

DESKRIPSI DAN SILABUS MATA KULIAH

PL 312 Psikologi Kepeleatihan Olahraga: S1, 2 SKS, Semester 8

Mata kuliah ini merupakan lanjutan dari mata kuliah psikologi olahraga semester 5 pada program S1 pendidikan kepeleatihan olahraga. Selesai mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam mengaplikasikan prinsip, metoda, dan teknik-teknik psikologi kepeleatihan olahraga dalam proses pelatihan berbagai cabang olahraga. Dalam mata kuliah ini akan dibahas mengenai: dinamika kelompok dan pembinaan tim; kepemimpinan dalam tim; *cohesiveness* dan kepuasan anggota tim; *ringelman effect* dan tata hubungan social; disiplin, control diri dan percaya diri dalam olahraga; percaya diri dan *zeigarnik effect*, control diri dan teknik peningkatannya dalam olahraga; model-model dan teknik pelatihan mental; keterampilan psikologis bagi pelatih; penetapan target/tujuan (*goal setting*) untuk prestasi puncak; penelitian dan teori tentang *goal setting*, petunjuk praktis melakukan *goal setting*; sistem *goal setting* bagi pelatih; masalah umum dalam *goal setting*; observasi lapangan yang meliputi: perencanaan/persiapan observasi; pelaksanaan observasi ke klub olahraga atau top organisasi; pembuatan laporan observasi dan presentasi hasil observasi.

Pelaksanaan kuliah dalam mata kuliah ini menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan tanya jawab yang dilengkapi dengan penggunaan media pembelajaran *OHP*, *LCD*, *Power point*, dan *Video*. Pendekatan lain yang digunakan

Deskripsi dan Silabus Mata Kuliah

adalah inkuiri, yaitu penyelesaian tugas penyusunan makalah/paper/laporan observasi lapangan, laporan bab, diskusi dan pemecahan masalah.

Untuk menilai penguasaan mahasiswa dilakukan evaluasi melalui UTS, UAS, evaluasi tugas-tugas, diskusi, dan ketepatan penyelesaian dan penyerahan tugas. Buku sumber utama yang digunakan dalam mata kuliah ini adalah: Auweele, Vanden Yves, et al., (1999). *Psychology for Physical Educators*, USA, IL: Human Kinetic; Singer Robert, et al., (1993). *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: McMillan Publishing Company; Van Raalte, Judi & Brewer Britton. (1997). *Exploring Sport and Exercise Psychology*. Washington DC: American Psychological Association; William, Jean, M (1993). *Applied Sport Psychology*. California. Mayfield Publishing Company; Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

SILABUS

1. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata kuliah	: Psikologi Kepelatihan Olahraga
Nomor kode	: PL 312
Jumlah SKS	: 2 SKS
Semester	: 8
Kelompok Mata Kuliah	: MKK Program Studi
Program Studi	: Pend. Kepelatihan Olahraga SI
Status Mata Kuliah	: Mata Kuliah Lanjutan

Deskripsi dan Silabus Mata Kuliah

Syarat	: Lulus mata kuliah psikologi olahraga
Dosen	: Drs. Rusli Ibrahim, MA. : Komarudin, S.Pd., M.Pd. : Sagitarius, S.Pd.

2. Tujuan

Setelah mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam mengaplikasikan prinsip, metoda, dan teknik-teknik psikologi kepelatihan olahraga dalam pelatihan dan pembinaan olahraga, serta mampu menangani masalah-masalah psikologis para atlet yang terjadi dalam proses pelatihan olahraga.

3. Deskripsi

Mata kuliah ini adalah mata kuliah lanjutan yang membekali mahasiswa dengan konsep dan pengertian tentang: dinamika kelompok dan pembinaan tim; kepemimpinan dalam tim; cohesiveness dan kepuasan anggota tim; *ringelman effect* dan tata hubungan social; disiplin, control diri dan percaya diri dalam olahraga; percaya diri dan *zeigarnik effect*, control diri dan teknik peningkatannya dalam olahraga; teknik-teknik pelatihan mental; keterampilan psikologis bagi pelatih; penetapan target/tujuan (*goal setting*) untuk prestasi puncak; penelitian dan teori tentang *goal setting*; petunjuk praktis melakukan *goal setting*, *system goal setting* bagi para pelatih; masalah umum dalam *goal setting*, observasi lapangan yang meliputi: perencanaan/persiapan

observasi; pelaksanaan observasi ke klub olahraga atau top organisasi; pembuatan laporan observasi dan presentasi hasil observasi.

4. Pendekatan Pembelajaran

Pendekatan yang digunakan dalam perkuliahan ini adalah pendekatan ekspositori dan inkuiri, dengan metoda: ceramah, tanya jawab, diskusi, praktik lapangan dan pemecahan masalah. Tugas yang diberikan kepada mahasiswa berupa: laporan bab, laporan hasil observasi, makalah, presentasi dan diskusi. Media pembelajaran yang digunakan berupa *OHP, LCD, Power Point, dan Video*.

5. Evaluasi

Sebagai bahan evaluasi berupa: kehadiran, laporan bab, makalah/paper, laporan observasi lapangan, penyajian dan diskusi, ketepatan penyerahan tugas, UTS, dan UAS.

6. Rincian Materi Perkuliahan Tiap Pertemuan

- Pertemuan 1 Rencana perkuliahan, review perkuliahan tentang materi pokok dalam psikologi olahraga.
- Pertemuan 2 Dinamika kelompok dan pembinaan tim, kepemimpinan dalam tim, *cohesiveness* dan kepuasan anggota tim, *ringelman effect* dan tata hubungan sosial.

- Pertemuan 3 Disiplin, control diri dan percaya diri dalam olahraga, konsep dasar, pengembangan disiplin, jenis-jenis dan teknik menanamkan disiplin dalam olahraga.
- Pertemuan 4 Percaya diri dan *zeigarnik effect*, control diri dan teknik peningkatannya dalam olahraga.
- Pertemuan 5 Penetapan target/tujuan (*goal setting*) untuk prestasi puncak, penelitian dan teori tentang *goal setting*.
- Pertemuan 6 Petunjuk praktis melakukan *goal setting, system goal setting* bagi para pelatih, masalah umum dalam *goal setting*.
- Pertemuan 7 Teknik-teknik pelatihan mental, keterampilan psikologis bagi pelatih, keterampilan psikologis bagi atlet.
- Pertemuan 8 UTS.
- Pertemuan 9 Praktik pelatihan mental berupa *life analytic training, relaxation training, imagery training*.
- Pertemuan 10 Penjelasan observasi lapangan (persiapan/perencanaan observasi, pelaksanaan observasi ke klub cabang olahraga atau top organisasi, pembuatan laporan hasil observasi, presentasi hasil observasi).
- Pertemuan 11-15 Observasi lapangan, pembuatan laporan dan presentasi.
- Pertemuan 16 UAS

7. Daftar Buku

- Auweele, Vanden Yves, et al., (1999). *Psychology for Physical Educators*. USA: Human Kinetic.
- Roxel. A. Apruebo (2005). *Sport Psychology*. Manila: UST Publishing House.
- Singer Robert, et al., (1993). *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York: Mac Milan Publishing Company.
- Van Raalte, Judi L & Brewer Britton. (1997). *Exploring Sport and Exercise Psychology*. Washington DC: American Psychological Association.
- William, Jean, M (1993). *Applied Sport Psychology*. California: Mayfield Publishing Company.
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.