



**Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Pendidikan
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	13 Juli 2025												
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi												
		Yohana Wuri Satwika, S.Psi., M.Psi.												
Model Pembelajaran	Case Study																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																
	Matrik CPL - CPMK																
		CPMK															
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																
	CPMK	Minggu Ke															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini membahas tentang konsep, teori, dan gejala-gejala psikologis dalam penampilan olahraga serta mengimplementasikannya dalam kegiatan olahraga. Perkuliahan ini juga membekali mahasiswa dengan kemampuan mempraktikkan dan menganalisis Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (MLKP) seperti manajemen kecemasan, latihan konsentrasi, visualisasi, dalam kegiatan olahraga,																
Pustaka	Utama :																
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jannah, M. dan Juriana. 2017. Psikologi Olahraga : Student Handbook. Gowa: PT Edukasi Pratama Madani.. 2. Eklund, RC & Tenenbaum, G. 2014. Ensiklopedia of Spor and Exercise Psychology. California:Sage Publication Inc 3. Jannah, M. 2019. Kecemasan Olahraga. Surabaya: Unesa University Press 4. Jannah, M. & Widohardhono, R. 2020. Mental Skill Training untuk Atlet. Banten: CV. AA Rizky 5. Jannah, M. 2017. Seri Pelatihan Mental Olahraga: Konsentrasi. Surabaya: Unesa University Press. 6. Rabb, M. Wylleman, P, Seiler, R, Elbe, A, Hatzigeorgiadis, A. 2016. Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice. London: Academic Press 																
	Pendukung :																
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	Menguasai konsep Dasar Psikologi Olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Dasar Psikolog		· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%										

2	Menguasai konsep Dasar Psikologi Olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Dasar Psikologi		· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%
3	Menguasai konsep Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga		· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%
4	Menguasai konsep Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Sikap dan motivasi dalam pembinaan olahraga		· Discovery Learning(DL)Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%
5	Menguasai konsep mind body connection dan critical moment dalam olahraga	Memahami koneksi pikiran, fisik, dan psikis serta critical moment dalam olahraga		2 X 50			0%
6	Menguasai konsep mind body connection dan critical moment dalam olahraga	Memahami koneksi pikiran, fisik, dan psikis serta critical moment dalam olahraga		· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%
7	Menguasai konsep Pengembangan konsep diri dan kognitif dalam olahraga	memahami konsep partisipasi olahraga berpengaruh terhadap pengembangan konsep diri dan kognitif		· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 4 X 50			0%
8	Menguasai konsep Pengembangan konsep diri dan kognitif dalam olahraga	memahami konsep partisipasi olahraga berpengaruh terhadap pengembangan konsep diri dan kognitif		· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%
9	UTS	UTS		2 X 50			0%
10	Menguasai konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga		6 X 50			0%
11	Menguasai konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga		6 X 50			0%
12	Menguasai konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga		6 X 50			0%
13	Menguasai konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga	Mahasiswa mampu memahami dan menjelaskan konsep Pengembangan aspek sosial emosi dan moral melalui olahraga		· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%

14	Menguasai Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan, konsentrasi, imagery)	Mampu menerapkan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan, konsentrasi, imagery)		· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%
15	Menguasai Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan, konsentrasi, imagery)	Mampu menerapkan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan, konsentrasi, imagery)		· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			0%
16	Menguasai Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan, konsentrasi, imagery)	Mampu menerapkan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan, konsentrasi, imagery)		· Discovery Learning(DL) · Small Group Discussion (SGD) 2 X 50			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, Praktikum Studio, Praktikum Bengkel, Praktikum 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.