

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Psikologi Program Studi S1 Psikologi					Kode Dokumen																																																																																				
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																																																										
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																																				
Psikologi Olahraga	7320102101		T=2	P=0	ECTS=3.18	5																																																																																				
OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi																																																																																							
	Adiwignya Nugraha Widhi Harita, M.Si	Adiwignya Nugraha Widhi Harita, M.Si	YOHANA WURI SATWIKA																																																																																							
Model Pembelajaran	Case Study																																																																																									
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																									
	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.																																																																																								
	CPL-7	Mampu mengembangkan prinsip-prinsip literasi data dan pelaporan hasil saintifik yang bebas plagiarisme dan berlandaskan pada integritas akademik																																																																																								
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																									
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu memahami konsep-konsep psikologi olahraga.																																																																																								
	CPMK - 2	Mahasiswa mampu mempraktikkan latihan mental psikologis bagi atlet maupun non atlet																																																																																								
	CPMK - 3	Mahasiswa mampu menganalisa dan melaporkan faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kinerja olahraga atlet dan non atlet																																																																																								
	Matrik CPL - CPMK																																																																																									
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-3</th> <th>CPL-4</th> <th>CPL-7</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> </tbody> </table>						CPMK	CPL-3	CPL-4	CPL-7	CPMK-1	✓			CPMK-2		✓		CPMK-3			✓																																																																				
CPMK	CPL-3	CPL-4	CPL-7																																																																																							
CPMK-1	✓																																																																																									
CPMK-2		✓																																																																																								
CPMK-3			✓																																																																																							
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																									
	<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <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> </tbody> </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	Minggu Ke																																																																																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																										
CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																														
CPMK-2													✓																																																																													
CPMK-3														✓	✓	✓																																																																										
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Psikologi Olahraga membahas secara komprehensif tentang prinsip-prinsip psikologis yang mendasari perilaku manusia dalam konteks olahraga dan aktivitas fisik. Mahasiswa akan mempelajari bagaimana faktor-faktor mental dan emosional memengaruhi performa atlet, partisipasi dalam olahraga, dan kesejahteraan individu. Mata kuliah ini juga akan mengeksplorasi aplikasi praktis dari teori psikologi untuk meningkatkan kinerja, mempromosikan kesehatan mental, dan mengatasi tantangan psikologis dalam dunia olahraga.																																																																																									
Pustaka	Utama :																																																																																									
	- Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani.. - Jannah, M. 2019. Kecemasan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press - Jannah, M. & Widohardhono, R. 2020. Mental Skill Training untuk Atlet. Banten: CV. AA Rizky - Jannah, M. 2017. Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi. Surabaya: Unesa University Press. - Weinberg, R. S., & Gould, D. (2024). Foundations of Sport and Exercise Psychology (8th ed.). Human Kinetics. - Dawson, J. (2020). Principles of Exercise Neuroscience. Cambridge Scholars Publishing. - Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). Sport and Exercise Psychology (Theory and Application). Switzerland: Springer Nature - Lesyk, J. J., Ph.D.. (n.d.). The Nine Mental Skills of Successful Athletes. Ohio Center for Sport Psychology. Retrieved August 21, 2025, from https://www.sportpsych.org/nine-mental-skills-overview - Lane, A. M. (2016). Sport and Exercise Psychology: Topics in Applied Psychology Second Edition. New York: Routledge																																																																																									
	Pendukung :																																																																																									

- Jannah, M., Widohardhono, R., & Kencana, N. T. (2023). Progressive Muscle Relaxation: Can it Reduce Competitive Anxiety?. <i>Physical Education Theory and Methodology</i>, 23(5), 662–667. https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.02 - Jannah, M., Widohardhono, R., Dewi, D.K., Umaniolo, M.C.H. (2019). Managing Cognitive Anxiety Through Expressive Writing In Student-Athletes. <i>International Journal Of Scientific & Technology Research</i> Volume 8, Issue 10, 1615-1618 - Jannah, M. & Dewi, D.K. (2021). Penerapan Latihan Relaksasi Ototenik untuk Regulasi Emosi Atlet Anggar. <i>Kontribusi</i>, Vol.1 No.2, 76-82 - Purnomo, R. A. A., & Jannah, M. (2025). The role of emotional regulation in predicting psychological well-being among physical education teachers. <i>Journal Sport Area</i>, 10(1), 97–108. https://doi.org/10.25299/sportarea.2025.vol10(1).20023 - Jannah, M., Widohardhono, R., Rachman, N., Sauda, M.A.A.F.A.H. and Harahap, F. (2024). Athletes with Disability: Does Emotional Regulation Affect Mental Toughness?. <i>Int J Disabil Sports Health Sci</i>;7(Special Issue 1):37-45. https://doi.org/10.33438/ijds.1371348 - Jannah, M., Widohardhono, R., Rachman, N., Sholichah, I.F., Purnomo, R.A.A., Jaroah, S., Hidayah, R. (2025). Student Athletes: Does Emotional Regulation Affect Mental Toughness?. <i>International Journal of Human Movement and Sports Sciences</i>, 13(3), 571 - 576. DOI: 10.13189/saj.2025.130310. - Kencana, N. T., Jannah, M., & Mulyana, O. P. (2025). Abandoned children: mediating of psychological capital on the relationship between physical activity and social media use. <i>Retos</i>, 66, 692–703. https://doi.org/10.47197/retos.v66.112330 - Harita, A.N.W., Suryanto, S., & Ardi, R. (2022). The effect of mindfulness sports performance enhancement (MSPE) to reduce competitive state anxiety on karate athletes. <i>Jurnal SPORTIF</i>, 8(2), 169-188. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i2.17807							
Dosen Pengampu		Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si., Psikolog Dr. Anung Priambodo, S.Pd., M.Psi.T. Adiwignya Nugraha Widhi Harita, M.Si.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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 memahami konsep dan sejarah Psikologi Olahraga	- Menyebutkan definisi psikologi olahraga. - Menguraikan sejarah dan perkembangan psikologi olahraga. - Mengidentifikasi peran psikolog olahraga.	Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	presentasi dan diskusi 2 X 50		Materi: Introduction Pustaka: <i>Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). Sport and Exercise Psychology (Theory and Application). Switzerland: Springer Nature</i>	2%
2	mahasiswa mampu memahami konsep hubungan kognisi, olahraga, dan perilaku hidup sehat	- persepsi dan atensi - learning and memory in sports - neurocognition and movement - judgement and decision making - embodied cognition	Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	presentasi dan diskusi 2 X 50		Materi: Persepsi dan atensi Pustaka: <i>Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani..</i> Materi: learning and memory in sports, neurocognition and movement, embodied cognition Pustaka: <i>Weinberg, R. S., & Gould, D. (2024). Foundations of Sport and Exercise Psychology (8th ed.). Human Kinetics.</i> Materi: cognition Pustaka: <i>Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). Sport and Exercise Psychology (Theory and Application). Switzerland: Springer Nature</i>	2%
3	mahasiswa mampu memahami konsep motivasi, olahraga dan perilaku hidup sehat	- menguasai motivasi dan tujuan dalam konteks olahraga dan bergerak - menguasai motivasi intrinsik dalam olahraga - menguasai motif implisit dalam olahraga dan latihan - menguasai kemauan dalam berolahraga dan berlatih	Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50		Materi: motivasi, olahraga, dan perilaku hidup sehat Pustaka: <i>Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). Sport and Exercise Psychology (Theory and Application). Switzerland: Springer Nature</i> Materi: motivasi Pustaka: <i>Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani..</i>	2%

4	mahasiswa mampu memahami hubungan emosi, olahraga, dan perilaku hidup sehat	1.menguasai emosi dalam olahraga 2.mengasai kecemasan dalam olahraga	Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50		Materi: emosi dan kecemasan dalam olahraga Pustaka: Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). <i>Sport and Exercise Psychology (Theory and Application)</i> . Switzerland: Springer Nature Materi: kecemasan olahraga Pustaka: Jannah, M. 2019. <i>Kecemasan Olahraga</i> . Surabaya: Unesa University Press	2%
5	mahasiswa mampu memahami konsep hubungan emosi, olahraga, dan perilaku hidup sehat dalam olahraga	1.Memahami koneksi orang, situasi, dan hubungan antar keduanya dalam olahraga 2.menguasai perkembangan kepribadian dalam olahraga 3.menguasai konsep aktivitas fisik seumur hidup: kepribadian, aktivitas fisik, dan perilaku sedentari	Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50		Materi: kepribadian, perkembangan, olahraga, dan perilaku hidup sehat Pustaka: Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). <i>Sport and Exercise Psychology (Theory and Application)</i> . Switzerland: Springer Nature	2%
6	mahasiswa mampu memahami konsep mind body connection dan critical moment dalam olahraga	menguasai konsep aktivitas fisik seumur hidup: kepribadian, aktivitas fisik, dan perilaku sedentari	Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50		Materi: kepribadian, perkembangan, olahraga, dan perilaku hidup sehat Pustaka: Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). <i>Sport and Exercise Psychology (Theory and Application)</i> . Switzerland: Springer Nature	2%
7	mahasiswa mampu memahami konsep mind body connection dan critical moment dalam olahraga	menguasai perkembangan kepribadian dalam olahraga	Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50		Materi: kepribadian, perkembangan, olahraga, dan perilaku hidup sehat Pustaka: Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). <i>Sport and Exercise Psychology (Theory and Application)</i> . Switzerland: Springer Nature	2%
8	mahasiswa mampu memahami materi dinamika psikologi olahraga dan perilaku hidup sehat berdasarkan materi pertemuan 1-7	ketepatan dalam menjawab soal UTS	Bentuk Penilaian : Tes		multiple choice materi 1-7 2x50	Materi: materi bab 1-6 Pustaka: Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). <i>Sport and Exercise Psychology (Theory and Application)</i> . Switzerland: Springer Nature	15%
9	mahasiswa mampu memahami dinamika proses sosial, olahraga, dan perilaku hidup sehat	1.memahami dinamika performa kelompok/tim dalam olahraga 2.menjelaskan pengaruh sosial dari penonton 3.menjabarkan hubungan interaksi dan komunikasi 4.menjelaskan dinamika the self dalam olahraga dan latihan	Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	discovery learning, presentasi, dan diskusi 2 X 50		Materi: social process Pustaka: Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). <i>Sport and Exercise Psychology (Theory and Application)</i> . Switzerland: Springer Nature	2%

10	mahasiswa mampu memahami olahraga kompetisi dan perilaku hidup sehat	1.menguraikan proses regulasi diri dalam pertandingan olahraga 2.menjabarkan latihan kognitif dalam olahraga 3.memahami hubungan tidur, recovery, dan istirahat 4. mengidentifikasi talenta dan perkembangan dalam olahraga 5.menguraikan dinamika kelompok untuk meningkatkan performa tim olahraga	Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	discovery learning, presentasi, dan diskusi 2 X 50		Materi: olahraga kompetisi dan perilaku hidup sehat Pustaka: Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). <i>Sport and Exercise Psychology (Theory and Application)</i>. Switzerland: Springer Nature Materi: self-regulation Pustaka: Jannah, M. & Widohardhono, R. 2020. <i>Mental Skill Training untuk Atlet</i>. Banten: CV. AA Rizky	2%
11	mahasiswa mampu memahami konsep perubahan perilaku dan hubungannya dengan perilaku hidup sehat	1.menguraikan perubahan perilaku dan aktivitas fisik 2.menjelaskan kaitan aktivitas fisik, subjective well-being, dan kesehatan mental 3.menjabarkan hubungan kaitan olahraga, stress, dan kesehatan 4.menguraikan hubungan olahraga, gangguan kesehatan, dan cedera	Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	discovery learning, presentasi, dan diskusi 2 X 50		Materi: olahraga, latihan, dan kesehatan Pustaka: Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). <i>Sport and Exercise Psychology (Theory and Application)</i>. Switzerland: Springer Nature	2%
12	mahasiswa mampu memahami konsep level 1 dan 2 mental skills athlete berdasarkan piramida Lesyk	1.menguraikan Level 1 mental skill atlet yaitu attitude, motivation, goals & commitment, people skills 2.menguraikan Level 2 mental skill atlet yaitu self-talk & mental imagery	Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	discovery learning, presentasi, dan diskusi 2 X 50		Materi: level 1 dan level 2 Pustaka: Lesyk, J. J., Ph.D.. (n.d.). <i>The Nine Mental Skills of Successful Athletes</i>. Ohio Center for Sport Psychology. Retrieved August 21, 2025, from https://www.sportpsych.org/...	2%
13	mahasiswa mampu memahami konsep level 3 mental skills athlete berdasarkan piramida Lesyk	1.menguraikan Level 3 mental skill atlet yaitu managing anxiety dan managing emotions 2.mempraktikkan relaksasi Progressive Muscle Relaxation (PMR)	Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	· Discovery Learning (DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50		Materi: level 3 Pustaka: Lesyk, J. J., Ph.D.. (n.d.). <i>The Nine Mental Skills of Successful Athletes</i>. Ohio Center for Sport Psychology. Retrieved August 21, 2025, from https://www.sportpsych.org/... Materi: kecemasan Pustaka: Jannah, M. 2019. <i>Kecemasan Olahraga</i>. Surabaya: Unesa University Press	8%
14	mahasiswa mampu melakukan observasi lapangan terkait perilaku olahraga dan perilaku hidup sehat di masyarakat umum	1.membuat laporan observasi dan wawancara terkait perilaku hidup sehat di masyarakat umum 2.menghasilkan poster promosi perilaku hidup sehat berkaitan dengan hasil observasi dan wawancara perilaku hidup sehat di masyarakat umum	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	observasi lapangan dan pembuatan laporan 2 X 50		Materi: social processes Pustaka: Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). <i>Sport and Exercise Psychology (Theory and Application)</i>. Switzerland: Springer Nature Materi: health and exercise Pustaka: Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). <i>Sport and Exercise Psychology (Theory and Application)</i>. Switzerland: Springer Nature	12%

15	mahasiswa mampu melakukan observasi lapangan terkait perilaku olahraga dan perilaku hidup sehat di masyarakat umum	1.membuat laporan observasi dan wawancara terkait perilaku hidup sehat di masyarakat umum 2.menghasilkan poster promosi perilaku hidup sehat berkaitan dengan hasil observasi dan wawancara perilaku hidup sehat di masyarakat umum	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	observasi lapangan dan pembuatan laporan 2 X 50		Materi: social processes Pustaka: Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). <i>Sport and Exercise Psychology (Theory and Application)</i> . Switzerland: Springer Nature Materi: health and exercise Pustaka: Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). <i>Sport and Exercise Psychology (Theory and Application)</i> . Switzerland: Springer Nature	13%
16	Menguasai materi pertemuan 1-15	ketepatan dalam menjawab soal UAS	Bentuk Penilaian : Tes	2 X 50	Tes multiple choice	Materi: seluruh materi Pustaka: Schuler, J., Wegner, M., Plessner, H., & Eklund, R. (2023). <i>Sport and Exercise Psychology (Theory and Application)</i> . Switzerland: Springer Nature	30%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	25%
2.	Penilaian Praktikum	4%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	26%
4.	Tes	45%
		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.