

DESKRIPSI MATA KULIAH PSIKOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA

PL 312 Psikologi Kepeleatihan Olahraga: S-1, 2 sks, semester 7

Mata kuliah ini merupakan kuliah lanjutan dari psikologi olahraga semester 5 pada Program S-1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam mengaplikasikan prinsip, metode, dan teknik-teknik psikologi kepeleatihan olahraga dalam proses peleatihan berbagai cabang olahraga. Dalam mata kuliah ini akan membahas Dinamika kelompok dan pembinaan tim, disiplin, kontrol diri, percaya diri dalam olahraga, dan kepeleatihan mental, Berbagai karakteristik psikologis pada penampilan/prestasi puncak, Penetapan target/tujuan (goal setting) untuk prestasi puncak, Teknik-teknik Peleatihan mental. Untuk mengaplikasikan teori-teori tersebut mahasiswa melakukan observasi mengenai peleatihan mental yang dilakukan para peleatih dalam berbagai cabang olahraga. Pelaksanaan kuliah menggunakan pendekatan ekspositori dalam bentuk ceramah dan tanya jawab yang dilengkapi penggunaan OHP, LCD, video, dan pendekatan inkuiri yaitu penyelesaian tugas penyusunan makalah/paper/laporan observasi lapangan, laporan bab, diskusi dan pemecahan masalah. Untuk menilai penguasaan mahasiswa, evaluasi dilakukan melalui UTS, UAS, evaluasi tugas-tugas, diskusi, dan ketepatan penyelesaian dan penyerahan tugas. Buku sumber utama: Auweele, Vanden Yves, et.al., (1999) *Psychology for Physical Educators*, USA, IL: Human Kinetics; Singer Robert Nex.et.al; (1993) *Handbook of Research On Sport Psychology*, New York, Mac Millan Publishing Company; Van Raalte, Judy L & Brewer Britton W, (1997) *Exploring Sport and Exercise Psychology*, Washington DC: American Psychological Association; Wiliams, Jean M., (1993) *Applied Sport Psychology*, California: Mayfield Publishing Company.

SILABUS MATA KULIAH PSIKOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA

1. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	: Psikologi Kepeleatihan Olahraga
Nomor Kode	: PL312
Jumlah sks	: 2 sks
Semester	: 7
Kelompok Mata Kuliah	: MKK-Program Studi
Program Studi/Program	: Pendidikan Kepeleatihan Olahraga/S-1
Status Mata Kuliah	: Mata Kuliah Lanjutan
Prasyarat	: Telah menempuh MK Psikologi Olahraga
Dosen	: Drs. Rusli Ibrahim, MA. dan Tim

3. Tujuan Mata Kuliah

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

4. Deskripsi Isi

Dalam perkuliahan ini akan dibahas: Dinamika kelompok dan pembinaan tim, Kepemimpinan dalam tim, Cohesiveness dan kepuasan anggota tim, Rengelman effect dan tata hubungan social, Disiplin, kontrol diri dan percaya diri dalam Olahraga, Konsep dasar, Perkembangan, jenis-jenis dan teknik menanamkan disiplin dalam olahraga, Percaya diri dan Zeigarnik effect, Kontrol diri dan teknik peningkatannya dalam olahraga, Teknik-teknik Pelatihan mental, Keterampilan psikologis bagi pelatih, Keterampilan psikologis bagi atlet, Penetapan target/tujuan (goal setting) untuk prestasi puncak, Penelitian dan Teori tentang Goal-Setting, Petunjuk praktis melakukan goal-setting, Sistem goal-setting bagi para pelatih, Masalah umum dalam goal-setting, Observasi lapangan yang meliputi: Perencanaan/persiapan observasi, Pelaksanaan observasi ke klub cabang olahraga atau top organisasi, Pembuatan laporan hasil observasi, Presenrasi hasil observasi.

5. Pendekatan Pembelajaran

Ekspositori, dan inkuiri, dengan metode: ceramah, tanya-jawab, diskusi, praktik lapangan dan pemecahan masalah. Tugas yang diberikan berupa laporan bab, laporan observasi lapangan, makalah, penyajian dan diskusi. Media yang digunakan berupa OHP, LCD, Power point, dan Video.

6. Evaluasi

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

7. 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, Rengelman effect dan tata hubungan social,
- Pertemuan 3 : Disiplin, kontrol diri dan percaya diri dalam Olahraga, Konsep dasar, Perkembangan, jenis-jenis dan teknik menanamkan disiplin dalam olahraga
- Pertemuan 4 : Percaya diri dan zeigarnik effect, Kontrol 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, Sistem 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 : Observasi lapangan yang meliputi: Perencanaan/persiapan observasi, Pelaksanaan observasi ke klub cabang olahraga atau top organisasi, Pembuatan laporan hasil observasi, Presenrasi hasil observasi.
- Pertemuan 11 : Observasi lapangan
- Pertemuan 12 : Observasi lapangan
- Pertemuan 13 : Observasi lapangan
- Pertemuan 14: Observasi lapangan Pembuatan laporan hasil observasi, Presenrasi hasil observasi.
- Pertemuan 15: Observasi lapangan Pembuatan laporan hasil observasi, Presenrasi hasil observasi.
- Pertemuan 16 : UAS

8. Daftar Buku

- Buku Utama:
 - Auweele, Vanden Yves, et.al., (1999) *Psychology for Physical Educators*, USA, IL: Human Kinetics.
 - Singer Robert Nex.et.al; (1993) *Handbook of Research On Sport Psychology*, New York, Mac Millan Publishing Company.

Van Raalte, Judy L & Brewer Britton W, (1997) *Exploring Sport and Exercise Psychology*, Wasington Dc: American Psychological Association.

Wiliams, Jean M., (1993) *Applied Sport Psychology*, California: Mayfield Publishing Company.

- Referensi

Cratty, Bryant, J (1973) *Psychology in Contempolary Sport*, Los Angeles USA Prentice, Hall, Inc.

Harsono, (1988) *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, Jakarta; CV. Tambak Kusuma.

Ibrahim, Rusli (1995) *Prinsip dan aplikasi teori atribusi dalam OR*, Bandung; FPOK UPI.

Marten, Reiner (1987) *Coach Guide To Sport Psychology*, Illinois USA, Human Kinetics Publisers.

Singgih D. Gunarsa (2004), *Psikologi Olahraga Prestasi*, Jakarta; PT. BPK. Gunung Mulia.

Sudibyo Setyobroto (2001), *Mental Training*, Jakarta: Percetakan "SOLO".

Carron, Albert V., (1980) *Social Psychology of Sport*, New York: Wilcox Press, Inc.

Cox, Richard H. (1985), *Sport Phychology: Concepts and Applications*, Kansas State Univercity: WM.C. Brown Publishers, Dubuque Iowa.

Ibrahim Rusli, (2001) *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*, Jakarta: Ditjen Dikdasmen, Depdiknas.

Ibrahim Rusli (2000), *Pembinaan Landasan Ketahanan Kepribadian Sepanjang Hayat Melalui Penjas*, Jakarta: Ditjen, Dikdasmen, Depdiknas.

Ibrahim Rusli (2001), *Pembinaan Perilaku Sosial Melalui Penjas*, Jakarta: Ditjen Dikdasmen, Depdiknas.