|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Issue/Revisi | : (R1) | Tanggal | : 19 Agustus 2020 |
| Mata Kuliah | : Psikologi Olahraga | Kode MK | : PSY 411 |
| Rumpun MK | : MKU | Semester | : 7 |
| Dosen Penyusun | : Dr. Clara Moningka | Bobot (sks) | : 2 sks |
| Penyusun,Ttd(Dr. Clara Moningka)s | Menyetujui,(Aries Yulianto, S.Psi,, M.Si) |  Mengesahkan,(Dr. Hendy Tannady) |

| **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER** |
| --- |
| **Capaian Pembelajaran (CP)** | **CPL - PRODI** |
|  | CP- 5 Menghargai keberagaman budaya, pendapat dan ide orang lainCP-6 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan |
| **CP-MK** |
|  | * Mampu mengkaji pengembangan atau imlementasi ilmu ppengatahuan teknologi
* Mampu bertanggung jawab dalam pencapaian hasil kerja kelompok
 |
| **Deskripsi Singkat MK** | Mempelajari motivasi dan berbagai variable yang dapat mempengaruhi performansi individu dalam melakukan olahraga, termsuk dalam olahraga kelompok.  |
| **Materi Pembelajaran/Pokok Bahasan** | 1. Pengantar Psikologi Olahraga
2. Reinforcement
3. Stress, Arousal, Anxiety
4. Optimism
5. Mental toughness
6. Atribusi
7. Leadership
8. Team Building
9. Agresi
10. Assessment
11. Risiko pada atlet
12. Youth sport
13. Woman sport
 |
| **Pustaka** | **Utama** |
| Introduction to Sport Psychology, LeUnes, A. (2011).  |
| **Pendukung** |
|  |
| **Media Pembelajaran** | **Perangkat Lunak:** | **Perangkat Keras:** |
| Collabor | Buku, laptop |
| **Team Teaching** | Tidak ada |
| **Mata Kuliah Prasyarat** | Tidak ada |

| **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER** |
| --- |
| **Minggu ke-** | **Sub CP-MK****(Kemampuan Akhir yang Diharapkan)** | **Indikator** | **Kriteria & Bentuk Penilaian** | **Metode Pembelajaran (Estimasi Waktu)** | **Materi Pembelajaran (Pustaka)** | **Bobot Penilaian (%)** |
| ***(1)*** | ***(2)*** | ***(3)*** | ***(4)*** | ***(5)*** | ***(6)*** | ***(7)*** |
| 1 | Mahasiswa mampu memahami kajian psikologi olahraga  | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  | Ketepatan menjawab dan ketepatan dalam mengumpulkan | **2 sks** | LeUnes |  |
| 2 | Mahasiswa mampu menganalisa apa saja reinforcement yang efektif dalam meningkatkan performasi atlet | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  | Ketepatan analisis | **2 sks** | LeUnes | 10% |
| 3, 4 | Mahasiswa menganalisa penyebab stress, arousal dan anxiety pada atlet | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  | Ketepatan analisis | **2 sks** | LeUnes |  |
| 5 | Mahasiswa menganalisis pentingnya optimism pada atlet | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  | Ketepatan analisis | **2 sks** | LeUnes |  |
| 6 | Mahasiswa mampu menganalisis apa yang dapat menyebabkan atlet memiliki mental toughness dan faktor apa saja yang melatar belakangi.  | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  | Ketepatan menjawab dan ketepatan dalam mengumpulkan | **2 sks** | LeUnes |  |
| 7 | Mahasiswa menganalisa faktor atribusi pada atlet dan konsekwensinya.  | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  | Ketepatan analisis | **2 sks** | LeUnes |  |
| **8** | **Evaluasi Tengah Semester :** **Melakukan validasi hasil penilaian, evaluasi dan perbaikan proses pembelajaran berikutnya** |
| 9 | Mahasiswa dapat menganalisa bagaimana kepemimpinan dari pelatih atau pada suatu tim dapat mempengaruhi performansi individu  | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  | Ketepatan menjawab dan ketepatan dalam mengumpulkan | **2 sks** | LeUnes | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  |
| 10 | Mahasiswa mampu menganalisis terbentuknya tim building dan efeknya | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  | Ketepatan menjawab dan ketepatan dalam mengumpulkan | **2 sks** | LeUnes | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  |
| 11 | Mahasiswa mampu menganalisa penyebab agresivitas dalam berolahraga  | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  | Ketepatan menjawab dan ketepatan dalam mengumpulkan | **2 sks** | LeUnes | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  |
| 12 | Mahasiswa mampu membuat rancangan assessment atlet dan menganaslisa mengapa assessment dibutuhkan  | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  | Ketepatan menjawab dan ketepatan dalam mengumpulkan | **2 sks** | LeUnes | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  |
| 13 | Mahasiswa mampu menganalisis terbentuknya tim building dan efeknya | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  | Ketepatan menjawab dan ketepatan dalam mengumpulkan | **2 sks** | LeUnes | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  |
| 14 | Mahasiswa mampu menganalisa manfaat olahraga bagi orang muda dan mengapa mereka melakukannya | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  | Ketepatan menjawab dan ketepatan dalam mengumpulkan | **2 sks** | LeUnes | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  |
| 15 | Mahasiswa mampu menganalisa mengapa ada olahraga tertentu yang dilakukan perempuan, dan perkembangan atlet wanita dan olahraga wanita saat ini.  | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  | Ketepatan menjawab dan ketepatan dalam mengumpulkan | **2 sks** | LeUnes | Presentasi, Cara menjawab dan analisa  |
| **16** | **Evaluasi Akhir Semester:** **Melakukan validasi penilaian akhir dan menentukan kelulusan mahasiswa** |

**Penjelasan format Rencana Pembelajaran Semester**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nomor Kolom | Judul Kolom | Penjelasan Isian |
| 1 | Minggu ke | Minggu 1 sd 14 melakukan kuliah dan studi kasus |
| 2 | Kemampuan akhir yang diharapkan | Kemampuan akhir yang diharapkan adalah mahasiswa mampu menganalisa berbagai metode untuk meningkatkan performansi atlet |
| 3 | Indikator | ketepatan analisis, kerapian sajian, Kreatifitas ide, kemampuan komunikasi |
| 4 | Kriteria & Bentuk Penilaian | Analisis tugas |
| 5 | Metode Pembelajaran(Estimasi Waktu | Dapat berupa : diskusi kelompok, simulasi, studi kasus, pembelajaran kolaboratif, pembelajaran kooperatif, pembelajaran berbasis proyek,pembelajaran berbasis masalah, atau metode pembelajaran lain,atau gabungan berbagai bentuk.  |
| 6 | Materi Pembelajaran | Sesuai RPS dan buku |
| 7 | Bobot Penilaian | Disesuaikan dengan waktu yang digunakan untuk membahas atau mengerjakan tugas, atau besarnya sumbangan suatu kemampuan terhadap pencapaian pembelajaran yang dibebankan pada mata kuliah ini |