

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks
 Topik Bahasan : Rencana perkuliahan, Sejarah singkat dan pentingnya Psikologi Olahraga dalam pembelajaran penjas dan olahraga.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan rencana perkuliahan, sejarah singkat dan pentingnya Psikologi (kompetensi) Olahraga dalam pembelajaran penjas dan pelatihan olahraga.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Pertemuan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|-----------|---|--|---|---|---|
| 1. | <p>1.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Rencana perkuliahan</p> <p>1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan sejarah singkat Psikologi Olahraga</p> <p>1.3. Mahasiswa dapat menjelaskan pentingnya Psikologi Olahraga dalam pembelajaran penjas dan pelatihan olahraga</p> | <p>1.1. Rencana perkuliahan dan orientasi umum, pendekatan perkuliahan dan system ujian.</p> <p>1.2. Sejarah singkat Psikologi Olahraga</p> <p>1.3. Pentingnya Psikologi Olahraga dalam pembelajaran penjas dan pelatihan olahraga</p> | <p>Menyimak penjelasan dosen.</p> <p>Bertanyan jawab,</p> <p>Mengerjakan tugas dan berdiskusi</p> | <p>Mempelajari dan merangkum Sejarah singkat dan pentingnya Psikologi Olahraga dalam pembelajaran penjas dan pelatihan olahraga dari berbagai sumber</p> <p>Kuis lisan pada akhir jam pelajaran</p> | <p>OHP dan LCD</p> <p>Rusli Ibrahim, Dkk., (2007) Deskripsi dan Silabus Mata Kuliah Psikologi olahraga</p> <p>Sudibyo Setyobroto (1989), <i>Psikologi Olahraga Bab 1</i></p> <p>Ibrahim Rusli, (2001) <i>Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di SD</i></p> |

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks
 Topik Bahasan : Konsep dasar Psikologi dan Psikologi OR, Peran dan manfaat Psikologi OR, Pendekatan dalam Psikologi olahraga.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan Konsep dasar Psikologi dan Psikologi OR, Peran dan manfaat (kompetensi) Psikologi OR, Pendekatan dalam Psikologi olahraga.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Pertemuan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|-----------|---|--|---|---|---|
| 2. | <p>1.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Konsep dasar Psikologi dan Psikologi OR</p> <p>1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Peran dan manfaat Psikologi OR</p> <p>1.3. Mahasiswa dapat menjelaskan Pendekatan dlm Psikologi olahraga.</p> | <p>1.1. Konsep dasar Psikologi dan Psikologi OR - Pengertian psikologi dan psikologi olahraga</p> <p>1.2. Peranan psikologi OR Manfaat psikologi OR Objek studi psikologi OR</p> <p>1.3. Pendekatan dalam psikologi olahraga.: - individual - sosiologis - interaktif - sistemik</p> | <p>Menyimak penjelasan dosen.</p> <p>Bertanyan jawab,</p> <p>Mengerjakan tugas dan berdiskusi</p> | <p>Mempelajari dan merangkum Konsep dasar Psikologi dan Psikologi OR, Peran dan manfaat Psikologi OR, obyek studi dan Pendekatan dalam Psikologi olahraga.</p> <p>Kuis lisan pada akhir jam pelajaran</p> | <p>OHP dan LCD</p> <p>Sudibyo Setyobroto (1989), <i>Psikologi Olahraga Bab 1</i></p> <p>Ibrahim Rusli, (2001) <i>Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar</i>, Bab 1</p> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks
 Topik Bahasan : Kepribadian dalam OR, Konsep Dasar dan Faktor-faktor pembentukan kepribadian dan upaya pengukuran
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan Kepribadian dalam OR, Konsep Dasar dan Faktor-faktor pembentukan kepribadian dan upaya pengukurannya
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Pertemuan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|-----------|---|---|---|---|---|
| 3. | <p>1.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Konsep Dasar Kepribadian dalam OR</p> <p>1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Faktor-faktor pembentukan kepribadian</p> <p>1.3. Mahasiswa dapat menjelaskan</p> | <p>1.1. Konsep dasar kepribadian Pengertian kepribadian Kepribadian dalam OR</p> <p>1.2. Faktor-faktor pembentukan kepribadian (genetika, lingkungan dan kematangan)</p> <p>1.3. Upaya-upaya pengukurannya, psychometric, studi kualitatif-naturalistik</p> | <p>Menyimak penjelasan dosen.</p> <p>Bertanyan jawab,</p> <p>Mengerjakan tugas dan berdiskusi</p> | <p>Mempelajari dan merangkum tentang kepribadian dalam OR, Konsep Dasar dan Faktor-faktor pembentukan kepribadian dan upaya pengukurannya dari berbagai sumber</p> <p>Kuis lisan pada akhir jam pelajaran</p> | <p>OHP dan LCD Harsono,1988) <i>Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching</i> Singgih D.G. (1987), <i>Psiko-logi Olahraga</i> Cox, Richard H.(1985),<i>Sport Phychology: Concepts and Applications</i> Ibrahim Rusli (2000), <i>Pembinaan Landasan Ketahanan Kepribadian Sepanjang Hayat Melalui Penjas,</i></p> |

| | | | | | |
|--|----------------------------------|--|--|--|--|
| | laskan upaya-upaya pengukurannya | | | | |
|--|----------------------------------|--|--|--|--|

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks

Topik Bahasan : Kepribadian pelatih, atlet dan pembinaannya, Penanganan atlet yang bermasalah.

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan Kepribadian pelatih, atlet dan pembinaannya, Penanganan atlet (kompetensi) yang bermasalah .

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Pertemuan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|-----------|---|---|---|--|--|
| 4. | <p>1.1. Mahasiswa dapat menjelaskan ciri-ciri kepribadian pelatih dan atlet</p> <p>1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan upaya pembinaan kepribadian pelatih dan atlet</p> <p>1.3. Mahasiswa dapat menjelaskan langkah-langkah Penanganan atlet yang</p> | <p>1.1. Konsep dan Ciri-ciri kepribadian pelatih Ciri-ciri kepribadian atlet</p> <p>1.2. Upaya pembinaan kepribadian pelatih Upaya pembinaan kepribadian atlet</p> <p>1.3. Ciri-ciri atlet bermasalah</p> | <p>Menyimak penjelasan dosen.</p> <p>Bertanyan jawab,</p> <p>Mengerjakan tugas dan berdiskusi</p> | <p>Mempelajari dan merangkum Konsep dan Ciri-ciri kepribadian pelatih dan atlt, upaya pembinaannya, ciri-ciri atlet bermasalah dan langkah- langkah penanganannya dari ber-bagai sumber</p> <p>Kuis lisan pada akhir jam pelajaran</p> | <p>OHP dan LCD Harsono,1988) <i>Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching</i> Cox, Richard H.(1985),<i>Sport Phychology: Concepts and Applications</i> Ibrahim Rusli (2000), <i>Pembinaan Landas-</i></p> |

| | | | | | |
|--|-------------|---|--|--|---|
| | bermasalah. | Langkah-langkah penanganan atlet bermasalah | | | <i>an Ketahanan Kepribadian Sepanjang Hayat Melalui Penjas,</i> |
|--|-------------|---|--|--|---|

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks

Topik Bahasan : Kesehatan Mental dan Olahraga, Hubungan kesehatan mental, kesehatan fisik dan kepribadian

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan Kesehatan Mental dan Olahraga, Hubungan kesehatan mental, (kompetensi) kesehatan fisik dan kepribadian bermasalah.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Pertemuan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|-----------|--|---|---|--|--|
| 5. | <p>1.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep Kesehatan Mental</p> <p>1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Hubungan kesehatan mental dengan Olahraga</p> <p>1.3. Mahasiswa dapat menjelaskan Hubungan kesehatan mental, kesehatan fisik dan kepribadian</p> | <p>1.1. Konsep dasar Kesehatan Mental Prinsip Kesehatan Mental</p> <p>1.2. Hubungan kesehatan mental dengan Olahraga Peranan kesehatan mental Dalam olahraga</p> <p>1.3. Hubungan kesehatan</p> | <p>Menyimak penjelasan dosen.</p> <p>Bertanyan jawab,</p> <p>Mengerjakan tugas dan berdiskusi</p> | <p>Mempelajari dan merangkum Konsep dasar Kesehatan Mental Prinsip Kesehatan Mental, Hubungan kesehatan mental dengan Olahraga, Peranan kesehatan mental dalam olahraga, Hubungan kesehatan mental, kesehatan fisik dan kepribadian dari berbagai sumber</p> | <p>OHP dan LCD Harsono,1988) <i>Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching</i> Ibrahim Rusli (2003), <i>Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan</i></p> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| | | men- tal, kesehatan fisik dan kepribadian | | Kuis lisan pada akhir jam pelajaran | |
|--|--|---|--|--|--|

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks
 Topik Bahasan : Motivasi dalam penjas dan olahraga, Konsep dasar, Motivasi yang mendorong manusia berolahraga.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan Motivasi dalam penjas dan olahraga, Konsep dasar, Motivasi (kompetensi) yang mendorong manusia berolahraga.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Perte- muan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|----------------|--|---|--|--|--|
| 6. | 1.1. Mahasiswa dapat menje- laskan Konsep dasar dan pengertian motivasi 1.2. Mahasiswa dapat menje- laskan cirri-ciri motivasi dalam penjas dan olahraga 1.3. Mahasiswa dapat | 1.1. Konsep dasar motif dan Motivasi, pengertian motif dan motivasi 1.2. Ciri-ciri motivasi dalam Pembelajaran penjas Motivasi dalam pelatihan olahraga 1.3. Jenis motivasi yang | Menyimak penjelasan dosen. Bertanyan jawab, Mengerjakan tugas dan berdiskusi | Mempelajari dan me- rangkum Konsep da- sar motif dan motive- si, pengertian motif dan motivasi, Ciri-ciri motivasi dalam Pembelajaran penjas dan dalam pelatihan olahraga, Jenis moti- vesi yang mendorong manusia berolahraga. dari ber-bagai sumber | OHP dan LCD Harsono,1988) <i>Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Da- lam Coaching</i> Ibrahim Rusli, (2001) <i>Lan- dasan Psiko- logis Pendid- ikan Jasmani di Sekolah Dasar</i> |

| | | | | | |
|--|--|----------------------------------|--|-------------------------------------|--|
| | menjelaskan motivasi yang mendorong manusia berolahraga. | men-dorong manusia ber-olahraga. | | Kuis lisan pada akhir jam pelajaran | Cox, Richard H.(1985), <i>Sport Phychology: Conceps and Applications</i> |
|--|--|----------------------------------|--|-------------------------------------|--|

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks

Topik Bahasan : Jenis-jenis motif dalam olahraga. Teknik-teknik meningkatkan motivasi dalam penjas dan olahraga.

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan Jenis-jenis motif dalam olahraga. Teknik-teknik meningkatkan (kompetensi) motivasi dalam penjas dan olahraga.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Pertemuan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|-----------|--|---|--|--|--|
| 7. | 1.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Jenis-jenis motif dalam penjas dan olahraga 1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan teknik teknik meningkatkan motivasi dalam penjas dan olahraga | 1.1. Jenis-jenis motif dalam Pembelajaran penjas Jenis-jenis motif dalam Pelatihan olahraga 1.2. Teknik-teknik meningkatkan motivasi dalam penjas Teknik-teknik meningkatkan motivasi dalam pelatihan olahraga | Menyimak penjelasan dosen. Bertanyan jawab, Mengerjakan tugas dan berdiskusi | Mempelajari dan me-rangkum Jenis-jenis motif dalam Pembelajaran penjas, Jenis-jenis motif dalam Pelatihan olahraga, teknik-teknik meningkatkan motivasi dalam penjas, teknik-teknik meningkatkan | OHP dan LCD Harsono,1988) <i>Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching</i> Ibrahim Rusli, (2001) <i>Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar</i> |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | motivasi dalam pelatihan olahraga dari berbagai sumber Kuis lisan pada akhir jam pelajaran | Cox, Richard H.(1985), <i>Sport Phychology: Conceps and Applications</i> |
|--|--|--|--|---|--|

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks

Topik Bahasan : Ujian Tengah Semester (U T S)

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menguasai materi ajar 1-7 dengan cara mengerjakan soal-soal ujian (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Pertemuan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|-----------|--|--------------------------------------|--|--------------------|---------------------|
| 8 | Mahasiwa mampu menguasai materi ajar 1-7 dengan cara menyelesaikan soal-soal ujian | Ujian Tengah Semester | Mahasiswa mengerjakan soal-soal ujian | Tes Tertulis | |

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks
 Topik Bahasan : Atribusi dalam penjas dan olahraga, Konsep dasar, Prinsip dan aplikasi teori atribusi dalam penjas dan olahraga.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan Atribusi dalam penjas dan olahraga, Konsep dasar, Prinsip dan (kompetensi) teori atribusi dalam penjas dan olahraga.
 Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Pertemuan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|-----------|---|--|--|---|---|
| 9. | 1.1. Mahasiswa dapat menjelaskan Konsep dasar Atribusi 1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Atribusi dalam penjas dan Olahraga 1.3. Mahasiswa dapat | 1.1. Konsep dasar dan pengertian Atribusi Teori-teori atribusi 1.2. Atribusi dalam pembelajaran penjas Atribusi dalam pelatihan olahraga 1.3. Prinsip-prinsip atribusi | Menyimak penjelasan dosen. Bertanyan jawab, Mengerjakan tugas dan berdiskusi | Mempelajari dan merangkum Konsep dasar dan pengertian Atribusi, beberapa teori atribusi, Atribusi dalam pembelajaran penjas, dan pelatihan olahraga, Prinsip-prinsip atribusi dalam penjas, dan olahraga, Aplikasi teori atribusi | OHP dan LCD Cox, Richard H.(1985), <i>Sport Psychology: Concepts and Applications</i> Ibrahim, Rusli (1995) <i>Prinsip dan aplikasi teori atribusi dalam OR</i> |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| | menjelaskan prinsip dan aplikasi teori atribusi dalam penjas dan olahraga. | dalam penjas Prinsip-prinsip atribusi dalam olahraga Aplikasi teori atribusi dalam penjas dan olahraga. | | dalam penjas dan olahraga.dari berba-gai sumber . Kuis lisan pada akhir jam pelajaran | Ibrahim, Rusli (1997) <i>Pembe-lajaran Modul Psikologi Kepelatihan, Modul4 Unit 1</i> |
|--|--|---|--|---|---|

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks

Topik Bahasan : Teknik-teknik pengukuran atribusi. Emosi, Aktivasi dan Anxiety.

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan Teknik-teknik pengukuran atribusi. Emosi, Aktivasi dan Anxiety.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Perte-muan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|------------|--|---|--|--|--|
| 10. | 1.1. Mahasiswa dapat menjelaskannya Teknik-teknik pengukuran atribusi 1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dasar dan pengertian emosi 1.3. Mahasiswa dapat menjelaskannya | 1.1. Teknik-teknik pengukuran atribusi - close questions - open ended 1.2. Konsep dasar dan pengertian emosi - Ciri-ciri emosi 1.3. Konsep dasar dan pengertian aktivasi - Ciri-ciri aktivasi - Teori U-terbalik | Menyimak penjelasan dosen. Bertanyan jawab, Mengerjakan tugas dan berdiskusi | Mempelajari dan merangkum Teknik-teknik pengukuran atribusi, Konsep dasar dan pengertian emosi, aktivasi, anxiety, dan cirri-cirinya dari berbagai sumber . Kuis lisan pada akhir jam pelajaran | OHP dan LCD Cox, Richard H.(1985), <i>Sport Phychology: Concepts and Applications</i> Ibrahim, Rusli (1995) <i>Prinsip dan aplikasi teori atribusi dalam OR</i> Ibrahim, Rusli (1997) <i>Pembe-lajaran Modul Psikologi Kep-</i> |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|---|
| laskan konsep dasar dan pengertian aktivasi | 1.4. Konsep dasar dan pengertian anxiety - Ciri-ciri anxiety - Grafik anxiety | | | | <i>elatihan, Mo-dul 4 Unit 1 Harsono,1988) Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching</i> |
| 1.4. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dasar dan pengertian anxiety | | | | | |

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks

Topik Bahasan : Kebimbangan dan respons emosional dalam olahraga. Teknik pengukuran dan pengendalian anxiety Dalam olahraga.

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan Kebimbangan dan respons emosional dalam olahraga, serta teknik (kompetensi) pengukuran dan pengendalian anxiety dalam olahraga.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Pertemuan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|-----------|---|--|--|--|---|
| 11. | 1.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dasar ke bimbangan dalam olahraga | 1.1. Konsep dasar dan pengertian kebimbangan dalam olahraga, Ciri-ciri kebimbangan | Menyimak penjelasan dosen. Bertanyan jawab, | Mempelajari dan me-rangkum Konsep dasar dan pengertian kebimbangan dalam | OHP dan LCD Cox, Richard H.(1985), <i>Sport Phychology:</i> |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <p>1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan ciri-ciri respons emosional dalam olahraga</p> <p>1.3. Mahasiswa dapat menjelaskan teknik pengukuran anxiety dalam olahraga.</p> <p>1.4. Mahasiswa dapat menjelaskan teknik pengendalian anxiety dalam olahraga.</p> | <p>1.2. Bentuk-bentuk respons emosional dan ciri-cirinya dalam olahraga</p> <p>1.3. Teknik pengukuran anxiety dalam olahraga. Bentuk tes anxiety</p> <p>1.4. Teknik pengendalian anxiety dalam olahraga.</p> <ul style="list-style-type: none"> - rasional emotif - direct techniques | <p>Mengerjakan tugas dan berdiskusi</p> | <p>olahraga, Ciri-ciri ke-bimbangan, Bentuk-bentuk respons emosional dan ciri-cirinya dalam olahraga, teknik pengukuran anxiety dalam olahraga, teknik pengendalian anxiety dalam OR dari berbagai sumber</p> <p>Kuis lisan pada akhir jam pelajaran</p> | <p><i>Concepts and Applications</i> Ibrahim, Rusli (1997) <i>Pembelajaran Modul Psikologi Kepeleatihan</i>, Modul 4 Unit 1 Harsono, (1988) <i>Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching</i></p> |
|--|---|---|--|--|

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks

Topik Bahasan : Stress dan frustrasi, Konsep dasar, Gejala stress dan frustrasi dalam penjas dan olahraga.

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan Konsep dasar Stress dan frustrasi, Gejala stress dan frustrasi dalam (kompetensi) penjas dan olahraga.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Pertemuan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|-----------|---|--|--|---|---|
| 12. | 1.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dasar dan pengertian Stress dan frustrasi | 1.1. Konsep dasar dan pengertian Stress dan frustrasi - Gejala umum | Menyimak penjelasan dosen. Bertanyan jawab, | Mempelajari dan me-rangkum Konsep dasar dan pengertian Stress | OHP dan LCD Cox, Richard H.(1985), <i>Sport Psychology</i> : |

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|---|
| | <p>1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Gejala stress dan frustasi dalam penjas</p> <p>1.3. Mahasiswa dapat menjelaskan Gejala stress dan frustasi dalam pelatihan olahraga</p> | <p>- Defence mechanism</p> <p>1.2. Gejala stress dan frustasi dalam penjas</p> <p>- Teknik identifikasinya</p> <p>1.3. Gejala stress dan frustrasi dalam pelatihan olahraga</p> <p>- Teknik identifikasinya</p> | <p>Mengerjakan tugas dan berdiskusi</p> | <p>dan frustasi, Gejala umum, Bentuk defence mechanism Gejala stress dan frustasi dalam penjas dan olahraga serta Teknik identifikasinya dari berbagai sumber .</p> <p>Kuis lisan pada akhir jam pelajaran</p> | <p><i>Concepts and Applications</i> Ibrahim, Rusli (1997) <i>Pembelajaran Modul Psikologi Kepelatihan</i>, Modul 5 Unit 1 Harsono,1988) <i>Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching</i></p> |
|--|---|---|---|--|---|

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks

Topik Bahasan : Teknik-teknik pengendalian stress dan frustasi dalam penjas dan olahraga.

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan Teknik-teknik pengendalian stress dan frustasi dalam penjas dan (kompetensi) olahraga.

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Pertemuan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|-----------|---|---|--|---|---|
| 13. | 1.1. Mahasiswa dapat melakukan teknik-teknik pengendalian stress dan frustasi | 1.1. Teknik-teknik pengendalian stress dan frustasi dalam penjas: | Menyimak penjelasan dosen. Bertanyan jawab, | Mempelajari dan mempraktikkan Teknik-teknik pengendalian stress | OHP dan LCD Harsono,1988) <i>Coaching Dan Aspek-Aspek</i> |

| | | | | | |
|--|---|---|----------------------------------|--|---|
| | rasi dalam penjas | <ul style="list-style-type: none"> - teknik PMRT - RET - Latihan Pernapasan - Self control - Dll. | Mengerjakan tugas dan berdiskusi | dan frustrasi dalam penjas dan olahraga dari ber-bagai sumber Kuis lisan pada akhir jam pelajaran | <i>Psikologis Dalam Coaching</i> Sudibyo Setyobroto 2001), <i>Mental Training</i> Williams, Jean M., (1993) <i>Applied Sport Psychology</i> |
| | 1.2. Mahasiswa dapat melakukan teknik-teknik pengendalian stress dan frustrasi dalam olahraga | 1.2. Teknik-teknik pengendalian stress dan frustrasi dalam olahraga: <ul style="list-style-type: none"> - teknik PMRT - RET - Latihan Pernapasan - Self control - Dll. | | | |

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks

Topik Bahasan : Agresivitas dalam olahraga, Konsep dasar, Teori keseimbangan dan beberapa pendekatan.

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan Konsep dasar Agresivitas dalam olahraga, Teori keseimbangan dan

(kompetensi) beberapa pendekatan

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Pertemuan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|-----------|---|---|---|--|--|
| 14. | 1.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dasar dan pengertian Agresivitas dalam olahraga | 1.1. Konsep dasar Agresivitas dalam olahraga <ul style="list-style-type: none"> - Teknik identifikasi - Teknik pengendalian | Menyimak penjelasan dosen. Bertanya jawab, | Mempelajari dan me-rangkum konsep dan pengertian | OHP dan LCD Sudibyo Setyobroto 2001), <i>Mental Train-</i> |

| | | | | | |
|--|---|---|----------------------------------|---|---|
| | 1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep dasar teori keseimbangan dan beberapa pendekatannya | 1.2. Konsep dasar teori keseimbangan dan beberapa Pendekatannya - Individual - Sosiologik | Mengerjakan tugas dan berdiskusi | Agresivitas dalam olahraga dasar teori keseimbangan dan beberapa pendekatannya dari berbagai sumber . Kuis lisan pada akhir jam pelajaran | <i>ing</i> Wiliams, Jean M., (1993) <i>Applied Sport Psychology</i> Sudibyo Setyobroto 1989), <i>Psikologi Olah raga</i> Singer Robert Nex.et.al; (1993) <i>Hand book of Rese arch On Sport Psychology</i> |
|--|---|---|----------------------------------|---|---|

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks

Topik Bahasan : Gejala agresivitas dan teknik-teknik pengendaliannya.

Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan Gejala agresivitas dan teknik-teknik pengendaliannya (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Pertemuan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|-----------|---|---|--|---|--|
| 15. | 1.1. Mahasiswa dapat menjelaskan gejala agresivitas dalam penjas dan olahraga | 1.1. Gejala agresivitas dalam penjas dan olahraga - Teknik identifikasinya - Agresif instrumental - Agresif meniru | Menyimak penjelasan dosen. Bertanyan jawab, | Mempelajari dan me-rangkum konsep da-sar dan pengertian Agresivitas dalam | OHP dan LCD Sudibyo Setyobroto 2001), <i>Mental Training</i> |

| | | | | | |
|--|---|--|----------------------------------|---|---|
| | 1.3. Mahasiswa dapat melakukan teknik2 peng endaliannya | <ul style="list-style-type: none"> - Atas dasar perintah - Pengaruh kelompok <p>1.2. Teknik-teknik pengendalian agresifitas dalam penjas dan olahraga</p> <ul style="list-style-type: none"> - self control - reward system - system peraturan - dll | Mengerjakan tugas dan berdiskusi | olahraga dasar teori keseimbangan dan beberapa pendekatan-nya dari berbagai sumber Kuis lisan pada akhir jam pelajaran | Cox, Richard H.(1985), <i>Sport Phychology: Conceps and Applications</i> Wiliams, Jean M., (1993) <i>Applied Sport Psychology</i> Sudibyo Setyobroto 1989), <i>Psikologi Olahraga</i> |
|--|---|--|----------------------------------|---|---|

SATUAN ACARA PERKULIAHAN

Kode & Nama Mata Kuliah : OK 300 Psikologi Olahraga. S1. 2 sks

Topik Bahasan : Ujian Akhir Semester (U A S)

Tujuan Pembelajaran Umum : Mahasiswa dapat menguasai materi ajar 1-15 dengan cara mengerjakan soal-soal ujian (kompetensi)

Jumlah Pertemuan : 1 (satu) kali

| Pertemuan | Tujuan pembelajaran khusus (performansi/indicator) | Sub pokok bahasan dan rincian materi | Proses pembelajaran (kegiatan mahasiswa) | Tugas dan evaluasi | Media & buku sumber |
|-----------|---|--------------------------------------|--|--------------------|---------------------|
| 16 | Mahasiwa mampu menguasai materi ajar 1-15 dengan cara menyelesaikan soal-soal ujian | Ujian Akhir Semester | Mahasiswa mengerjakan soal-soal ujian | Tes Tertulis | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|