

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga						Kode Dokumen																																																	
	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																							
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																	
MENTAL TRAINING*	8520202433		T=1	P=1	ECTS=3.18	6	4 Desember 2024																																																	
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																		
	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.			MUHAMMAD																																																		
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	Menganalisis dan mengevaluasi																																																						
	Matrik CPL - CPMK																																																							
		<table border="1"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-1</td> <td>CPL-2</td> <td>CPL-3</td> <td>CPL-4</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPMK-1																																											
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4																																																			
	CPMK-1																																																							
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																							
	<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td> </tr> </table>						CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1																
CPMK	Minggu Ke																																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																								
CPMK-1																																																								
Deskripsi Singkat MK	Mental training adalah mata kuliah yang berisi konsep-konsep tentang latihan mental sebagai implementasi dari psikologi olahraga, yang terdiri dari: konsep latihan mental, diagnosa mental atlet, metode dan teknik dalam melatih mental atlet.																																																							
Pustaka	Utama :																																																							
	1. Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama 2. Chistopher, L. 2015. Mental Muscle. Dragon door Publication 3. Stevenson, R. 1990. Super Mental Training. International Publisher 4. Jannah, M. 2017. Buku Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi. Surabaya: Unesa University Press.																																																							
	Pendukung :																																																							
	1. Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama																																																							

Dosen Pengampu		Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes. Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO. Shery Iris Zalillah, S.Pd., M.Kes.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%
2	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%
3	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%
4	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%

5	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%
6	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%
7	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%
8	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%
9	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%

10	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%
11	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%
12	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%
13	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%
14	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%

15	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	25%
16	Menerapkan kontrak belajarMemahami pengantar mental training	1.Mahasiswa mampu memahami dan menerapkan kontrak belajar 2.Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan pengantar mental training	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah dan diskusi 2 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Jannah, M & Juriana. 2016. Psikologi Olahraga: Student Hand Book. Sopeng: Penerbit Edutama	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	20%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	20%
3.	Penilaian Portofolio	20%
4.	Penilaian Praktikum	20%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	20%
		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 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 24 Desember 2024

Koordinator Program Studi
S1 Pendidikan Kevelatihan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kevelatihan
Olahraga



NIDN 0010097903

File PDF ini digenerate pada tanggal 25 Maret 2026 Jam 03:50 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

