

# **SILABUS**

## **PSIKOLOGI OLAHRAGA**

### **1. Identitas mata kuliah**

Nama mata kuliah	: Psikologi Olahraga
Nomor kode	: OK 300
Jumlah sks	: 2 sks
Semester	: IV (empat)
Kelompok mata kuliah	: Tingkat fakultas
Program studi	: PJKR
Status mata kuliah	: Wajib
Prasarat	: tidak ada
Dosen	: 1. Prof. Danu Hoedaya, Ph.D 2. Prof. DR. J.S. Husdarta, M.Pd 3. Yusup Hidayat, S.Pd, M.Si 4. Nuryadi, S.Pd, M.Pd 5. Didin Budiman, S.Pd, M.Pd

### **2. Tujuan**

Selesai mengikuti perkuliahan ini mahasiswa diharapkan memiliki pemahaman dan mampu menjelaskan konsep psikologi olahraga, kebermanaknaan psikologi olahraga dalam menumbuhkembangkan aspek sosial emosional (empati), pengembangan aspek kognitif, sikap, konsep diri, motivasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Mahasiswa juga diharapkan memiliki pemahaman dalam mengembangkan aspek moral, proses pembinaan kelompok melalui kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani. Selain memiliki pemahaman dan kemampuan menganalisis, mahasiswa juga dapat mempraktikkan Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (MLKP) seperti manajemen kecemasan, latihan konsentrasi, imajeri mental/visualisasi.

### **3. Deskripsi isi**

Dalam perkuliahan ini dibahas konsep dan implementasi psikologi olahraga dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Proses perkuliahan diarahkan agar mahasiswa memiliki pemahaman tentang konsep dasar psikologi olahraga, pengembangan konsep diri, fungsi kognitif, dan perkembangan aspek moral dan emosional (perilaku agresif, empati) melalui pendidikan jasmani. Mahasiswa juga diberikan pengetahuan, pemahaman, dan daya analisis secara komprehensif tentang konsep, teori, dan gejala-gejala psikologis dalam penampilan olahraga serta mengimplementasikannya dalam kegiatan olahraga, terutama dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Perkuliahan ini juga membekali mahasiswa dengan kemampuan mempraktikkan dan menganalisis Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (MLKP) seperti manajemen kecemasan, latihan konsentrasi, imajeri mental/visualisasi, dalam kegiatan olahraga, terutama dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

### **4. Pendekatan mengajar**

Ekspositori dan inkuiri

- Metode : ceramah, tanya jawab, diskusi, dan pemecahan masalah
- Tugas : resume, *chapter report*, observasi, penyajian dan diskusi
- Media : OHP, LCD/power point, videotape/vcd player

### **5. Evaluasi**

- Kehadiran
- Resume dan *chapter report*
- Makalah
- Laporan hasil praktik latihan keterampilan psikologis
- Penyajian dan diskusi
- Ujian Tengah Semester (UTS)
- Ujian Akhir Semester (UAS)

## **6. Rincian materi perkuliahan tiap pertemuan**

- Pertemuan 1: Konsep Dasar Psikologi Olahraga
- Pertemuan 2: Konsep Dasar Psikologi Olahraga
- Pertemuan 3: Sikap dan motivasi dalam pembinaan pendidikan jasmani
- Pertemuan 4: Sikap dan motivasi dalam pembinaan pendidikan jasmani
- Pertemuan 5: Pengembangan konsep diri dalam pendidikan jasmani
- Pertemuan 6: Pengembangan fungsi kognitif melalui pendidikan jasmani
- Pertemuan 7: Pengembangan aspek sosial melalui pendidikan jasmani
- Pertemuan 8: Ujian Tengah Semester (UTS)
- Pertemuan 9: Pengembangan aspek moral melalui pendidikan jasmani
- Pertemuan 10: Pengembangan aspek moral melalui pendidikan jasmani
- Pertemuan 11: Pembinaan kelompok melalui pendidikan jasmani
- Pertemuan 12: Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (manajemen kecemasan)
- Pertemuan 13: Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (Imajeri mental)
- Pertemuan 14: Metode dan Latihan Keterampilan Psikologis (Konsentrasi)
- Pertemuan 15: Reviu semua materi perkuliahan mulai pertemuan 1 - 14
- Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS).

## **7. Daftar buku**

- Alfermann, Dorothee. (1999). Teacher–Student Interaction and Interaction Pattern in Student Group dalam buku *Psychology for Physical Educators*, Fepsac Human Kinetic.
- Auweele, V. Yues, Et al., (1999). *Psychology for Physical Educators*, Fepsac Human Kinetic.
- Apruebo, Roxel A. (2005). *Sport Psychology*. Manila: UST Publishing House.
- Cox, H.R, (2002). *Sport Psychology*. Human Kinetics.
- Gunarsa, S., (1989, 2004). *Pengantar Psikologi Olahraga Konsep dan Praktek*. Jakarta.
- Hidayat, Yusup. (2009). *Pengantar Psikologi Olahraga*. FPOK UPI Bandung.

- Hoedaya, Danu. (2009). *Pendekatan Psikologis Dalam Olahraga Usia Dini Buku Pedoman Pelatihan Usia Dini*. Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia Bidang Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Pengembangan SDM Keolahragaan.
- Hoedaya, Danu. (2009), *Empati Dalam Kehidupan Bermasyarakat Tinjauan Potensi Pendidikan Jasmani Dalam Pendidikan Watak*. Makalah. Bandung: FPOK UPI.
- Ibrahim, Rusli, (2001), *Pembinaan Perilaku Sosial Melalui Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip dan Metode*, Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Rusli Lutan. (2001). *Asas-Asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak di Sekolah Dasar*, Jakarta: Depdiknas: Dirjen Dikdasmen bekerja sama dengan Dirjen Olahraga.
- Rusli Lutan. (2001). *Mengajar Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan Gerak Di Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdiknas : Dirjen Dikdasmen bekerja sama dengan Dirjen Olahraga.
- Setyobroto, Soedibyo. ( 2001). *Mental Training*. Jakarta: Percetakan SOLO.
- Weinberg, Roberts S, & Gould, Daniel. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. USA: Human Kinetics.

**SILABUS**  
**PSIKOLOGI OLAHRAGA**  
(OK 300 / 2 sks)



Oleh:

Prof. Danu Hoedaya, Ph.D.  
Prof. DR. J.S . Husdarta, M.Pd  
Yusup Hidayat, S.Pd., M.Si.  
Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
Didin Budiman, S.Pd, M.Pd

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULUTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2010