

**Kode  
Dokumen**

# RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Psikologi Olahraga	8520202181	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2	P=0	ECTS=3.18	3	1 Januari 2025
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-5	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.																																						
	CPL-10	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data																																						
	CPL-11	Menguasai konsep, teoritis dan praktis bidang kepelatihan dan kependidikan olahraga																																						
	CPL-13	Mampu melatih teknik, fisik, taktik, dan mental dalam bidang olahraga																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																							
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar psikologi olahraga, termasuk ruang lingkup dan etika profesi																																						
	CPMK - 2	Mahasiswa mampu menganalisis faktor-faktor psikologis (seperti motivasi, kepercayaan diri, dan kecemasan) yang memengaruhi performa atlet																																						
	CPMK - 3	Mahasiswa mampu menerapkan teknik intervensi mental (seperti goal setting, visualisasi, dan self-talk) untuk meningkatkan kinerja atlet																																						
	CPMK - 4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan mengelola kecemasan, stres, dan kelelahan mental pada atlet																																						
	CPMK - 5	Mahasiswa mampu merancang program psikologi olahraga yang terintegrasi dalam program latihan fisik																																						
	CPMK - 6	Mahasiswa mampu menganalisis dinamika psikologis dalam tim olahraga (misalnya, kepemimpinan dan kohesi tim)																																						
	Matrik CPL - CPMK																																							
		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-5</td><td>CPL-10</td><td>CPL-11</td><td>CPL-13</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr></table>				CPMK	CPL-5	CPL-10	CPL-11	CPL-13	CPMK-1			✓		CPMK-2		✓			CPMK-3				✓	CPMK-4				✓	CPMK-5	✓				CPMK-6		✓		
	CPMK	CPL-5	CPL-10	CPL-11	CPL-13																																			
CPMK-1			✓																																					
CPMK-2		✓																																						
CPMK-3				✓																																				
CPMK-4				✓																																				
CPMK-5	✓																																							
CPMK-6		✓																																						
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																								

		<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></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><tr><td>CPMK-2</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><tr><td>CPMK-3</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><tr><td>CPMK-4</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><tr><td>CPMK-5</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><tr><td>CPMK-6</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-2		✓	✓														CPMK-3						✓	✓		✓	✓							CPMK-4				✓	✓			✓			✓						CPMK-5														✓	✓	✓	CPMK-6												✓	✓			
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												✓	✓																																																																																																																												
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas konsep dasar dan aplikasi psikologi dalam konteks olahraga dan latihan. Mahasiswa akan mempelajari berbagai aspek psikologis yang memengaruhi kinerja atlet, seperti motivasi, kepercayaan diri, kecemasan, visualisasi, dan goal setting. Mata kuliah ini juga akan menekankan peran pelatih dalam mengembangkan kesehatan mental atlet.																																																																																																																																								
Pustaka	Utama :																																																																																																																																								
	1. Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics 2. Cox, R. H. (2012). Sport Psychology: Concepts and Applications. McGraw-Hill Education																																																																																																																																								
	Pendukung :																																																																																																																																								
	1. Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.																																																																																																																																								
Dosen Pengampu	Prof. Dr. Agus Hariyanto, M.Kes. Dr. Rini Ismalasari, S.Pd., M.Kes. Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes.																																																																																																																																								
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 mampu menjelaskan sejarah, ruang lingkup, dan etika dalam psikologi olahraga	Ketepatan pemahaman konsep dan keaktifan dalam diskusi	Kriteria: Mampu membedakan peran psikolog olahraga dan pelatih dalam aspek mental  Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Diskusi Interaktif 2x50 menit		Materi: Sejarah, ruang lingkup, dan etika dalam psikologi olahraga Pustaka: Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics	5%																																																																																																																																		
2	Mahasiswa mampu menganalisis jenis-jenis motivasi dan dampaknya terhadap atlet	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: Mampu mengidentifikasi faktor motivasi intrinsik dan ekstrinsik  Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Diskusi interaktif dan Studi Kasus 2x50 menit		Materi: Motivasi Atlet Pustaka: Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics	5%																																																																																																																																		

3	Mahasiswa mampu menganalisis sumber-sumber kepercayaan diri dan hubungannya dengan performa	Ketajaman analisis studi kasus	<b>Kriteria:</b> Mampu memberikan rekomendasi untuk membangun kepercayaan diri atlet  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Studi Kasus 2x50 meni		<b>Materi:</b> Kepercayaan Diri <b>Pustaka:</b> Cox, R. H. (2012). <i>Sport Psychology: Concepts and Applications</i> . McGraw-Hill Education	5%
4	Mahasiswa mampu membedakan antara kecemasan kognitif dan somatik serta dampaknya pada performa	Ketepatan dalam menjelaskan model kecemasan	<b>Kriteria:</b> Mampu mengidentifikasi tanda-tanda kecemasan pada atlet  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Praktikum	Ceramah dan Diskusi 2x50 menit		<b>Materi:</b> Kecemasan, Gairah (Arousal), dan Stres dalam Olahraga <b>Pustaka:</b> Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). <i>Foundations of Sport and Exercise Psychology</i> . Human Kinetics	5%
5	Mahasiswa mampu mempraktikkan teknik-teknik relaksasi dan breathing control	mahasiswa mampu menjelaskan materi	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa menunjukkan penguasaan teknik yang benar  <b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah dan Praktikum 2x50 menit		<b>Materi:</b> Teknik Relaksasi dan Pengendalian Arousal <b>Pustaka:</b> Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). <i>Foundations of Sport and Exercise Psychology</i> . Human Kinetics	5%
6	Mahasiswa mampu merancang goal setting yang efektif untuk atlet	mahasiswa mampu menjelaskan materi	<b>Kriteria:</b> Rencana goal setting yang terstruktur  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Praktikum	Ceramah, Diskusi, Praktikum 2x50 menit		<b>Materi:</b> Goal Setting dalam Olahraga <b>Pustaka:</b> Cox, R. H. (2012). <i>Sport Psychology: Concepts and Applications</i> . McGraw-Hill Education	5%
7	Mahasiswa mampu mempraktikkan teknik visualisasi untuk meningkatkan performa	mahasiswa mampu menjelaskan materi	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa mampu menjelaskan proses dan manfaat visualisasi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Praktikum 2x50 menit		<b>Materi:</b> Visualisasi dan Imagery <b>Pustaka:</b> Cox, R. H. (2012). <i>Sport Psychology: Concepts and Applications</i> . McGraw-Hill Education	5%
8	Ujian Tengah Semester (UTS)	Jawaban yang komprehensif dan akurat	<b>Kriteria:</b> Ketepatan jawaban sesuai kunci jawaban  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Tes 2x50 menit		<b>Materi:</b> UTS <b>Pustaka:</b> Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). <i>Foundations of Sport and Exercise Psychology</i> . Human Kinetics	10%

9	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan memperbaiki gangguan konsentrasi pada atlet	mahasiswa mampu menjelaskan materi	<b>Kriteria:</b> Mampu memberikan rekomendasi latihan untuk meningkatkan konsentrasi  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Praktikum	Ceramah, Diskusi, Studi Kasus 2x50 menit		<b>Materi:</b> Konsentrasi dalam Olahraga <b>Pustaka:</b> Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). <i>Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics</i>	5%
10	Mahasiswa mampu menerapkan teknik self-talk positif untuk meningkatkan performa	mahasiswa mampu menjelaskan materi	<b>Kriteria:</b> Mahasiswa mampu membedakan self-talk instruksional dan motivasional  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah dan Praktikum 2x50 menit		<b>Materi:</b> Self-Talk dalam Olahraga <b>Pustaka:</b> Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). <i>Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics</i>	5%
11	Mahasiswa mampu memahami respons psikologis terhadap cedera dan strategi dukungan	mahasiswa mampu menjelaskan materi	<b>Kriteria:</b> Mampu merancang strategi dukungan mental untuk atlet cedera  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, dan Studi Kasus 2x50 menit		<b>Materi:</b> Psikologi Cedera dan Rehabilitasi <b>Pustaka:</b> Cox, R. H. (2012). <i>Sport Psychology: Concepts and Applications. McGraw-Hill Education</i>	5%
12	Mahasiswa mampu menganalisis dinamika kelompok, kepemimpinan, dan komunikasi dalam tim	mahasiswa mampu menjelaskan materi	<b>Kriteria:</b> Analisis yang mendalam tentang dinamika tim  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Diskusi Kelompok dan Proyek Kelompok 2x50 menit		<b>Materi:</b> Kohesi Tim dan Dinamika Kelompok <b>Pustaka:</b> Cox, R. H. (2012). <i>Sport Psychology: Concepts and Applications. McGraw-Hill Education</i>	5%
13	Mahasiswa mampu menjelaskan model kepemimpinan dalam olahraga dan perannya	Ketepatan analisis model kepemimpinan	<b>Kriteria:</b> Mampu membedakan gaya kepemimpinan yang efektif  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif	Diskusi Kelompok 2x50 menit		<b>Materi:</b> Kepemimpinan dalam Olahraga <b>Pustaka:</b> Cox, R. H. (2012). <i>Sport Psychology: Concepts and Applications. McGraw-Hill Education</i>	5%
14	Mahasiswa mampu merancang program intervensi mental yang terstruktur dan terintegrasi.	mahasiswa mampu menjelaskan materi	<b>Kriteria:</b> Kesesuaian program dengan kebutuhan atlet  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Proyek Kelompok 2x50 menit		<b>Materi:</b> Merancang Program Psikologi Olahraga <b>Pustaka:</b> Cox, R. H. (2012). <i>Sport Psychology: Concepts and Applications. McGraw-Hill Education</i>	5%

15	Mahasiswa mampu mempresentasikan program psikologi olahraga yang telah dirancang	mahasiswa mampu menjelaskan materi	<b>Kriteria:</b> Presentasi yang komprehensif dan profesional  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi Kelompok 2x50 menit		<b>Materi:</b> Penyusunan Program Psikologi Olahraga <b>Pustaka:</b> Cox, R. H. (2012). <i>Sport Psychology: Concepts and Applications</i> . McGraw-Hill Education	10%
16	Ujian Akhir Semester (UAS)	mahasiswa mampu menjelaskan materi	<b>Kriteria:</b> Ketepatan jawaban sesuai kunci jawaban  <b>Bentuk Penilaian :</b> Tes	Tes 2x50 menit	ceramah dan praktek	<b>Materi:</b> Penguasaan teori dan praktik psikologi olahraga secara keseluruhan <b>Pustaka:</b> Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). <i>Foundations of Sport and Exercise Psychology</i> . Human Kinetics	15%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	22.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	20%
3.	Penilaian Praktikum	20%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	12.5%
5.	Tes	25%
		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 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 S1  
Pendidikan Kepelatihan  
Olahraga



MUHAMMAD  
NIDN 0010097903

**UPM** Program Studi S1  
Pendidikan Kepelatihan  
Olahraga



NIDN 0022019502

File PDF ini digenerate pada tanggal 25 Januari 2026 Jam 02:48 menggunakan aplikasi RPS OBE SiDia Unesa

