahasiswa memahami proses asesmen psikologi melalui tes inventory, wawancara dan observasi.	- Mahasiswa memahami apa itu pelatih dan bagaimana melatih- Mahasiswa memahami bagaimana membuat goal setting- Mahasiswa mampu mengaplikasikan di lapangan tentang goal setting yang telah dirancang.	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	- Ceramah- Diskusi-Tanya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Psychology of Sport and Exercise oleh Leunes, A.</i>	6%
8	1.Ujian Tengah Semester 2.Project : Mental Toughness Training	UTS	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	UTS 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence oleh Gary Mack Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney</i>	6%
9	Mahasiswa memahami proses intervensi psikologi melalui Learning, Training, Coaching, Mentoring dan Konseling.	- Mahasiswa memahami apa arti percaya diri- Mahasiswa memahami bagaimana cara menumbuhkan percaya diri- Mahasiswa memahami bagaimana memunculkan percaya diri yang cukup- Mahasiswa memahami bagaimana cara mengatasi atlet yang kurang percaya diri - Mahasiswa memahami apa arti personality- Mahasiswa memahami teori kepribadian seperti psycho dinamic-sifat,watak,karakter dan bagaimana menghadapi lingkungan.- Mahasiswa memahami personality coach yang ideal.	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	- Ceramah- Diskusi-Tanya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Sport Injury and Rehabilitation oleh Kieran K. Williams</i> Materi: ... Pustaka: <i>Coaching Psychology Manual oleh Stephen A. Hunt</i>	6%
10	Mahasiswa memahami proses mental training "Motivasi".	- Mahasiswa memahami teori mental- Mahasiswa memahami teori agresifitas- Mahasiswa dapat membedakan latihan mental dan agresifitas pada cabang olahraga individu, tim maupun permainan.	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	- Ceramah- Diskusi-Tanya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Sport Injury and Rehabilitation oleh Kieran K. Williams</i>	6%
11	Mahasiswa memahami 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: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	CeramahDiskusiTanya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Sport Injury and Rehabilitation oleh Kieran K. Williams</i>	6%
12	Mahasiswa memahami proses mental training "Attitude & People Skills".	Mahasiswa memahami pengertian boredomMahasiswa memahami pengertian fatiqueMahasiswa memahami karakteristik atlet yang mengalami boredom dan fatiqueMahasiswa memahami metode penanganan boredom dan fatique.	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	CeramahDiskusiTanya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Developing Mental Toughness oleh Peter Clough</i>	6%

13	Mahasiswa memahami proses mental training "Self-talk & Mental Imagery".	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: Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	CeramahDiskusinya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>The Mind Gym: An Athlete's Guide to Inner Excellence</i> oleh Gary Mack Group Dynamics in Sport oleh Michael J. Mahoney	6%
14	Mahasiswa memahami 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: Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	CeramahDiskusinya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>psychological Foundations of Sport</i> oleh John M. Silva dan Robert S. Weinberg	6%
15	Mahasiswa memahami proses mental training "Concentration".	Rubrik Penilaian	Kriteria: 1. Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	ceramah diskusi tanya jawab 2 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>psychological Foundations of Sport</i> oleh John M. Silva dan Robert S. Weinberg	6%
16	1.Ujian Akhir Semester 2.Project : Outbound Games	Rubrik Penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Tes	offline		Materi: ... Pustaka: <i>Group Dynamics in Sport</i> oleh Michael J. Mahoney	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	84%
2.	Tes	16%
		100%

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 prodi 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 proposisional 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 11 Juli 2025



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104



NIDN 0008099108

File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Januari 2026 Jam 20:18 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

VALID