



RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (SEMESTER LESSON PLAN)

Nomor Dok	FRM/KUL/01/02
Nomor Revisi	03
Tgl. Berlaku	21 September 2021
Klausa ISO	7.5.1 & 7.5.5

Disusun oleh (<i>Prepared by</i>)	Diperiksa oleh (<i>Checked by</i>)	Disetujui oleh (<i>Approved by</i>)	Tanggal Validasi (<i>Valid date</i>)
Dr. Martinus, M.M.	Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd	Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.	

penjabaran bahan kajian

- | | | | |
|--------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Fakultas (<i>Faculty</i>) | : Fakultas Sosial Humaniora | Jenjang (<i>Grade</i>): S.1 | |
| 2. Program Studi (<i>Study Program</i>) | : Pendidikan Olahraga | SKS (<i>Credit</i>) : 3 | Semester (<i>Semester</i>) : |
| 3. Mata Kuliah (<i>Course</i>) | : Psikologi Olahraga | Sertifikasi (<i>Certification</i>) | : <input type="checkbox"/> Ya (<i>Yes</i>) <input type="checkbox"/> Tidak (<i>No</i>) |
| 4. Kode Mata Kuliah (<i>Code</i>) | : 2213323007 | | |
| 5. Mata Kuliah Prasyarat (<i>Prerequisite</i>) | : - | | |
| 6. Dosen Koordinator (<i>Coordinator</i>) | : Dr. Martinus, M.M. | Tim (<i>Team</i>) <input type="checkbox"/> | Mandiri (<i>Personal</i>) <input type="checkbox"/> |
| 7. Dosen Pengampuh (<i>Lecturer</i>) | : Dr. Martinus, M.M. | | |
- Capaian Pembelajaran (*Learning Outcomes*) : Adapun capaian pembelajar pada psikologi olahraga adalah mahasiswa mampu menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dan memiliki moral, etika, nilai, norma, kepribadian, bekerjasama, jiwa kepemimpinan dan tanggung jawab dalam meningkatkan kualitas ilmu keolahragaan.

Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) (<i>Programme Learning Outcomes</i>)	SI2	Mampu menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dan memiliki moral, etika, nilai, norma, kepribadian, bekerjasama, jiwa kepemimpinan, kepedulian, dan tanggung jawab dalam meningkatkan kualitas ilmu keolahragaan
	KK3	Mampu mengembangkan kajian kritis dan inovatif terhadap kebijakan dan strategi keolahragaan yang ada, demi peningkatan kualitas dan pengembangan lebih lanjut
	PP1	Mampu mengembangkan pengetahuan, teknologi, dan atau seni di dalam bidang keolahragaan melalui riset, sehingga menghasilkan karya inovatif yang teruji.
Capaian Pembelajaran		1. Mahasiswa mampu menganalisa Learning Outcomes dan Sinopsis mata kuliah Psikologi Olahraga 2. Mahasiswa mampu menjelaskan Hakekat Psikologi Olahraga

Mata Kuliah (CPMK) (Course Learning Outcomes)	3. Mahasiswa mampu menganalisa Kepribadian Atlet 4. Mahasiswa mampu menganalisa Motivasi Atlet 5. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa Emosi dan Emosional Atlet 6. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa Ketegangan dan Kecemasan (Anxiety) Atlet 7. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa Stres pada atlet 8. UTS 9. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa Percaya Diri Atlet 10. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa Kepemimpinan 11. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang Komunikasi dalam Olahraga 12. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang tentang Persepsi dan Atribusi 13. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang Mental imagery 14. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang penetapan sasaran (Goal Setting) 15. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang penampilan puncak (Peak Performance) 16. UAS
-----------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. Deskripsi Mata Kuliah (*Course Description*)

Pada pembelajaran psikologi olahraga ini berisi pengantar, landasan, pengertian serta objek psikologi Olahraga. Psikologi olahraga dipelajari dalam dua segi, yakni segi belajar ketangkasan gerak dan kinerja gerak. Kajian yang berurusan dengan faktor – faktor psikologi terhadap belajar dan kinerja ketangkasan fisik baik internal maupun eksternal. dimana psikologi olahraga merupakan ilmu pengetahuan yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi di dalam situasi/lingkungan olahraga, dengan tujuan meningkatkan penampilan/prestasi seseorang dalam suatu kegiatan olahraga.

9. Bahan Kajian (*Main Study Material*)

Utama
Buku *Psikologi Olahraga* Eva Maizara, Saharullah & Hasyim 2018. Psikologi Olahraga, Mental Training. Makassar. Badan Penerbit UNM Makassar

Pendukung

1. Cox R.H. 2002, *Sport Psychology, Concept and Applications*. Toronto : Mc. Graw Hill Company
2. Dosil J. 2006, *The Sport Psychologist,s Handbook*. Chicester : John Wiley and Sons
3. Gunarsa. D. Singgih. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia
4. Setiadarma. P. Monty. 2000. *Dasar Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan

10. Implementasi Pembelajaran Mingguan (*Implementation Process of weekly learning time*)

Minggu (Week)	Sub CPMK (Kemampuan akhir yang direncanakan) (Lesson Learning Outcomes)	Bahan Kajian/Materi Pembelajaran (Study Material)	Bentuk dan Metode Pembelajaran [Estimasi Waktu] (Learning Method)	Sumber Belajar (Learning Resource)	Penilaian (Evaluation)		
					Indikator (Indicator)	Kriteria & bentuk (Criteria)	Bobot (%)
Ke-1	Mahasiswa mampu menganalisa Learning	Kontrak perkuliahan, Pengantar Psikologi	Sinkronus dengan zoom meeting/tatap muka	SB: • Buku Psikologi	Indikator: ➤ Penjelasan	Materi, diskusi,	Tugas : 15% Sikap : 20%

	Outcomes dan Sinopsis mata kuliah Psikologi Olahraga	Psikologi olahraga	dikelas Pembelajaran Luring: a. Ceramah b. Diskusi	Olahraga • Jurnal Psikologi Olahraga	RPS	Tanya jawab, tugas, dan sikap	Ketrp : 15% UK : 50%
Ke-2	Mahasiswa mampu menjelaskan Hakekat Psikologi Olahraga	Hakekat dan pengertian Psikologi Olahraga.	Pembelajaran Asinkronus: E-Learning	SB: • Buku Psikologi Olahraga • Jurnal Psikologi Olahraga	Indikator: • Apa itu Psikologi Olahraga. • Peranan Psikologi Olahraga dalam upaya pencapaian prestasi atlet. • Unsur-unsur dalam Psikologi olahraga	Materi, diskusi Tanya jawab, tugas, dan sikap	Tugas : 15% Sikap : 20% Ketrp : 15% UK : 50%
Ke-3	Mahasiswa mampu menganalisa Kepribadian Atlet	Kepribadian Atlet	Sinkronus dengan zoom meeting/tatap muka dikelas Pembelajaran Luring: a. Ceramah b. Diskusi	SB: • Buku Psikologi Olahraga • Jurnal Psikologi Olahraga	Indikator: • Konsep Kepribadian • Faktor Pembentuk Kepribadian • Perbandingan Kepribadian berbagai	Materi, diskusi, Tanya jawab, tugas, dan sikap	Tugas : 15% Sikap : 20% Ketrp : 15% UK : 50%
Ke-4	Mahasiswa mampu menganalisa Motivasi Atlet	Motivasi Atlet	Pembelajaran Asinkronus: E-Learning	SB: • Buku Psikologi Olahraga • Jurnal Psikologi Olahraga	Indikator: • Pengertian dan Hakekat Motivasi • Peranan motivasi dalam olahraga • Jenis-jenis motivasi • Strategi meningkatkan motivasi pada atlet	Materi, diskusi, Tanya jawab, tugas, dan sikap	Tugas : 15% Sikap : 20% Ketrp : 15% UK : 50%
Ke-5	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa Emosi dan Emosional Atlet	Emosi dan Emosional Atlet	Sinkronus dengan zoom meeting/tatap muka dikelas	Semua materi yang telah dipelajari bersama.	Indikator: • Pengertian Emosi dan Emosional	Materi, diskusi, Tanya jawab, tugas, dan sikap	UTS

			Pembelajaran Luring: a. Ceramah b. Diskusi		<ul style="list-style-type: none"> • Peran penting emosi dalam olahraga • Cara menjaga emosi • Cara menghambat emosional pada atlet 		
Ke-6	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa Ketegangan dan Kecemasan (Anxiety) Atlet	Ketegangan dan kecemasan (Anxiety) Atlet	Pembelajaran Asinkronus: E-Learning	SB: <ul style="list-style-type: none"> • Buku Psikologi Olahraga • Jurnal Psikologi Olahraga 	Indikator: <ul style="list-style-type: none"> • Pengertian Ketegangan dan kecemasan • Cara mengatasi kecemasan dan ketegangan dalam olahraga • Faktor yang menyebabkan kecemasan dan ketegangan 	Materi, diskusi, Tanya jawab, tugas, dan sikap	Tugas : 15% Sikap : 20% Ketrp : 15% UK : 50%
K-7	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa Stres pada atlet	Stres Pada Atlet	Sinkronus dengan zoom meeting/tatap muka dikelas Pembelajaran Luring: a. Ceramah b. Diskusi	S SB: <ul style="list-style-type: none"> • Buku Psikologi Olahraga • Jurnal Psikologi Olahraga 	Indikator: <ul style="list-style-type: none"> • Mendemonstrasikan, Apa itu stres • Jenis jenis stres • Faktor yang menyebabkan stres • Upaya untuk mengurangi stress pada atle 	Materi, diskusi, Tanya jawab, tugas, dan sikap	Tugas : 15% Sikap : 20% Ketrp : 15% UK : 50%
Ke-8		UTS					
Ke-9	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa Percaya Diri Atlet	Percaya Diri (Confidence) Atlet	Pembelajaran Asinkronus: E-Learning	SB: <ul style="list-style-type: none"> • Buku Psikologi Olahraga • Jurnal Psikologi Olahraga 	Indikator: <ul style="list-style-type: none"> • Pengertian Percaya Diri (Confidence) • Faktor yang dapat meningkatkan percaya diri. • Ciri ciri atlet yang percaya diri • Jenis Percaya Diri 	Materi, diskusi, Tanya jawab, tugas, dan sikap	UAS

Ke-10	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa Kepemimpinan	Kepemimpinan (<i>Leadership</i>)	Sinkronus dengan zoom meeting/tatap muka dikelas Pembelajaran Luring: a. Ceramah b. Diskusi	SB: • Buku Psikologi Olahraga • Jurnal Psikologi Olahraga	Kepemimpinan (Leadership)	Materi, diskusi, Tanya jawab, tugas, dan sikap	
Ke-11	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang Komunikasi dalam Olahraga	Komunikasi dalam olahraga	Pembelajaran Asinkronus: E-Learning	SB: • Buku Psikologi Olahraga • Jurnal Psikologi Olahraga	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian komunikasi • Jenis jenis komunikasi • Bentuk komunikasi yang baik dalam olahraga • Peranan penting komunikasi olahraga 	Materi, diskusi, Tanya jawab, tugas, dan sikap	
K-12	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang Persepsi dan Atribusi	Persepsi dan Atribusi	Sinkronus dengan zoom meeting/tatap muka dikelas Pembelajaran Luring: a. Ceramah b. Diskusi	SB: • Buku Psikologi Olahraga • Jurnal Psikologi Olahraga	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian persepsi dan Atribusi • Peranan persepsi dan atribusi dalam olahraga. 	Materi, diskusi, Tanya jawab, tugas, dan sikap	
K-13	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang Mental imagery	Mental Imagery	Pembelajaran Asinkronus: E-Learning	SB: • Buku Psikologi Olahraga • Jurnal Psikologi Olahraga	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian Mental Imagery • Apa saja manfaat imagery • Cara melatih imagery 	Materi, diskusi, Tanya jawab, tugas, dan sikap	
K-14	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang penetapan sasaran (<i>Goal Setting</i>)	Penetapan sasaran (<i>Goal Setting</i>)	Sinkronus dengan zoom meeting/tatap muka dikelas Pembelajaran Luring: a. Ceramah b. Diskusi	SB: • Buku Psikologi Olahraga • Jurnal Psikologi Olahraga	<ul style="list-style-type: none"> • Pengertian Goal Setting • Manfaat Goal Setting • Cara membuat Goal Setting . 	Materi, diskusi, Tanya jawab, tugas, dan sikap	

K-15	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang penampilan puncak (<i>Peak Performance</i>)	Penampilan puncak (<i>Peak Performance</i>)	Pembelajaran Asinkronus: E-Learning	SB: <ul style="list-style-type: none"> Buku Psikologi Olahraga Jurnal Psikologi Olahraga 	<ul style="list-style-type: none"> Pengertian penampilan puncak (<i>Peak Performance</i>) Faktor yang mempengaruhi penampilan puncak - cara mempertahankan penampilan puncak 	Materi, diskusi, Tanya jawab, tugas, dan sikap	
K16		UAS	Ujian Teori				

References:

Utama

Buku *Psikologi Olahraga* Eva Maizara, Saharullah & Hasyim 2018. Psikologi Olahraga, Mental Training. Makassar. Badan Penerbit UNM Makassar

Pendukung

1. Cox R.H. 2002, Sport Psychology, Concept and Applications. Toronto : Mc. Graw Hill Company
2. Dosil J. 2006, The Sport Psychologist,s Handbook. Chicester : John Wiley and Sons
3. Gunarsa. D. Singgih. 1989. Psikologi Olahraga. Jakarta: BPK Gunung Mulia
4. Setiadarma. P. Monty. 2000. Dasar Dasar Psikologi Olahraga. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan