

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

PROGRAM STUDI	:	S3 Pendidikan Jasmani
MATA KULIAH	:	Pengembangan <i>Mental training</i> , Psikometri dan <i>High Performance</i>
BOBOT	:	3 sks
DOSEN PENGAMPU	:	Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed., M.Pd



PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022



UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PASCASARJANA
PROGRAM STUDI S3 PENDIDIKAN JASMAN

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER
(RPS)

MATA KULIAH	KODE	BOBOT (SKS)	SEMESTER	WAKTU	TGL PENYUSUNAN
Pengembangan <i>Mental Training</i> , Psikometri dan <i>High Performance</i>		3	6	16 Minggu (September-Desember 2020)	Juli 2022
OTORISASI	Dosen Pengampu		Reviewer/ Penjaminan Mutu		Ketua Prodi
	Prof. Dr. dr. James Tangkudung, SportMed., M.Pd				Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd
DESKRIPSI	Mata kuliah ini membahas mengenai <i>mental training</i> , psikometri, dan <i>high performance</i> dalam olahraga. Pembahasan mengenai beragam konsep sekaligus instrumen terkait psikometri dan high performance atlet, mulai dari pembahasan perihal Latihan dan kompetisi, konsep dasar psikologi, konsep dan aplikasi teori personality, konsep dan aplikasi teori motivasi, konsep dan aplikasi teori arousal, konsep dan aplikasi teori anxiety, konsep dan aplikasi teori komunikasi, konsep dan aplikasi teori imagery, konsep dan aplikasi teori self confidence, konsep dan aplikasi teori konsentrasi.				
CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL)	CPL		CPMK		SubCPMK
	1. Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang pendidikan jasmani		1. Mampu menguasai konsep teori-teori mental training dalam olahraga		1. Mampu menguasai konsep teori-teori mental training sesuai karakteristik kecabangan olahraga
	2. Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur		2. Mampu mengaplikasikan teori-teori mental training		2. Mampu mengaplikasikan teori-teori mental training (personality,

			motivasi, arousal, anxiety, komunikasi, imajery, self confidence, dan konsentrasi)
	3. Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri	3. Mampu melakukan pengembangan instrument psikometri dan high performance atlet	3. Mampu melakukan pengembangan instrument psikometri dan high performance atlet berdasarkan teori-teori mental training
Bahan Kajian	BAHAN KAJIAN/ POKOK BAHASAN	SUB- BAHAN KAJIAN /SUB-POKOK BAHASAN	
	1. Konsep dasar psikologi 2. Konsep dan aplikasi teori personality 3. Konsep dan aplikasi teori motivasi 4. Konsep dan aplikasi teori arousal 5. Konsep dan aplikasi teori anxiety 6. Konsep dan aplikasi teori komunikasi 7. Konsep dan aplikasi teori imajery 8. Konsep dan aplikasi teori self confidence 9. Konsep dan aplikasi teori konsentrasi	1. Dasar-dasar Psikometri	
KEGIATAN PEMBELAJARAN	Pedekatan	<i>Student centered learning..</i>	
	Metode/strategi	Ceramah, tanya jawab, diskusi, penugasan, <i>cased method, project based learning.</i>	
	Moda kegiatan	Pembelajaran daring (<i>online learning</i>): <i>Model Synchronous dan Asynchronous.</i>	
	Tugas	Membuat paper, presentasi paper, analisis kasus, tugas project secara kelompok.	
PENILAIAN	Metode/teknik	Ujian tulis, Penilaian Kinerja, Penilaian Produk, Penilaian Sikap.	
	Instrument	Soal tulis, Skala Penilaian (<i>rating scale</i>), Rubrik (<i>Rubric</i>).	
REFERENSI	Utama	Tangkudung, James. (2018). <i>Sport Psychometrics: Dasar-dasar dan Instrumen Psikometri</i> . Depok: Rajawali Pers	

	Pendukung	Cox R.H. 2002, Sport Psychology, Concept and Applications. Toronto : Mc. Graw Hill Company Dosil J. 2006, The Sport Psychologist,s Handbook. Chicester : John Wiley and Sons
MATA KULIAH SYARAT	-	

RINCIAN RENCANA KEGIATAN

Minggu Ke:	Capaian Pembelajaran (Sub-CPMK)	Materi (Bahan Kajian)	Indikator Keberhasilan	Bentuk Pembelajaran; Metode Pembelajaran; Penugasan;		Alokasi waktu	Sumber/ Media	Penilaian/ Tugas
				<i>Synchronous:</i>	<i>Asynchronous:</i>			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)
1	Mahasiswa memahami konsep dasar psikologi	1. Kontrak kuliah 2. Sejarah psikologi olahraga 3. Orientasi psikologi olahraga	1. Dapat mengikuti dan mematuhi peraturan perkuliahan 2. Mengetahui sejarah psikologi olahraga 3. Menjelaskan orientasi psikologi olahraga	Bentuk Pembelajaran: Kuliah dan Diskusi Metode Pembelajaran: <i>Direct Instructional</i> Kegiatan:	Youtube Channel dan Google Classroom	TM: 2x100 BT: 2x120 BM: 2x120.	<ul style="list-style-type: none"> • Buku • Artikel Ilmiah • Teks bacaan, • Power point, • Video. 	Tugas: Membuat tulisan ringkas yang memuat sejarah dan orientasi psikologi olahraga

				- Ekspositori - Diskusi dan Tanya Jawab				
2-3	Mahasiswa memahami konsep dan aplikasi teori personality	Personality: 1. Definisi 2. Struktur 3. Teori kepribadian 4. Faktor yang mempengaruhi teori sikap	1. Menjelaskan definisi, dan struktur kepribadian 2. Menyimpulkan teori kepribadian 3. Mengidentifikasi faktor yang mempengaruhi kepribadian 4. Mengikuti petunjuk evaluasi	Bentuk Pembelajaran: Kuliah dan Diskusi Metode Pembelajaran: <i>Direct Instructional</i> Kegiatan: - Ekspositori - Diskusi dan Tanya Jawab	Youtube Channel dan Google Classroom	TM: 2x100 BT: 2x120 BM: 2x120.	<ul style="list-style-type: none"> • Buku • Artikel Ilmiah • Teks bacaan, • Power point, • Video. 	Tugas: Membuat laporan studi kasus personality atlet berdasarkan type kecabangan olahraga
4-5	Mahasiswa memahami konsep dan aplikasi teori motivasi	Motivasi: 1. Definisi 2. Jenis-jenis 3. Strategi meningkatkan motivasi 4. Motivasi berprestasi dan pengaruh motivasi 5. Teori motivasi berprestasi 6. Kiat membangun motivasi	1. Menjelaskan definisi, dan jenis-jenis motivasi 2. Membedakan strategi meningkatkan motivasi berdasarkan kepribadian 3. Menerapkan kiat membangun motivasi 4. Membangkitkan motivasi orang lain	Bentuk Pembelajaran: Kuliah dan Diskusi Metode Pembelajaran: <i>Direct Instructional</i> Kegiatan: - Ekspositori - Diskusi dan Tanya Jawab	Youtube Channel dan Google Classroom	TM: 2x100 BT: 2x120 BM: 2x120.	<ul style="list-style-type: none"> • Buku • Artikel Ilmiah • Teks bacaan, • Power point, • Video. 	
6	Mahasiswa memahami	Arousal: 1. Definisi	1. Menjelaskan definisi arousal	Bentuk Pembelajaran:	Youtube Channel	TM: 2x100	<ul style="list-style-type: none"> • Buku 	

	konsep dan aplikasi teori arousal	2. Teori dasar hubungan arousal dengan penampilan	2. Mengukur arousal yang terjadi pada orang lain 3. Memperkirakan dampak terjadinya arousal	Kuliah dan Diskusi Metode Pembelajaran: <i>Direct Instructional</i> Kegiatan: - Ekspositori - Diskusi dan Tanya Jawab	dan Google Classroom	BT: 2x120 BM: 2x120.	<ul style="list-style-type: none"> • Artikel Ilmiah • Teks bacaan, • Power point, • Video. 	
7	Mahasiswa memahami konsep dan aplikasi teori anxiety	Anxiety: 1. Definisi 2. Jenis-jenis 3. Sumber anxiety 4. Gejala 5. Cara menangani	1. Menjelaskan definisi 2. Memahami jenis-jenis dan sumber anxiety 3. Mengukur anxiety yang terjadi pada orang lain 4. Memperkirakan dampak terjadinya anxiety Memberikan solusi untuk mengurangi anxiety	Bentuk Pembelajaran: Kuliah dan Diskusi Metode Pembelajaran: <i>Direct Instructional</i> Kegiatan: - Ekspositori - Diskusi dan Tanya Jawab	Youtube Channel dan Google Classroom	TM: 2x100 BT: 2x120 BM: 2x120.	<ul style="list-style-type: none"> • Buku • Artikel Ilmiah • Teks bacaan, • Power point, • Video. 	
8	UTS							

9	Mahasiswa memahami konsep dan aplikasi teori komunikasi	<p>Komunikasi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definisi komunikasi 2. Proses dan tujuan komunikasi 3. Jenis dan bentuk komunikasi 4. Cara mengirim dan menerima pesan yang efektif 5. Gangguan komunikasi 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Memahami definisi komunikasi 7. Menjelaskan proses dan tujuan komunikasi 8. Mengidentifikasi jenis dan bentuk komunikasi 9. Mendeskripsikan cara mengirim dan menerima pesan yang efektif 10. Menyebutkan gangguan komunikasi 	<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah dan Diskusi</p> <p>Metode Pembelajaran: <i>Direct Instructional</i></p> <p>Kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ekspositori - Diskusi dan Tanya Jawab 	<p>Youtube Channel dan Google Classroom</p>	<p>TM: 2x100</p> <p>BT: 2x120</p> <p>BM: 2x120.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Buku • Artikel Ilmiah • Teks bacaan, • Power point, • Video. 	
10-11	Mahasiswa memahami konsep dan aplikasi teori imagery	<p>Imagery:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definisi dan cara kerja 2. Imagery dalam olahraga 3. Dasar-dasar latihan imagery 4. Faktor yang mempengaruhi 5. Pengembangan program Latihan 6. Aplikasi 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan definisi dan cara kerja 2. Menjelaskan 4w imagery dalam olahraga 3. Mendeskripsikan faktor yang mempengaruhi efektivitas imagery 4. Melakukan pengembangan program latihan imagery 	<p>Bentuk Pembelajaran: Kuliah dan Diskusi</p> <p>Metode Pembelajaran: <i>Direct Instructional</i></p> <p>Kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ekspositori - Diskusi dan Tanya Jawab 	<p>Youtube Channel dan Google Classroom</p>	<p>TM: 2x100</p> <p>BT: 2x120</p> <p>BM: 2x120.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Buku • Artikel Ilmiah • Teks bacaan, • Power point, • Video. 	<p>Tugas: Membuat laporan studi kasus penerapan imagery</p>

			5. Mengaplikasikan imagery					
12-13	Mahasiswa memahami konsep dan aplikasi teori Self confidence	Self confidence: 1. Definisi 2. Manfaat 3. Tipe-tipe 4. Model self confidence 5. Sumber 6. Menilai dan membangun self confidence	1. Menjelaskan definisi dan manfaat self confidence 2. Mengetahui tipe-tipe dan sumber-sumber self confidence 3. Menilai dan membangun self confidence	Bentuk Pembelajaran: Kuliah dan Diskusi Metode Pembelajaran: <i>Direct Instructional</i> Kegiatan: - Ekspositor - Diskusi dan Tanya Jawab	Youtube Channel dan Google Classroom	TM: 2x100 BT: 2x120 BM: 2x120.	<ul style="list-style-type: none"> • Buku • Artikel Ilmiah • Teks bacaan, • Power point, • Video. 	
14-15	Mahasiswa memahami konsep dan aplikasi teori konsentrasi	Konsentrasi: 1. Definisi 2. Konsentrasi dan penampilan yang optimal 3. Cara meningkatkan konsentrasi 4. Metode latihan untuk meningkatkan konsentrasi	1. Menjelaskan definisi konsentrasi 2. Menguraikan tentang konsentrasi dan penampilan yang optimal 3. Mendeskripsikan cara meningkatkan konsentrasi 4. Melakukan beberapa latihan untuk meningkatkan konsentrasi	Bentuk Pembelajaran: Kuliah dan Diskusi Metode Pembelajaran: <i>Direct Instructional</i> Kegiatan: - Ekspositori - Diskusi dan Tanya Jawab	Youtube Channel dan Google Classroom	TM: 2x100 BT: 2x120 BM: 2x120.	<ul style="list-style-type: none"> • Buku • Artikel Ilmiah • Teks bacaan, • Power point, • Video. 	
16	UAS							

LAMPIRAN

- **Petunjuk Tugas**. Jika ada tugas apalagi tugas berupa project, maka disarankan ada petunjuk tugas sehingga jelas bagi mahasiswa.
- Skala/Rubrik penilaian tugas, presentasi atau sikap

BOBOT PENILAIAN

KOMPONEN	BOBOT (%)
Tugas-1	10
Tugas-2	10
Tugas-3 (<i>case based</i>)	15
Tugas-4 (<i>case based</i>)	15
UTS	20
UAS (<i>project based</i>)	30

KITERIA KELULUSAN

TINGKAT PENGUASAAN (%)	HURUF	ANGKA	KETERANGAN
86 – 100	A	4	Lulus
81 - 85	A-	3,7	Lulus
76 - 80	B+	3,3	Lulus
71 - 75	B	3,0	Lulus
66 - 70	B-	2,7	Belum Lulus
61 - 65	C+	2,3	Belum Lulus
56 - 60	C	2,0	Belum Lulus
51 - 55	C-	1,7	Belum Lulus
46 – 50	D	1	Belum Lulus
0 – 45	E	0	Belum Lulus

TUGAS ANALISIS KASUS

KASUS:

Seorang atlet merasa sudah tidak membutuhkan Latihan sehingga mengabaikan waktu latihan, cenderung tidak menjalankan program Latihan dengan baik dan menganggap dirinya lebih kompeten dibandingkan teman-temannya satu tim.

TUGAS:

1. Deskripsikan analisis kasus yang terjadi dalam perspektif teori personality
2. Berikan saran dan rekomendasi

PETUNJUK:

Dikerjakan secara individu

Ditik 1.15 font 12 times newroman.

Dikerjakan 1 minggu, dan diserahkan dan dipresentasikan minggu pada tanggal

PETUNJUK TUGAS PROJECT

Mata kuliah (sks)	Pengembangan <i>Mental training</i> , Psikometri dan <i>High Performance</i>
Semester	Genap 2020-2021 (januari-juni 2020)
Program studi	Pendidikan Khusus, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNJ
Tugas ke:	Tugas Akhir (project)
Nama tugas	Merancang model pembelajaran.
Tujuan tugas	Mahasiswa mampu merancang instrument psikometri
Uraian Tugas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membuat/menghasilkan rancangan instrument berdasarkan teori-teori psikologi 2. Melakukan uji coba skala kecil untuk uji validitas dan reliabilitas instrument psikometri
Waktu	Tugas dibuat selama 4 minggu, dan dikumpulkan paling lambat 5 Januari 2021.
Petunjuk teknis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tugas dikerjakan secara kelompok. Jumlah anggota kelompok maksimum 2 orang. 2. Naskah rancangan pembelajaran ditik di kertas A4, huruf timenewroman font 12 spasi 1.15. 3. Tugas dikumpul dalam bentuk hard file dan soft file. 4. Video pembelajaran disimpan dalam google drive dan atau youtube channel. Linknya dikirim kepada dosen.
Kriteria penilaian	<ul style="list-style-type: none"> • Semakin banyak (dan relevan) referensi semakin baik, sumber utama dari artikel jurnal • Melibatkan persepektif/teori secara tepat dan beragam. • Inovatif/kreatif • Efektif • Menyenangkan/memotivasi.

LEMBAR PENILAIAN PRESENTASI

Program studi :
 Mata kuliah :
 Semester :
 Nama mahasiswa :
 Tugas/produk : presentasi dalam diskusi kelas
 Tanggal penilaian :

No	Aspek yang dinilai	Bobot (%)	Skor (1-5)	Nilai (bobotxskor)
1	Kemampuan berkomunikasi	15		
2	Penguasaan materi	30		
3	Kemampuan menjawab pertanyaan	20		
4	Penggunaan media	20		
5	Sikap/Kepribadian (tampilan/semangat/keramahan/ kerjasama)	15		
Jumlah		100		
Nilai rata-rata (akhir)				

Keterangan:

- 1= sangat kurang
- 2= kurang
- 3= cukup
- 4= baik
- 5= sangat baik

Jakarta,
 Penilai,

.....

LEMBAR PENILAIAN HASIL KARYA

Program studi :
 Mata kuliah :
 Semester :
 Nama mahasiswa :
 Tugas/produk :
 Tanggal penilaian :

No	Aspek yang dinilai	Bobot (%)	Skor (1-5)	Nilai (bobotxskor)
1	Penggunaan referensi/sumber	10		
2	Dukungan teori (relevansi teori)	10		
3	Tinjauan yang komprehensif (berbagai persepektif)	10		
4	Orisinalitas karya	15		
5	Kebaruan/inovasi	20		
6	Kepraktisan (kemudahan penggunaan)	15		
7	Kemanfaatan/efektivitas produk	20		
Jumlah		100		
Nilai rata-rata (akhir)				

Keterangan:

1= sangat kurang

2= kurang

3= cukup

4= baik

5= sangat baik

Jakarta,

Penilai,

.....

**LEMBAR PENILAIAN
SIKAP/KEPRIBADIAN**

Program studi :
 Mata kuliah :
 Semester :
 Nama mahasiswa :
 Tugas/produk :
 Tanggal penilaian :

No	Aspek yang dinilai	NILAI (1-5)
1	Keaktifan/partisipasi	
2	Kejujuran	
3	Displin	
4	Tanggung jawab	
5	Kerjasama	
NILAI RATA-RATA		

Keterangan:
 1= sangat kurang
 2= kurang
 3= cukup
 4= baik
 5= sangat baik

Jakarta,
 Penilai,

.....