

# KONTRAK PERKULIAHAN

Program Studi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mata Kuliah	: Psikologi Olahraga
Kode Mata Kuliah	: PJK 1402
SKS	: 2 SKS
Hari/Waktu	: Rabu, 10.20-12.00 WIB
Dosen	: Asnando, S.Or, M.Pd

## A. Manfaat Mata Kuliah

Setelah menyelesaikan matakuliah ini mahasiswa mampu menelaah, menganalisa dan menjelaskan menguasai konsep teoritis Psikologi Olahraga khususnya yang berkaitan dengan konsep dasar psikologi olahraga, kepribadian atlet, motivasi, emosional, anxiety atlet, stress dan percaya diri atlet, problematika penjas; mampu menganalisis kasus-kasus pendidikan jasmani yang berkenaan dengan percaya diri, kecemasan atlet, mental imagery, kepemimpinan, emosi dan stress pada atlet yang telah dipelajari.

## B. Deskripsi Singkat Mata Kuliah

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.

## C. Capaian Pembelajaran

Capaian pembelajaran yang ditargetkan dari mata kuliah ini ialah:

1. Setelah mengikuti matakuliah ini mahasiswa mampu memahami konsep dasar psikologi olahraga.
2. Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa akan mampu memahami dan menyelesaikan masalah terkait emosional atlet, stress pada atlet, percaya diri atlet, mental imagery.
3. Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa akan mampu menganalisa kepribadian atlet, dan motivasi atlet, stress pada atlet, percaya diri, kepemimpinan, komunikasi dalam olahraga, persepsi dan atribusi.

## D. Indikator Capaian Pembelajaran

Indikator dari capaian pembelajaran di atas ialah mahasiswa mampu:

- a. Menjelaskan konsep dasar psikologi olahraga.
- b. Mengidentifikasi Kepribadian Atlet, Motivasi Atlet, stress pada atlet, percaya diri atlet, mental imagery, kepemimpinan, komunikasi dalam olahraga, persepsi dan atribusi.

## E. Strategi Pembelajaran

Perkuliahan ini utamanya dilakukan dengan mentransfer ilmu melalui verbal dan tulisan dari dosen kepada mahasiswa karena mata kuliah ini membutuhkan pemahaman yang kuat sehingga setiap mahasiswa diharapkan dapat memahami konsep secara benar. Untuk menumbuhkan sikap kerjasama maka dibentuk kelompok-kelompok diskusi yang bertugas menyelesaikan kasus-kasus pengayaan yang diberikan oleh dosen secara bersama-sama. Untuk menumbuhkan keaktifan, budaya berfikir kritis, menghargai pendapat teman maka selama perkuliahan peserta bebas mengajukan

pertanyaan dan menjawab pertanyaan terkait topik yang dibahas. Selain itu, pada beberapa topik kuliah juga akan dilakukan demonstrasi sederhana agar mahasiswa dapat memahami topik pembicaraan secara komprehensif.

#### F. Materi dan Sumber Belajar Serta Jadwal Perkuliahan

No	Materi	Sumber Belajar
1	Kontrak kuliah + Pengantar perkuliahan psikologi olahraga	1-10
2	Hakekat dan pengertian Psikologi Olahraga.	1-10
3	Kepribadian atlet	1-10
4	Motivasi atlet	1-10
5	Emosi dan emosional atlet	1-10
6	Ketegangan dan kecemasan (Anxiety) atlet	1-10
7	<b>Ujian Tengah Semester (UTS)</b>	1-10
8-9	Stres pada atlet	1-10
10	Percaya diri atlet	1-10
11-12	Kepemimpinan dan Komunikasi dalam olahraga	1-10
13	Persepsi dan atribusi	1-10
14	Mental Imagery	1-10
15	Penetapan sasaran (Goal Setting) Penampilan puncak (Peak Performance)	1-10
16	<b>Ujian Akhir Semester (UAS)</b>	1-10

#### G. Sumber Referensi

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

#### H. Tugas

- 1) Dalam seminggu terdiri dari 1 pertemuan masing-masing 2 SKS.
- 2) Peserta dibagi kelompok-kelompok, setiap kelompok yang terdiri atas 3 - 4 mahasiswa.
- 3) Tugas kelompok akan diberikan pada akhir pertemuan dalam bentuk uraian dan dikumpulkan pada minggu berikutnya sebelum perkuliahan dimulai.
- 4) QUIZ diberikan bentuk uraian.
- 5) UTS dan UAS akan diberikan dalam bentuk uraian.
- 6) Nilai UTS dan UAS akan dihitung jika kehadiran sebelum UTS dan sebelum UAS adalah minimal 80% dari total pertemuan kuliah.

#### I. Kriteria Penilaian

Kriteria penilaian (mengacu ke peraturan akademik):

NILAI	POINT	RANGE
A	4	Nilai Akhir $\geq$ 86
B	3	$76 \leq$ Nilai Akhir $<$ 85
C	2	$66 \leq$ Nilai Akhir $<$ 75
D	1	$46 \leq$ Nilai Akhir $<$ 65
E	0	Nilai Akhir $<$ 46

Pembobotan nilai akhir sebagai berikut:

No	Jenis pengujian	Presentase
1	TUGAS	20 %
2	KEAKTIFAN DAN KREATIFITAS DISKUSI DAN KEHADIRAN DI KELAS	10 %
3	UTS dan QUIZ	30 %
4	UAS	40 %

**J. Tata Tertib**

1. Toleransi keterlambatan 10 menit .
2. Selama perkuliahan berlangsung, mahasiswa tidak diperkenankan menggunakan alat-alat komunikasi.
3. Syarat kehadiran untuk mengikuti UTS dan UAS adalah jumlah kehadiran minimal 80%.
4. Mahasiswa yang tidak hadir karena sakit harus menyertakan surat keterangan sakit dari dokter (tenaga medis) dan surat ijin tertulis.
5. Mahasiswa yang tidak hadir karena izin/ tugas harus menyertakan surat tugas dari jurusan, dekanat atau pihak terkait sesuai keperluan izin.
6. Jika terjadi pemalsuan tanda tangan di daftar hadir, yang dipalsukan dan yang memalsukan akan mendapat nilai 'E'.
7. Pelaku curang saat ujian akan diganjar nilai 'E'

Banyuwangi, 22 Maret 2023

Dosen Pengampuh  
Matakuliah,

Mahasiswa,

**Asnando, S.Or, M.Pd**  
**NIDN 0711128703**

Ahmad Muzakki  
.....  
**NIM 218527100021**