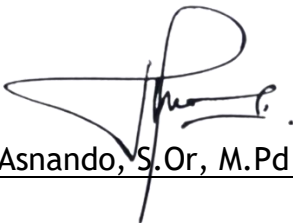
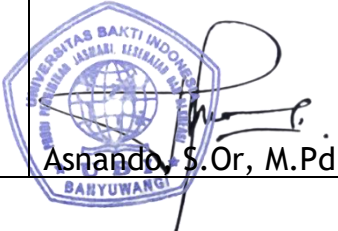




RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI UNIVERSITAS BAKTI INDONESIA (UBI) BANYUWANGI

MATA KULIAH	KODE	BOBOT (SKS)	SEMESTER	Tanggal Penyusunan
Psikologi Olahraga	PJK 1402	2 SKS	IV (Empat)	13 Maret 2023
OTORISASI	Pengembang RPS		Ka PRODI	
	 Asnando, S.Or, M.Pd		 Asnando, S.Or, M.Pd	
Capaian Pembelajaran	CPL PRODI <ol style="list-style-type: none"> 1. Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan di bidang keahlian pendidikan olahraga secara mandiri. 2. Memiliki pengetahuan penyelenggaraan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di tingkat SMP dan SMA/SMK sederajat dengan penguasaan IPTEK pendidikan, olahraga, dan kesehatan. 3. Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan serta pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) pada tingkat pada tingkat SMP dan SMA/SMK sederajat.emiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan serta pengajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 			

	(PJOK) pada tingkat SMP dan SMA/SMK sederajat.
	CP-MK
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa mampu menganalisa <i>Learning Outcomes</i> dan Sinopsis mata kuliah Psikologi Olahraga 2. Mahasiswa mampu menjelaskan Hakekat Psikologi Olahraga 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. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa Percaya Diri Atlet 9. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa Kepemimpinan 10. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang Komunikasi dalam Olahraga 11. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang Persepsi dan Atribusi 12. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang Mental imagery 13. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang penetapan sasaran (Goal Setting) 14. Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa tentang penampilan puncak (Peak Performance)
Deskripsi Singkat Mata Kuliah	<p>Pada perkuliahan ini dibahas 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.</p>
Materi Pembelajaran	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penjelasan kontrak perkuliahan, pengantar psikologi

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Hakekat dan pengertian psikologi olahraga 3. Kepribadian atlet 4. Motivasi atlet 5. Emosi dan emosional atlet 6. Ketegangan dan kecemasan (<i>Anxiety</i>) atlet 7. Stres pada atlet 8. Percaya diri atlet 9. Kepemimpinan 10. Komunikasi dalam olahraga 11. Persepsi dan atribusi 12. Mental <i>Imagery</i> 13. Penetapan sasaran (<i>Goal Setting</i>) 14. Penampilan puncak (<i>Peak Performance</i>) 	
Kepustakaan	<ol style="list-style-type: none"> 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 5. Setyobroto S. 1989. Psikologi Olahraga, Jakarta :PT Anem Kososng Anem 	
Media Pembelajaran	Software	Hardware
	Ms. Office, Pdf, dan Email	LCD Projector, Laptop
Team Teaching	-	
Assessment	Tugas Mandiri, Tugas Kelompok, dan Project.	
Matakuliah Prasyarat	-	

Mg Ke-	Kemampuan Akhir yang Diinginkan Setiap Tahapan Belajar (CPK)	Materi Pembelajaran (Pustaka)	Metode/ Strategi pembelajaran (Estimasi Waktu)	Assessment		
				Indikator	Bentuk	Bobot
1	Setelah mengikuti kuliah Psikologi Olahraga, mahasiswa mampu mengetahui, memahami dan menganalisa <i>Learning Outcomes</i> dan Sinopsis mata kuliah psikologi olahraga dan menyiapkan segala kebutuhan yang diperlukan.	Kontrak kuliah, Pengantar perkuliahan Psikologi Olahraga	Menjelaskan pengantar rencana pembelajaran selama satu semester; diskusi dan tanya jawab; serta penugasan mandiri. Diskusi dan tanya jawab; latihan terbimbing.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dan dosen sepakat terkait kontrak belajar. 2. Mahasiswa memahami tujuan mata kuliah. 3. Mahasiswa dapat menjelaskan gambaran umum tentang pengantar Psikologi Olahraga. 	Partisipasi (hadir, aktif dan benar dalam mengemukakan pendapat).	5%
2	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan hakekat psikologi olahraga	Hakekat dan pengertian Psikologi Olahraga.	Menjelaskan tentang pengertian, peranan, dan unsur-unsur dalam psikologi olahraga, Menyampaikan opini, Diskusi dan tanya	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mahasiswa dapat memahami pengertian, peranan, dan unsur-unsur dalam psikologi olahraga. 2. Mahasiswa dapat menjelaskan tentang 	Partisipasi (hadir, aktif dan benar dalam mengemukakan pendapat) dan tugas individu.	5%

			jawab; latihan terbimbing.	pengertian peranan, dan unsur-unsur dalam psikologi olahraga.		
3	Mahasiswa mampu menganalisa kepribadian atlet	Kepribadian atlet	Presentasi, Diskusi dan tanya jawab.	Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan : 1. Konsep kepribadian 2. Faktor pembentuk kepribadian 3. Perbandingan kepribadian berbagai atlet.	Partisipasi (hadir, aktif dan benar dalam mengemukakan pendapat) dan tugas individu.	5%
4	1. Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep motivasi dalam pembinaan olahraga. 2. Mahasiswa mampu menganalisa motivasi atlet	Motivasi atlet	Presentasi, Diskusi dan tanya jawab.	Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan : 1. Pengertian dan hakekat motivasi 2. Peranan motivasi dalam olahraga 3. Jenis-jenis motivasi 4. Strategi meningkatkan motivasi pada atlet.	Partisipasi (hadir, aktif dan benar dalam mengemukakan pendapat) dan tugas individu.	5%
5	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa emosi	Emosi dan emosional atlet	Presentasi, Diskusi dan tanya jawab.	Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan : 1. Pengertian emosi dan	Partisipasi (hadir, aktif dan benar dalam	5%

	dan emosional atlet.			emosional 2. Peran penting emosi dalam olahraga 3. Cara menjaga emosi 4. Cara menghambat emosional pada atlet.	mengemukakan pendapat) dan tugas individu.	
6	Mahasiswa mampu menjelaskan dan menganalisa ketegangan dan kecemasan (<i>Anxiety</i>) atlet.	Ketegangan dan kecemasan (<i>Anxiety</i>) atlet	Presentasi, Diskusi dan tanya jawab.	Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan : 1. Pengertian ketegangan dan kecemasan 2. Cara mengatasi kecemasan dan ketegangan dalam olahraga 3. Faktor yang menyebabkan kecemasan dan ketegangan	Partisipasi (hadir, aktif dan benar dalam mengemukakan pendapat) dan tugas individu.	5%
7	Ujian Tengah Semester (UTS)					20%
8-9	Mahasiswa mampu memahami, menjelaskan dan menganalisa stress pada atlet	Stres pada atlet	Presentasi, Ceramah; diskusi dan tanya jawab.	Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan : 1. Jenis-jenis stress 2. Factor yang menyebabkan stress 3. Upaya untuk mengurangi stress pada atlet.	Partisipasi (hadir, aktif dan benar dalam mengemukakan pendapat) dan tugas individu.	5%

10	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan dasar psikologi penjas	Percaya diri atlet	Presentasi, Ceramah; diskusi dan tanya jawab.	Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan dasar psikologi penjas	Partisipasi (hadir, aktif dan benar dalam mengemukakan pendapat) dan tugas individu.	5%
11-12	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan olahraga gerak	Kepemimpinan dan Komunikasi dalam olahraga	Presentasi, Ceramah; diskusi dan tanya jawab.	Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan olahraga gerak	Partisipasi (hadir, aktif dan benar dalam mengemukakan pendapat) dan tugas individu.	5%
13	Mahasiswa mampu Memahami dan menjelaskan teori belajar dalam Pendidikan jasmani	Persepsi dan atribusi	Presentasi, Ceramah; diskusi dan tanya jawab.	Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan teori belajar dalam Pendidikan jasmani	Partisipasi (hadir, aktif dan benar dalam mengemukakan pendapat) dan tugas individu.	5%
14	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan factor-faktor yang mempengaruhi belajar;Pendidikan jasmani	Mental <i>Imagery</i>	Presentasi, Ceramah; diskusi dan tanya jawab.	Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan factor - faktor yang mempengaruhi belajar;Pendidikan jasmani	Partisipasi (hadir, aktif dan benar dalam mengemukakan pendapat) dan tugas individu.	5%

15	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan problematika dalam Pendidikan jasmani	Penetapan sasaran (<i>Goal Setting</i>) Penampilan puncak (<i>Peak Performance</i>)	Presentasi, Ceramah; diskusi dan tanya jawab.	Mahasiswa dapat memahami dan menjelaskan problematika dalam Pendidikan jasmani	Partisipasi (hadir, aktif dan benar dalam mengemukakan pendapat) dan tugas individu.	5%
16	Ujian Akhir Semester (UAS)					20%

Evaluasi Pembelajaran

Unsur yang dinilai	Metode penilaian*)	Skor Maksimal	Bobot Nilai
Pengetahuan dan pemahaman	Ujian tengah semester (UTS) dan kuiz	100	30%
	Ujian akhir semester (UAS)	100	40%
Ketrampilan Umum dan Khusus	Tugas/Makalah/Pekerjaan rumah	100	20%
Sikap	Keaktifan dan kreativitas diskusi dan kehadiran di kelas	100	10%
		Total nilai	100%