

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																																			
Psikologi Keolahragaan		7310102038			T=2	P=0	ECTS=4.48	2	9 Desember 2025																																																																																			
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																					
		.....		.....			RIZA NOVIANA KHOIRUNNISA																																																																																					
Model Pembelajaran	Case Study																																																																																											
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																											
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan																																																																																										
	CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.																																																																																										
	CPL-7	Mengambil keputusan dalam konteks menyelesaikan masalah pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora berdasarkan kajian analisis atau eksperimental terhadap informasi dan data																																																																																										
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																											
	CPMK - 1	Mampu mengenali dan menerapkan teori utama psikologi olahraga (motivasi, emosi, kepercayaan diri, kecemasan, regulasi diri) dalam studi kasus olahraga dan aktivitas fisik.																																																																																										
	CPMK - 2	Mampu menganalisis dinamika psikologis individu dan kelompok dalam olahraga prestasi dan non-kompetitif secara profesional dan kolaboratif.																																																																																										
	CPMK - 3	Mampu merancang serta mengevaluasi intervensi psikologi olahraga berbasis bukti dengan mempertimbangkan nilai-nilai humaniora.																																																																																										
	Matrik CPL - CPMK																																																																																											
		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-2</td><td>CPL-4</td><td>CPL-7</td></tr><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></table>								CPMK	CPL-2	CPL-4	CPL-7	CPMK-1	✓			CPMK-2		✓		CPMK-3			✓																																																																			
CPMK	CPL-2	CPL-4	CPL-7																																																																																									
CPMK-1	✓																																																																																											
CPMK-2		✓																																																																																										
CPMK-3			✓																																																																																									
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></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 Keolahragaan membahas penerapan prinsip, teori, dan pendekatan psikologi dalam konteks aktivitas olahraga untuk memahami, menjelaskan, dan meningkatkan performa serta kesejahteraan psikologis individu yang terlibat di dalamnya. Mahasiswa akan mempelajari dinamika motivasi, emosi, kepercayaan diri, kecemasan, serta regulasi diri yang memengaruhi perilaku atlet dalam olahraga prestasi maupun aktivitas fisik non-kompetitif. Selain itu, mata kuliah ini juga mengkaji peran psikologi olahraga dalam konteks kehidupan sehari-hari seperti pendidikan, kesehatan mental, dan pengembangan karakter melalui aktivitas fisik.																																																																																											
Pustaka	Utama :																																																																																											

<div>1. Schüler, J., Wegner, M., Plessner, H., &amp; Eklund, R. C. (Eds.). (2023). Sport and Exercise Psychology: Theory and Application. Springer.</div> <div>2. Weinberg, R. S., &amp; Gould, D. (2024). Foundations of Sport and Exercise Psychology (8th ed.). Human Kinetics</div>							
Pendukung :							
<div>1. Jannah, M., Permadani, F. D., &amp; Karina, T. A. (2022). Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah pada saat Olahraga. JOTE Journal on Teacher, 3(2), 1-8. <a href="https://doi.org/10.31004/jote.v3i2.3821">https://doi.org/10.31004/jote.v3i2.3821</a></div> <div>2. Jannah, M. &amp; Dewi, D.K. (2021). Penerapan Latihan Relaksasi Otogenik untuk Regulasi Emosi Atlet Anggar. Kontribusi, Vol.1 No.2, 76-82</div>							
Dosen Pengampu		Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si.,Psikolog					
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	Menjelaskan ruang lingkup dan sejarah psikologi olahraga		<b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipasif	Kuliah interaktif di kelas; diskusi kelompok kecil tentang sejarah perkembangan sport psychology di Indonesia; refleksi awal motivasi mahasiswa berolahraga. 100		<b>Materi:</b> Pengantar Psikologi Olahraga <b>Pustaka:</b> Weinberg, R. S., & Gould, D. (2024). Foundations of Sport and Exercise Psychology (8th ed.). Human Kinetics	0%
2			<b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipasif	Diskusi kelompok dan simulasi studi kasus motivasi; mahasiswa mempresentasikan contoh perilaku atlet.			0%
3			<b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipasif	Observasi video pertandingan dan diskusi reflektif			0%
4							0%
5							0%
6							0%
7							0%
8							0%
9							0%
10							0%

11	Pendekatan & Instrumen Penelitian Psikologi Olahraga		<b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipasif			<b>Materi:</b> Instrumen Psikologi Olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Schüler, J., Wegner, M., Plessner, H., &amp; Eklund, R. C. (Eds.). (2023). Sport and Exercise Psychology: Theory and Application. Springer.</i> <hr/> <b>Materi:</b> Instrumen Motivasi Olahraga <b>Pustaka:</b> <i>Jannah, M., Permadani, F. D., &amp; Karina, T. A. (2022). Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah pada saat Olahraga. JOTE Journal on Teacher, 3(2), 1-8. <a href="https://doi.org/...">https://doi.org/...</a></i>	0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

#### 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 dijabarkan 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 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.
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-bukti.
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 proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.