

DESKRIPSI MATA KULIAH PSIKOLOGI OLAHRAGA

OK 300 Psikologi Olahraga: S-1, 2 sks, semester 5

Mata kuliah ini merupakan kuliah dasar dalam psikologi olahraga dan psikologi kepelatihan olahraga pada Program S-1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan memiliki pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam mengaplikasikan prinsip, metode, dan teknik-teknik psikologi olahraga dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan pelatihan olahraga. Dalam mata kuliah ini akan membahas sejarah singkat dan pentingnya psikologi olahraga dalam penjas dan pelatihan olahraga, konsep dasar tentang psikologi dalam penjas dan kepelatihan olahraga, kepribadian dalam penjas dan olahraga, kesehatan mental dan olahraga, motivasi dalam penjas dan olahraga, atribusi dalam olahraga, emosi, aktivasi dan anxiety, stres dan frustrasi, agresivitas dalam 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; Williams, Jean M., (1993) *Applied Sport Psychology*, California: Mayfield Publishing Company.

SILABUS MATA KULIAH PSIKOLOGI OLAHRAGA

1. Identitas Mata Kuliah

Nama Mata Kuliah	: Psikologi Olahraga
Nomor Kode	: OK300
Jumlah sks	: 2 sks
Semester	: 5
Kelompok Mata Kuliah	: MKK-Fakultas
Program Studi/Program	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga/S-1
Status Mata Kuliah	: Mata Kuliah Dasar
Prasyarat	: Telah menempuh MK. Perkembangan Peserta Didik (KD 301)
Dosen	: Drs. Rusli Ibrahim, MA. dan Tim

2. Tujuan Mata Kuliah

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

3. Deskripsi Isi

Dalam perkuliahan ini akan dibahas: Sejarah singkat dan pentingnya Psikologi OR, Konsep dasar Psikologi dan Psikologi OR, Peran dan manfaat Psikologi OR, Pendekatan dalam Psikologi olahraga, Kepribadian dalam OR, Faktor-faktor pembentukan kepribadian dan upaya pengukurannya, Kepribadian pelatih, atlet dan pembinaannya, Penanganan atlet yang bermasalah, Kesehatan Mental dan Olahraga, Hubungan kesehatan mental, kesehatan fisik dan kepribadian, Motivasi dalam penjas dan olahraga, Motivasi yang mendorong manusia berolahraga, Jenis-jenis motif dalam olahraga, Teknik-teknik meningkatkan motivasi dalam penjas dan olahraga, Atribusi dalam penjas dan olahraga, Prinsip dan aplikasi teori atribusi dalam penjas dan Olahraga, Teknik-teknik pengukuran atribusi, Emosi, Aktivasi dan Anxiety, Kebimbangan dan respons emosional dalam olahraga, Teknik pengukuran dan pengendalian anxiety dalam olahraga, Stress dan frustrasi, Gejala stress dan frustrasi dalam penjas dan olahraga, Teknik-teknik pengendalian stress dan frustrasi, Agresivitas dalam olahraga, Teori keseimbangan dan beberapa pendekatan, Gejala agresivitas dan teknik pengendaliannya.

4. Pendekatan Pembelajaran

Ekspositori dan inkuiri, dengan metode: ceramah, tanya-jawab, diskusi dan pemecahan masalah. Tugas yang diberikan berupa laporan bab, laporan observasi lapangan, makalah, penyajian dan diskusi. Media yang digunakan berupa OHP, LCD, 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, Sejarah singkat dan pentingnya Psikologi Olahraga dalam pembelajaran penjas dan olahraga.

Pertemuan 2: Konsep dasar Psikologi dan Psikologi OR, Peran dan manfaat Psikologi OR, Pendekatan dalam Psikologi olahraga.

Pertemuan 3: Kepribadian dalam OR, Konsep Dasar dan Faktor-faktor pembentukan kepribadian dan upaya pengukurannya

Pertemuan 4: Kepribadian pelatih, atlet dan pembinaannya, Penanganan atlet yang bermasalah.

Pertemuan 5: Kesehatan Mental dan Olahraga, Hubungan kesehatan mental, kesehatan fisik dan kepribadian

Pertemuan 6: Motivasi dalam penjas dan olahraga, Konsep dasar, Motivasi yang mendorong manusia berolahraga.

Pertemuan 7: Jenis-jenis motif dalam olahraga. Teknik-teknik meningkatkan motivasi dalam penjas dan olahraga.

Pertemuan 8: UTS

Pertemuan 9: Atribusi dalam penjas dan olahraga, Konsep dasar, Prinsip dan aplikasi teori atribusi dalam penjas dan olahraga.

Pertemuan 10: Teknik-teknik pengukuran atribusi. Emosi, Aktivasi dan Anxiety.

Pertemuan 11: Kebimbangan dan respons emosional dalam olahraga. Teknik pengukuran dan pengendalian anxiety dalam olahraga.

Pertemuan 12: Stress dan frustrasi, Konsep dasar, Gejala stress dan frustrasi dalam penjas dan olahraga.

Pertemuan 13: Teknik-teknik pengendalian stress dan frustrasi dalam penjas dan olahraga.

Pertemuan 14: Agresivitas dalam olahraga, Konsep dasar, Teori keseimbangan dan beberapa pendekatan.

Pertemuan 15: Gejala agresivitas dan teknik-teknik pengendaliannya.

Pertemuan 16: UAS

7. 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 Psycholoy*, 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 (1987), *Psikologi Olahraga*, Jakarta; PT. BPK. Gunung Mulia.
- Sudibyo Setyobroto (1989), *Psikologi Olahraga*, Jakarta; PT. Anem Kosong Anem.
- 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.