



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan											
Psikologi Olahraga	8920103141		T=3	P=0	ECTS=4.77	5	23 Januari 2026											
OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK			Koordinator Program Studi													
			HERI WAHYUDI													
Model Pembelajaran	Case Study																	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																	
CPMK - 1	Mahasiswa dapat menerapkan teori psikologi dalam meningkatkan kinerja atlet dan tim olahraga dalam situasi nyata. (C3)																	
CPMK - 2	Mahasiswa dapat menganalisis dampak faktor psikologis terhadap prestasi olahraga dan kesehatan mental atlet. (C4)																	
CPMK - 3	Mahasiswa dapat mengevaluasi strategi intervensi psikologi untuk mengatasi masalah kesehatan mental dalam konteks olahraga. (C5)																	
CPMK - 4	Mahasiswa dapat menciptakan program pelatihan mental yang inovatif untuk meningkatkan kinerja atlet. (C6)																	
CPMK - 5	Mahasiswa dapat menerapkan pendekatan psikologis untuk mengoptimalkan kerjasama tim dan komunikasi dalam olahraga. (C3)																	
CPMK - 6	Mahasiswa dapat menganalisis peran psikologi dalam pengembangan karir atlet dan pengelolaan stres kompetitif. (C4)																	
CPMK - 7	Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas metode pelatihan psikologis terhadap peningkatan kesehatan mental atlet. (C5)																	
CPMK - 8	Mahasiswa dapat menciptakan metode evaluasi baru untuk mengukur dampak intervensi psikologi dalam olahraga. (C6)																	
CPMK - 9	Mahasiswa dapat menerapkan konsep psikologi olahraga untuk meningkatkan kesejahteraan sosial atlet. (C3)																	
CPMK - 10	Mahasiswa dapat menganalisis dan mengintegrasikan berbagai teori psikologi untuk mengembangkan strategi pelatihan yang efektif. (C4)																	
Matrik CPL - CPMK																		
		<table border="1"><tr><td>CPMK</td></tr><tr><td>CPMK-1</td></tr><tr><td>CPMK-2</td></tr><tr><td>CPMK-3</td></tr><tr><td>CPMK-4</td></tr><tr><td>CPMK-5</td></tr><tr><td>CPMK-6</td></tr><tr><td>CPMK-7</td></tr><tr><td>CPMK-8</td></tr><tr><td>CPMK-9</td></tr><tr><td>CPMK-10</td></tr></table>						CPMK	CPMK-1	CPMK-2	CPMK-3	CPMK-4	CPMK-5	CPMK-6	CPMK-7	CPMK-8	CPMK-9	CPMK-10
CPMK																		
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 membahas tentang penerapan prinsip-prinsip psikologi dalam konteks olahraga. Tujuan dari mata kuliah ini adalah untuk memahami interaksi antara faktor psikologis dengan performa atlet dalam berbagai cabang olahraga. Ruang lingkupnya meliputi pembelajaran tentang motivasi, stres, kepercayaan diri, fokus, dan faktor psikologis lainnya yang memengaruhi kinerja atlet. Mahasiswa akan belajar bagaimana mengidentifikasi masalah psikologis, merancang intervensi, serta meningkatkan kinerja atlet melalui pendekatan psikologis yang tepat.																													
Pustaka		Utama :		1. Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani 2. Eklund, RC & Tenenbaum, G. 2014. Ensiklopedia of Sport and Exercise Psychology. California:Sage Publication Inc 3. Jannah, M. 2019. Kecemasan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press 4. Jannah, M. & Widohardhono, R. 2020. Mental Skill Training untuk Atlet. Banten: CV 5. Jannah, M. 2017. Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi. Surabaya: Unesa University Press 6. Rabb, M. Wylleman, P. Seiler, R. Elbe, A. Hatzigeorgiadis, A. 2016. Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice. London: Academic Press																											
		Pendukung :																													
Dosen Pengampu		Dr. Pudijuniarto, M.Pd. Dr. Anna Noordia, S.TP., M.Kes. Dr. Ratna Candra Dewi, S.KM., M.Kes. Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes. Yetty Septiani Mustar, S.KM., M.P.H.																													
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian				Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]				Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)																				
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																								
1	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori psikologi dalam konteks kebugaran fisik dan kesehatan mental atlet untuk meningkatkan performa.	1.Penerapan teori psikologi dalam konteks kebugaran fisik atlet 2.Penerapan teori psikologi dalam konteks kesehatan mental atlet 3.Kemampuan meningkatkan performa atlet melalui teori psikologi	Kriteria: Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi. 3x50	Diskusi daring tentang penerapan teori psikologi dalam konteks kebugaran fisik dan kesehatan mental atlet 50	Materi: Teori psikologi dalam olahraga, Hubungan antara kebugaran fisik dan kesehatan mental atlet, Strategi meningkatkan performa atlet Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%																								
2	Mampu menerapkan teori psikologi dalam konteks kebugaran fisik dan kesehatan mental atlet untuk meningkatkan performa	1.Penerapan teori psikologi dalam program latihan atlet 2.Analisis dampak faktor psikologis terhadap performa atlet 3.Integrasi pengetahuan psikologi dalam program kebugaran fisik atlet	Kriteria: Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 3x50	Diskusi daring tentang penerapan teori psikologi dalam program latihan atlet 50	Materi: Teori Psikologi dalam Olahraga, Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Performa Atlet, Integrasi Psikologi dalam Program Latihan Fisik Atlet Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%																								

3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan memahami pengaruh faktor psikologis terhadap kinerja atlet dalam situasi kompetitif dan non-kompetitif.	1.Analisis faktor psikologis atlet 2.Pemahaman situasi kompetitif dan non-kompetitif	Kriteria: Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus. 3x50	Diskusi daring tentang studi kasus atlet terkenal 50	Materi: Teori psikologi olahraga, Studi kasus atlet terkenal, Teknik manajemen stres Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara faktor psikologis dengan kinerja atlet dalam situasi kompetitif dan non-kompetitif.	1.analisis faktor psikologis 2.hubungan dengan kinerja atlet 3.aplikasi dalam situasi kompetitif dan non-kompetitif	Kriteria: Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang aplikasi faktor psikologis dalam kinerja atlet	Materi: Teori motivasi dalam olahraga, Pentingnya kepercayaan diri dalam performa atlet, Strategi fokus dan konsentrasi Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi intervensi psikologis yang diterapkan pada atlet untuk mengatasi tekanan kompetisi dengan kritis dan objektif.	1.Analisis mendalam intervensi psikologis 2.Evaluasi efektivitas intervensi 3.Kemampuan kritis dalam penilaian	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi.	Diskusi daring tentang studi kasus atlet terkenal	Materi: Teori intervensi psikologis pada atlet, Metode evaluasi efektivitas intervensi, Studi kasus atlet terkenal Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
6	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas intervensi psikologis yang diterapkan pada atlet untuk mengatasi tekanan kompetisi.	1.Analisis efektivitas intervensi psikologis 2.Kemampuan menilai dampak intervensi pada atlet 3.Kemampuan memberikan rekomendasi perbaikan intervensi	Kriteria: Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus intervensi psikologis pada atlet	Materi: Teori intervensi psikologis pada atlet, Metode evaluasi efektivitas intervensi, Studi kasus intervensi pada atlet Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program pelatihan mental yang inovatif untuk pengembangan keterampilan psikologis atlet.	1.Kreativitas dalam merancang program pelatihan mental 2.Kemampuan menganalisis kebutuhan psikologis atlet 3.Kemampuan merancang program pelatihan yang efektif	Kriteria: Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang program pelatihan mental yang direncanakan, Penyusunan proposal program pelatihan mental atlet	Materi: Teori-teori psikologi olahraga, Strategi pelatihan mental atlet, Studi kasus program pelatihan sukses Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
8	1.Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode evaluasi baru yang dapat mengukur dampak intervensi psikologi dalam olahraga dengan akurat dan efektif. 2.Ujian Tengah Semester	1.Kemampuan menciptakan metode evaluasi baru 2.Kemampuan mengukur dampak intervensi psikologi dalam olahraga	Kriteria: Mahasiswa dapat mengerjakan soal soal UTS Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi, Studi Kasus, Simulasi.	Diskusi daring tentang penerapan metode evaluasi dalam olahraga	Materi: Pentingnya evaluasi dalam intervensi psikologi olahraga, Langkah-langkah menciptakan metode evaluasi baru, Penerapan metode evaluasi dalam olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan	14%

9	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan program pelatihan mental yang inovatif untuk pengembangan keterampilan psikologis atlet.	1.kreativitas dalam merancang program pelatihan mental 2.kesesuaian program dengan kebutuhan atlet 3.efektivitas program dalam meningkatkan keterampilan psikologis atlet	Kriteria: Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Berbasis Proyek.	Diskusi daring tentang program pelatihan mental yang dirancang, Penyusunan proposal program pelatihan mental atlet	Materi: Teori-teori Psikologi Olahraga, Strategi Pelatihan Mental Atlet, Studi Kasus Program Pelatihan Mental Sukses Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknik psikologi secara efektif untuk meningkatkan kohesi tim dan kerjasama dalam konteks olahraga tim.	1.kohesi tim yang kuat 2.kerjasama yang baik di antara anggota tim 3.penerapan teknik psikologi yang tepat	Kriteria: Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran kolaboratif, diskusi kelompok, studi kasus.	Diskusi daring tentang penerapan teknik psikologi dalam meningkatkan kohesi tim, Membuat jurnal refleksi tentang pengalaman bekerja sama dalam tim	Materi: Teori-teori psikologi dalam olahraga tim, Teknik-teknik untuk meningkatkan kohesi tim, Strategi untuk memperkuat kerjasama dalam olahraga tim Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak psikologis dari cedera olahraga pada atlet dan merancang strategi pemulihan yang efektif berdasarkan pemahaman psikologi olahraga.	1.Analisis dampak psikologis cedera olahraga 2.Pemahaman strategi pemulihan efektif 3.Kemampuan merancang strategi pemulihan	Kriteria: Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi.	Diskusi daring tentang studi kasus cedera olahraga dan strategi pemulihan	Materi: Teori psikologi olahraga terkait cedera, Strategi pemulihan psikologis, Studi kasus atlet terkenal Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi kondisi psikologis atlet yang cedera dan menyusun pendekatan psikologis yang sesuai untuk membantu dalam proses pemulihan atlet.	1.Kemampuan menganalisis kondisi psikologis atlet cedera 2.Kemampuan menyusun pendekatan psikologis yang tepat 3.Kemampuan menjelaskan pentingnya pendekatan psikologis dalam pemulihan atlet	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran kolaboratif, diskusi kelompok, studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus pemulihan atlet terkenal	Materi: Faktor psikologis dalam pemulihan atlet, Strategi pendekatan psikologis yang efektif, Studi kasus pemulihan atlet terkenal Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan keterampilan analisis, sintesis, dan evaluasi dalam merancang metode baru untuk meningkatkan motivasi atlet.	1.Kemampuan menganalisis faktor motivasi atlet 2.Kemampuan merancang metode pengukuran motivasi atlet 3.Kemampuan mengidentifikasi strategi efektif untuk meningkatkan motivasi atlet	Kriteria: Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran berbasis proyek.	Penugasan online yang cocok untuk kemampuan kognitif pada pertemuan ini adalah membuat proposal proyek untuk mengukur dan meningkatkan motivasi atlet menggunakan pendekatan psikologis.	Materi: Teori motivasi dalam psikologi olahraga, Metode pengukuran motivasi atlet, Strategi efektif untuk meningkatkan motivasi atlet Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%

14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan strategi komunikasi efektif antara pelatih dan atlet untuk memaksimalkan hasil latihan.	1.Pemahaman konsep komunikasi efektif 2.Kemampuan menerapkan strategi komunikasi dalam latihan 3.Kemampuan mengevaluasi efektivitas komunikasi	Kriteria: Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, role play, dan studi kasus.	Diskusi daring tentang penerapan strategi komunikasi dalam latihan olahraga	Materi: Teori komunikasi efektif, Strategi komunikasi antara pelatih dan atlet, Studi kasus komunikasi dalam olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara psikologi dan kebijakan olahraga untuk meningkatkan kesejahteraan atlet.	1.Analisis hubungan antara psikologi dan kebijakan olahraga 2.Kemampuan menyusun rekomendasi kebijakan olahraga berdasarkan aspek psikologis	Kriteria: Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok dan presentasi.	Diskusi daring tentang implementasi kebijakan olahraga yang memperhatikan aspek psikologis	Materi: Teori psikologi dalam olahraga, Pengaruh kebijakan olahraga terhadap kesejahteraan atlet, Studi kasus implementasi kebijakan olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
16	1.Mahasiswa dapat menganalisis dan mengintegrasikan berbagai teori psikologi untuk mengembangkan strategi pelatihan yang efektif. 2.Ujian Akhir Semester	1.teori psikologi diterapkan dengan tepat 2.strategi pelatihan efektif terbukti meningkatkan kinerja atlet	Kriteria: Mahasiswa dapat merespon dengan baik pertanyaan yang diberikan Bentuk Penilaian : Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah.		Materi: Teori-teori Psikologi dalam Olahraga, Analisis Kebutuhan Psikologis Atlet, Strategi Pelatihan Berbasis Psikologi Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	30.44%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	5%
3.	Penilaian Portofolio	14.59%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	24.94%
5.	Tes	24.1%
		99.07%

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 dibajarkan 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 dibajarkan 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-buktii.
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 proposisional 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 23 Januari 2026 Jam 20:18 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa