

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.	1.1. Mahasiswa dapat menjelaskan konsep Kesehatan Mental 1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan Hubungan kesehatan mental dengan Olahraga 1.3. Mahasiswa dapat menjelaskan Hubungan kesehatan mental, kesehatan fisik dan kepribadian	1.1. Konsep dasar Kesehatan Mental Prinsip Kesehatan Mental 1.2. Hubungan kesehatan mental dengan Olahraga Peranan kesehatan mental Dalam olahraga 1.3. Hubungan kesehatan	Menyimak penjelasan dosen. Bertanyan jawab, Mengerjakan tugas dan berdiskusi	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	OHP dan LCD Harsono,1988) <i>Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching</i> Ibrahim Rusli (2003), <i>Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan</i>

		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

Pertemuan	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 menjelaskan Konsep dasar dan pengertian motivasi 1.2. Mahasiswa dapat menjelaskan 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 merangkum Konsep dasar motif dan motivasi, pengertian motif dan motivasi, Ciri-ciri motivasi dalam Pembelajaran penjas dan dalam pelatihan olahraga, Jenis motivasi yang mendorong manusia berolahraga. dari berbagai sumber	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>

	menjelaskan motivasi yang mendorong manusia berolahraga.	men-dorong manusia ber-olahraga.		Kuis lisan pada akhir jam pelajaran	Cox, Richard H.(1985), <i>Sport Psychology: Concepts 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 menjelaskannya 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 frustasi, Konsep dasar, Gejala stress dan frustasi dalam penjas dan olahraga.
 Tujuan Pembelajaran Umum : Para mahasiswa dapat menjelaskan Konsep dasar Stress dan frustasi, Gejala stress dan frustasi 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 frustasi	1.1. Konsep dasar dan pengertian Stress dan frustasi - 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 Phychology</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	Mahasiswa mampu menguasai materi ajar 1-15 dengan cara menyelesaikan soal-soal ujian	Ujian Akhir Semester	Mahasiswa mengerjakan soal-soal ujian	Tes Tertulis	

--	--	--	--	--	--