

**SATUAN ACARA PERKULIAHAN (SAP)
MATA KULIAH PSIKOLOGI KEPELATIHAN OLAHRAGA**

Oleh:
Drs. Rusli Ibrahim, MA., dkk

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG 2007**

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kepeleatihan Olahraga, S1, 2 sks
 Topik Bahasan : Rencana perkuliahan, review perkuliahan tentang materi pokok dalam psikologi kepeleatihan.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para siswa dapat memahami berbagai aturan pelaksanaan perkuliahan, dan dapat mempersiapkan berbagai materi perkuliahan terutama untuk mengeksplorasi berbagai referensi yang digunakan dalam perkuliahan psikologi kepeleatihan olahraga.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
1	Mahasiswa mampu memahami berbagai aturan pelaksanaan perkuliahan, dan dapat mempersiapkan berbagai materi perkuliahan terutama untuk mengeksplorasi berbagai referensi yang digunakan dalam perkuliahan psikologi kepeleatihan olahraga.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aturan perkuliahan diantaranya absensi 80 %. 2. Materi perkuliahan yang akan dipelajari. 3. Memperkenalkan berbagai buku referensi, dan referensi lain yang harus mahasiswa cari di perpustakaan. 	Menyimak berbagai informasi dari dosen, tanya jawab, dan diskusi.	Mencari beberapa referensi yang dibutuhkan dalam perkuliahan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power point dan OHP. 2. Auwelee, Vanden Yves, et al (1999). 3. Singer Robert (1993). 4. Van Raale, et al (1997). 5. Williams, Jean (1993).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kevelatihan Olahraga, S1, 2 sks
 Topik Bahasan : Dinamika kelompok dan pembinaan tim, kepemimpinan dalam tim, cohesiveness dan kepuasan anggota tim, rengelman effect dan tata hubungan social.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami, dan mampu mendeskripsikan, menjelaskan konsep dasar dinamika kelompok, kepemimpinan dalam tim, cohesiveness dan kepuasan anggota tim, rengelman effect dan tata hubungan social.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
2	Mahasiswa mampu memahami, dan mampu mendeskripsikan, menjelaskan konsep dasar dinamika kelompok, kepemimpinan dalam tim, cohesiveness dan kepuasan anggota tim, rengelman effect dan tata hubungan social.	1. Dinamika kelompok dan pembinaan tim. 2. Kepemimpinan dalam tim. 3. Cohesiveness dan kepuasan anggota tim. 4. Rengelman effect dan tata hubungan social.	Menyimak kuliah dari dosen, tanya jawab, diskusi, dan mengerjakan tugas.	Mengeksplorasi beberapa bentuk latihan dinamika kelompok dan jenis kepemimpinan dalam olahraga.	1. Power point dan OHP. 2. Harsono (1988). 3. Cratt, Bryant (1973). 4. Williams, Jean (1993).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kepelatihan Olahraga, S1, 2 sks
 Topik Bahasan : Disiplin, control diri dan percaya diri dalam olahraga, konsep dasar, perkembangan, jenis-jenis, dan teknik menanamkan disiplin dalam olahraga.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami konsep dasar disiplin dan jenisnya, control diri dan percaya diri dalam olahraga, dan mampu menerapkan teknik menanamkan disiplin dalam olahraga.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
3	Mahasiswa mampu memahami konsep dasar disiplin dan jenisnya, control diri dan percaya diri dalam olahraga, dan mampu menerapkan teknik menanamkan disiplin dalam olahraga.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Disiplin. 2. Control diri dan percaya diri dalam olahraga. 3. Teknik menanamkan disiplin dalam olahraga. 	Menyimak kuliah dari dosen, tanya jawab, diskusi.	Mencari jenis-jenis disiplin dan teknik menanamkan disiplin pada atlet	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power point. 2. LCD. 3. Sudibyo, S. (2001). 4. Marten, Reiner (1987). 5. Singer Robert (1993).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kepelatihan Olahraga, S1, 2 sks
 Topik Bahasan : Percaya diri dan zeigarnik effect, control diri dan teknik peningkatannya dalam olahraga.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami konsep percaya diri dan zeigarnik effect, control diri dan mampu menerapkan teknik meningkatkan percaya diri, control diri dalam olahraga.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
4	Mahasiswa mampu memahami konsep percaya diri dan zeigarnik effect, control diri dan mampu menerapkan teknik meningkatkan percaya diri, control diri dalam olahraga.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Percaya diri dan zeigarnik effect. 2. Control diri dan teknik peningkatannya dalam olahraga. 	Menyimak kuliah dari dosen, tanya jawab, dan diskusi.	Menyebutkan kembali konsep percaya diri, serta mencari tanda-tanda atlet yang memiliki percaya diri serta teknik yang dibutuhkan bagi atlet yang tidak mempunyai percaya diri.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power point. 2. LCD. 3. Sudibyo, S. (2001). 4. Marten, Reiner (1987). 5. Singer Robert (1993). 6. Singgih (2004). 7. Auwelee, Vanden Yves, et al (1999).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kepelatihan Olahraga, S1, 2 sks
 Topik Bahasan : Penetapan target/tujuan (goal setting) untuk prestasi puncak, penelitian dan teori tentang goal setting.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami konsep tentang goal setting dan mampu menetapkan goal setting untuk prestasi puncak.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
5	Mahasiswa mampu memahami konsep tentang goal setting dan mampu menetapkan goal setting untuk prestasi puncak.	1. Penetapan target/tujuan (goal setting) untuk prestasi puncak. 2. Penelitian dan teori tentang goal setting.	Menyimak kuliah dari dosen, tanya jawab, dan diskusi.	Menyebutkan kembali teori mengenai goal setting, dan merumuskan goal setting untuk cabang olahraga yang mereka kuasai	1. Power point. 2. LCD. 3. Sudibyo, S. (2001). 4. Marten, Reiner (1987). 5. Singer Robert (1993). 6. Singgih (2004). 7. Auwelee, Vanden Yves, et al (1999).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kepeleatihan Olahraga, S1, 2 sks
 Topik Bahasan : Petunjuk praktis melakukan goal setting, system goal setting bagi para pelatih, masalah umum dalam goal setting.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami petunjuk praktis melakukan goal setting dan merumuskan goal setting bagi para pelatih olahraga dan mampu memahami masalah umum dalam goal setting.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
6	Mahasiswa mampu memahami petunjuk praktis melakukan goal setting dan merumuskan goal setting bagi para pelatih olahraga dan mampu memahami masalah umum dalam goal setting.	1. Petunjuk praktis melakukan goal setting. 2. System goal setting bagi para pelatih. 3. Masalah umum dalam goal setting.	Menyimak kuliah dari dosen, tanya jawab, dan diskusi.	Menentukan system goal setting untuk para pelatih olahraga. Serta memperbaiki berbagai masalah yang ada selama ini dalam goal setting khususnya dalam olahraga.	1. Power point. 2. LCD. 3. Sudiby, S. (2001). 4. Singgih (2004) 5. Singer Robert (1993). 6. Singgih (2004). 7. Harsono (1988).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kepelatihan Olahraga, S1, 2 sks
 Topik Bahasan : Teknik-teknik pelatihan mental, keterampilan psikologis bagi pelatih, keterampilan psikologis bagi atlet.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami teknik-teknik pelatihan mental, dan keterampilan psikologis bagi pelatih, keterampilan psikologis bagi atlet. serta mampu mempraktekkan teknik mental training khususnya dalam pelatihan olahraga.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
7	Mahasiswa mampu memahami teknik-teknik pelatihan mental, dan keterampilan psikologis bagi pelatih, keterampilan psikologis bagi atlet. serta mampu mempraktekkan teknik mental training khususnya dalam pelatihan olahraga.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Teknik-teknik pelatihan mental. 2. Keterampilan psikologis bagi pelatih. 3. Keterampilan psikologis bagi atlet. 	Menyimak kuliah dan mencatat informasi dari dosen, tanya jawab, dan diskusi.	Meningkatkan praktik teknik pelatihan mental bagi para atlet.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Singgih (2004). 2. Harsono (1988). 3. Williams, Jean (1993). 4. Marten, Reiner (1987). 5. Cox, Richard (1985).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kepeleatihan Olahraga, S1, 2 sks
Topik Bahasan : UTS
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami dan mendeskripsikan serta menjawab permasalahan dalam bentuk jawaban yang tepat dan benar.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
8	Mahasiswa memahami dan mampu mendeskripsikan serta menjawab permasalahan dalam bentuk jawaban yang tepat dan benar.	1. UTS	Mahasiswa mempelajari bentuk soal yang diberikan kemudian menjawabnya dengan benar.	Mengetahui tingkat pemahaman dan penguasaan materi setelah setengan semester diberikan.	-

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kepelatihan Olahraga, S1, 2 sks
 Topik Bahasan : Praktik pelatihan mental berupa life analytic training, relaxation training, imagery training.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu dan dapat mempraktikkan pelatihan mental pada temannya sendiri dengan menerapkan model pelatihan life analytic training, relaxation training, imagery training.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
9	Mahasiswa mampu dan dapat mempraktikkan pelatihan mental pada temannya sendiri dengan menerapkan model pelatihan life analytic training, relaxation training, imagery training.	1. Praktik pelatihan mental berupa life analytic training. 2. Relaxation training. 3. Imagery training.	Menyimak kuliah dan mencatat informasi dari dosen, tanya jawab, dan diskusi.	Meningkatkan keterampilan teknik pelatihan mental bagi para atlet.	1. Power point. 2. LCD. 3. Sudibyo, S. (2001). 4. Singgih (2004) 5. Singer Robert (1993). 6. Singgih (2004). 7. Harsono (1988).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kepelatihan Olahraga, S1, 2 sks
 Topik Bahasan : Mekanisme observasi lapangan (perencanaan/persiapan observasi, pelaksanaan observasi ke klub olahraga dan top organisasi, pembuatan hasil observasi, presentasi hasil observasi.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami mekanisme pelaksanaan observasi (perencanaan/persiapan) ke klub olahraga dan top organisasi, dan mampu membuat hasil observasi, serta mempresentasikan hasil observasi.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
10	Mahasiswa mampu memahami mekanisme pelaksanaan observasi (perencanaan/persiapan) ke klub olahraga dan top organisasi, dan mampu membuat hasil observasi, serta mempresentasikan hasil observasi.	1. Mekanisme observasi lapangan (perencanaan/persiapan observasi. 2. Pelaksanaan observasi ke klub olahraga dan top organisasi. 3. Pembuatan hasil observasi.	Menyimak kuliah dan mencatat informasi dari dosen, tanya jawab, dan diskusi.	Menambah pengalaman mahasiswa dilapangan serta mengetahui bentuk pelatihan mental yang digunakan oleh para pelatih di lapangan.	1. Power point. 2. LCD. 3. Sudibyo, S. (2001). 4. Singgih (2004) 5. Singer Robert (1993). 6. Singgih (2004). 7. Harsono (1988).

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Keperawatan Olahraga, S1, 2 sks
Topik Bahasan : Observasi lapangan
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami dan mengenal bentuk pelatihan mental serta mekanisme pelatihan mental yang dilakukan dilapangan sesuai dengan cabang olahraga yang mereka geluti.
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
11	Mahasiswa mampu memahami dan mengenal bentuk pelatihan mental serta mekanisme pelatihan mental yang dilakukan dilapangan sesuai dengan cabang olahraga yang mereka geluti.	1. Observasi lapangan	Mahasiswa mengamati dan diskusi dengan para pelatih di lapangan mengenai pelatihan mental.	Menambah pengalaman mahasiswa dilapangan serta mengetahui bentuk pelatihan mental yang digunakan oleh para pelatih di lapangan.	1. Pedoman observasi. 2. Pedoman wawancara. 3. Kamera digital.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kepelatihan Olahraga, S1, 2 sks
 Topik Bahasan : Observasi lapangan
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami dan mengenal bentuk pelatihan mental serta mekanisme pelatihan mental yang dilakukan dilapangan sesuai dengan cabang olahraga yang mereka geluti.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
12	Mahasiswa mampu memahami dan mengenal bentuk pelatihan mental serta mekanisme pelatihan mental yang dilakukan dilapangan sesuai dengan cabang olahraga yang mereka geluti.	1. Observasi lapangan	Mahasiswa mengamati dan diskusi dengan para pelatih di lapangan mengenai pelatihan mental.	Menambah pengalaman mahasiswa dilapangan serta mengetahui bentuk pelatihan mental yang digunakan oleh para pelatih di lapangan.	1. Pedoman observasi. 2. Pedoman wawancara 3. Kamera digital.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kepelatihan Olahraga, S1, 2 sks
Topik Bahasan : Observasi lapangan
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami dan mengenal bentuk pelatihan mental serta mekanisme pelatihan mental yang dilakukan dilapangan sesuai dengan cabang olahraga yang mereka geluti.
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
13	Mahasiswa mampu memahami dan mengenal bentuk pelatihan mental serta mekanisme pelatihan mental yang dilakukan dilapangan sesuai dengan cabang olahraga yang mereka geluti.	1. Observasi lapangan	Mahasiswa mengamati dan diskusi dengan para pelatih di lapangan mengenai pelatihan mental.	Menambah pengalaman mahasiswa dilapangan serta mengetahui bentuk pelatihan mental yang digunakan oleh para pelatih di lapangan.	1. Pedoman observasi. 2. Pedoman wawancara 3. Kamera digital.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kepelatihan Olahraga, S1, 2 sks
Topik Bahasan : Observasi lapangan, pembuatan laporan hasil observasi.
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu dan dapat mendemonstrasikan kemampuan menembak pada jarak 18 meter indoor.
Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
14	Mahasiswa mampu memahami dan mengenal bentuk pelatihan mental serta mekanisme pelatihan mental yang dilakukan dilapangan sesuai dengan cabang olahraga yang mereka geluti. Serta mampu merumuskannya menjadi satu karya ilmiah.	<ol style="list-style-type: none">1. Observasi lapangan.2. Pembuatan laporan hasil observasi.	Mahasiswa mengamati dan diskusi dengan para pelatih di lapangan mengenai pelatihan mental. Kemudian merumuskannya menjadi satu karya ilmiah yang harus dipresentasikan.	Menambah pengalaman mahasiswa dilapangan serta mengetahui bentuk pelatihan mental yang digunakan oleh para pelatih di lapangan.	<ol style="list-style-type: none">1. Pedoman observasi.2. Pedoman wawancara3. Kamera digital.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kepelatihan Olahraga, S1, 2 sks
 Topik Bahasan : Observasi lapangan, pembuatan laporan hasil observasi, presentasi hasil observasi.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu mendemonstrasikan kemampuan menembak pada jarak 30 meter.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
15	Mahasiswa mampu memahami dan mengenal bentuk pelatihan mental serta mekanisme pelatihan mental yang dilakukan dilapangan sesuai dengan cabang olahraga yang mereka geluti. Serta mampu merumuskannya menjadi satu karya ilmiah.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observasi lapangan. 2. Pembuatan laporan hasil observasi. 3. Presentasi makalah/karya ilmiah hasil observasi. 	Mahasiswa mengamati dan diskusi dengan para pelatih di lapangan mengenai pelatihan mental. Kemudian merumuskannya menjadi satu karya ilmiah yang harus dipresentasikan.	Mengemukakan dan mendiskusikan pengalaman mahasiswa dilapangan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power point. 2. LCD.

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode dan Nama Mata Kuliah : PL 312 Psikologi Kepeleatihan Olahraga, S1, 2 sks
Topik Bahasan : UAS
Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa mampu memahami dan mendeskripsikan serta menjawab permasalahan dalam bentuk jawaban yang tepat dan benar.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali Pertemuan

No	Tujuan Pembelajaran khusus (performansi/indicator)	Sub Pokok Bahasan dan Rincian Materi	Proses Pembelajaran (Kegiatan Mahasiswa)	Tujuan dan Evaluasi	Media dan Buku Sumber
16	Mahasiswa mampu memahami dan mampu mendeskripsikan serta menjawab permasalahan dalam bentuk jawaban yang tepat dan benar.	1. UAS	Mahasiswa mempelajari bentuk soal yang diberikan kemudian menjawabnya dengan benar.	Mengetahui tingkat pemahaman dan penguasaan materi selama proses pembelajaran satu semester.	-

