

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)**

**PSIKOLOGI OLAHRAGA**



**Dosen:**

**Dr. Yusuf Hidayat, M.Si**





**Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd.**

**Alit Rahmat, M.Pd.**

**Tri Martini, M.Pd.**

**Marisa Noviyanti Fajrah Ilsya, M.Pd**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2020**

	<b>RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER</b>	No.Dok : FPOK-UPI-RPS-JK-239
	<b>Psikologi Olahraga</b>	Revisi : 002
		Tanggal : 28 Agustus 2020
		Halaman: 1 dari 13 halaman
Dibuat Oleh:   Dr. Yusuf Hidayat, M.Si NIP. 196808301999031001 Dosen Pengampu Mata Kuliah	Diperiksa Oleh:   Dr. Sucipto, M.Kes., AIFO NIP. 196106121987031000 TPK Program Studi PJKR	Disetujui Oleh:   Dr. Yusuf Hidayat, M.Si NIP. 196808301999031001 Ketua Program Studi PJKR

### RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

#### 1. Identitas Matakuliah

Nama program studi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Nama mata kuliah : Psikologi Olahraga  
Kode mata kuliah : JK239  
Kelompok mata kuliah : Mata Kuliah Keahlian Inti Program Studi (MKKIPS)  
Bobot sks : 2 (Dua)  
Semester : 7 (Tujuh) / Ganjil  
Prasyarat : -  
Status : Wajib  
Nama dan kode dosen pengampu : Dr. Yusuf Hidayat, M.Si (2015)  
Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd. (1783)  
Alit Rahmat, M.Pd. (2369)  
Tri Martini, M.Pd. (2869)

## 2. Deskripsi Matakuliah

Pada mata kuliah ini, mahasiswa memperhatikan, membaca, berdiskusi, menganalisis, mensintesis, dan mengerjakan tugas mengenai konsep dasar psikologi olahraga (arti, tujuan, manfaat, ruang lingkup, pendekatan, dan tantangan dalam pengembangan psikologi olahraga), belajar keterampilan gerak, dasar-dasar latihan keterampilan psikologis dan regulasi diri dalam aktivitas olahraga, aspek-aspek psiko-sosial atau keterampilan psikologis (kepribadian, motivasi olahraga, kepercayaan diri, dan kecemasan), serta beragam strategi atau teknik/metode keterampilan psikologis penetapan tujuan, self-talk, dan imajeri mental yang dapat digunakan untuk mengembangkan aspek-aspek psiko sosial dalam kaitannya dengan aktivitas olahraga, baik di lingkungan persekolahan maupun di lingkungan masyarakat. Melalui kegiatan perkuliahan tatap muka teori dan praktik, responsi melalui daring, dan pemberian tugas, mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman dasar tentang konsep dan implementasi psikologi olahraga sebagai bidang kajian terapan, dalam aktivitas olahraga, serta memiliki perilaku tanggung jawab baik dalam menangani tugas-tugas perkuliahan sendiri maupun tugas-tugas perkuliahan kelompok. Evaluasi perkuliahan dilakukan pada tengah semester dan akhir semester dengan cara tes teori, observasi, dan tugas-tugas terstruktur yang diberikan oleh dosen, serta absensi kehadiran kuliah minimal 80 %.

## 3. Capaian Pembelajaran Program Studi yang Dirujuk (CPPS)

### Sikap

- S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religius
- S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika
- S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila
- S9 Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri
- S1 Bersikap dan berperilaku ilmiah, edukatif dan religius.

1

### Pengetahuan

- P1 Memahami konsep-konsep pedagogik untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.
- P2 Memahami konsep-konsep teoritis pendidikan jasmani yang mendukung pembelajaran pendidikan jasmani
- P7 Memahami konsep-konsep teoritis ilmu keolahragaan untuk melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani

### **Keterampilan Umum**

KU 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 keahliannya.

KU 2 Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur.

2

KU 5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data

KU 6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya

### **Keterampilan Khusus**

KK 1 Memiliki keterampilan menerapkan konsep dan prinsip pedagogik dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.

1

KK 7 Memiliki keterampilan untuk menerapkan konsep-konsep teoritis ilmu keolahragaan dalam pembelajaran pendidikan jasmani

7

## **4. Capaian Pembelajaran Mata Kuliah**

M1 Memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang konsep dasar psikologi olahraga (pengertian dan batasan, tujuan, manfaat, ruang lingkup, pendekatan, dan tantangan dalam pengembangan psikologi olahraga).

M2 Memiliki kemampuan dan pemahaman tentang konsep belajar keterampilan gerak dan umpan balik

M3 Memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang dasar-dasar latihan keterampilan psikologis dan regulasi diri dalam aktivitas olahraga

M4 Memiliki kemampuan menganalisis aspek psiko-sosial kepribadian dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga

M5 Memiliki kemampuan menganalisis aspek psiko-sosial motivasi olahraga dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga

M6 Memiliki kemampuan menganalisis aspek psiko-sosial kepercayaan diri dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga

M7 Memiliki kemampuan menganalisis aspek psiko-sosial ketegangan dan kecemasan dalam kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga

- M8 Memiliki pengetahuan dan pemahaman dasar tentang strategi belajar psikologis penetapan tujuan dalam aktivitas olahraga di lingkungan persekolahan dan masyarakat.
- M9 Memiliki pengetahuan dan pemahaman dasar tentang strategi belajar psikologis self-talk dalam aktivitas olahraga di lingkungan persekolahan dan masyarakat.
- M10 Memiliki pengetahuan dan pemahaman dasar tentang strategi belajar psikologis imajeri mental dalam aktivitas olahraga di lingkungan persekolahan dan masyarakat.
- M11 Memiliki pengetahuan dan pemahaman dasar tentang integrasi life skill dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga di lingkungan persekolahan dan masyarakat.
- M12 Memiliki tanggung jawab secara personal dan kelompok dalam menyelesaikan seluruh tugas perkuliahan

### 5. Deskripsi Rencana Pembelajaran

Pert. ke	ICPM	Bahan Kajian	Bentuk Pembelajaran	Waktu	Tugas dan Penilaian	Rujukan
1.	Mahasiswa memahami peraturan perkuliahan dan mampu menjelaskan konsep dasar psikologi olahraga.	Pengantar peraturan perkuliahan dan Konsep dasar psikologi olahraga: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengantar dan peraturan perkuliahan, revidi konsep dan RPS.</li> <li>2. Pengertian dan batasan psikologi olahraga</li> <li>3. Tujuan psikologi olahraga</li> <li>4. Manfaat psikologi olahraga</li> <li>5. Ruang lingkup psikologi olahraga</li> </ol>	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), <i>video conference</i> untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas membuat resume dan revidi artikel	1,2,3,4,5,6,7
2.	Mahasiswa memahami dan menganalisis konsep dasar psikologi olahraga dan tantangan psikologi olahraga di Indonesia	Konsep dasar psikologi olahraga dan tantangan pengembangan psikologi olahraga di Indonesia: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hubungan psikologi olahraga dengan bidang kajian lain</li> </ol>	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), <i>video conference</i> untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah),	2x50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas membuat resume dan revidi artikel	1,2,3,4,5,6,7

		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Pendekatan dalam psikologi olahraga,</li> <li>3. Contoh penerapan masing-masing pendekatan.</li> <li>4. Tantangan pengembangan psikologi olahraga di Indonesia (internal dan eksternal)</li> </ol>	berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas			
3.	Mahasiswa mampu memahami dan menguraikan belajar keterampilan gerak dan umpan balik.	<p>Belajar keterampilan gerak dan umpan balik:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arti dan batasan belajar keterampilan gerak.</li> <li>2. Pentahapan dalam belajar gerak dari perspektif kognitif dan sosial kognitif.</li> <li>3. Sistem klasifikasi keterampilan gerak.</li> <li>4. Pengertian, fungsi, jenis, dan aplikasi umpan balik dalam belajar keterampilan gerak</li> </ol>	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), <i>video conference</i> untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas membuat resume dan revidi artikel	1,2,4,8,9,10
4.	Mahasiswa mampu memahami dan menganalisis dasar-dasar latihan keterampilan psikologis & regulasi diri dalam aktivitas olahraga	<p>Dasar-dasar LKP dan regulasi diri:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Arti, urgensi, dan karakteristik LKP,</li> <li>2. Perbedaan antara metode dengan keterampilan psikologis,</li> <li>3. Hubungan antara LKP dengan <i>self regulation learning</i>.</li> <li>4. Sistem pentahapan dalam program LKP.</li> </ol>	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), <i>video conference</i> untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas membuat resume dan revidi artikel	1,2,4,11
5.	Mahasiswa mampu menjelaskan, dan menganalisis	<p>Kepribadian dan aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian dan karakteristik kepribadian.</li> </ol>	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), <i>video conference</i> untuk menyimak kuliah	2x50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas membuat resume dan revidi artikel	2,4,12,13

	kepribadian dalam aktivitas olahraga,	2. Teori-teori kepribadian. 3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kepribadian. 4. Hubungan antara kepribadian dengan penampilan olahraga. 5. Pengukuran kepribadian	dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas			
6.	Mahasiswa mampu menjelaskan, menganalisis, dan mensintesis konsep dasar motivasi olahraga dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga.	Motivasi olahraga dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga 1. Pengertian, batasan, dan urgensi motivasi olahraga. 2. Jenis motivasi olahraga berdasarkan teori determinasi diri.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), <i>video conference</i> untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas membuat resume dan reviu artikel	1,2,3,4,14, 15,16,17
7.	Mahasiswa mampu menjelaskan, menganalisis, dan mensintesis teknik pengukuran dan strategi meningkatkan motivasi olahraga dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga	Motivasi olahraga dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga 1. Teknik pengukuran motivasi olahraga berdasarkan teori determinasi diri 2. Strategi meningkatkan motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), <i>video conference</i> untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Partisipasi aktif dalam diskusi, tugas membuat resume dan reviu artikel	1,2,3,4,14, 15,16,17
8.	<b>UJIAN TENGAH SEMESTER</b> <b>(Semua materi kuliah, mulai pertemuan ke-1 sampai ke-7). UTS diberikan dalam bentuk soal isian bebas</b>					
9.	Mahasiswa mampu menjelaskan, menganalisis, dan mensintesis kepercayaan diri dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga.	Kepercayaan diri dan aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga: 1. Konsep dasar kepercayaan diri (arti, urgensi, dan model konseptual kepercayaan diri) 2. Sumber-sumber dan jenis kepercayaan diri sebagai properti psikometrik.	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), <i>video conference</i> untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), presentasi, berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Presentasi, partisipasi aktif dalam diskusi, dan tugas membuat resume.	2,4,18,19, 20,21

		3. Teknik pengukuran kepercayaan diri berdasarkan jenis dan sumbernya.				
10.	Mahasiswa mampu mendeskripsikan ketegangan dan kecemasan dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga.	<p>Ketegangan dan Kecemasan dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konsep dasar kecemasan (arti, jenis, dan sumber ketegangan dan kecemasan)</li> <li>2. Proses terjadinya ketegangan dan kecemasan.</li> <li>3. Hubungan antara arousal, kecemasan, dan penampilan olahraga.</li> <li>4. Teknik pengukuran kecemasan.</li> <li>5. Pendekatan intervensi untuk mereduksi tingkat kecemasan:</li> </ol>	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), <i>video conference</i> untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), presentasi, berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Presentasi, partisipasi aktif dalam diskusi, dan tugas membuat resume	1,2,4,22
11.	Mahasiswa mampu menjelaskan, menganalisis dan mensintesis penetapan tujuan sebagai sebuah metode/strategi belajar psikologis dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga.	<p>Strategi belajar penetapan tujuan dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konsep dasar penetapan tujuan (arti dan dimensi)</li> <li>2. Jenis dan contoh penetapan tujuan.</li> <li>3. Variabel determinan efektivitas penetapan tujuan</li> <li>4. Hubungan penetapan tujuan dengan hasil belajar dan penampilan olahraga</li> </ol>	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), <i>video conference</i> untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), presentasi, berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Presentasi, partisipasi aktif dalam diskusi, dan tugas membuat resume	1,2,4,23,24,25
12.	Mahasiswa mampu menjelaskan, menganalisis dan sintesis	Strategi belajar <i>self-talk</i> dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga:	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), <i>video conference</i>	2x50 menit	Presentasi, partisipasi aktif dalam diskusi, dan tugas membuat resume	1, 2,4,26, 27



	strategi <i>self-talk</i> dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konsep dasar strategi <i>self-talk</i> (arti, urgensi, &amp; dimensi).</li> <li>2. Faktor-faktor determinan efektivitas <i>self-talk</i></li> <li>3. Perspektif teoretis <i>self-talk</i> dalam hubungannya dengan hasil belajar dan penampilan olahraga</li> </ol>	untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), presentasi, berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas			
13.	Mahasiswa mampu menjelaskan, menganalisis dan mensintesis strategi imajeri mental dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga	<p>Strategi belajar imajeri mental dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konsep dasar imajeri mental (arti dan urgensi).</li> <li>2. Dimensi imajeri mental dari aspek perspektif, konten, dan fungsi</li> </ol>	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), <i>video conference</i> untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), presentasi, berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Presentasi, partisipasi aktif dalam diskusi, dan tugas membuat resume	2,4,28,29, 30
14.	Mahasiswa mampu menjelaskan, menganalisis dan mensintesis strategi imajeri mental dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga	<p>Strategi belajar imajeri mental dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Faktor-faktor determinan efektivitas imajeri mental.</li> <li>2. Teknik pengukuran imajeri mental.</li> <li>3. Hubungan antara imajeri mental dengan hasil belajar dan penampilan olahraga</li> </ol>	Pembelajaran berbasis daring, dalam bentuk LMS (SPOT), <i>video conference</i> untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah), presentasi, berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas	2x50 menit	Presentasi, partisipasi aktif dalam diskusi, dan tugas membuat resume	2,4,28,29, 30
15.	Mahasiswa mampu menjelaskan, menganalisis dan mensintesis integrasi <i>life skill</i> kedalam aktivitas pendidikan jasmani dan	<p>Integrasi <i>life skill</i> ke dalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konsep dasar <i>life skill</i></li> <li>2. Komponen <i>life skill</i></li> <li>3. <i>Life skill</i> dan pengembangan pemuda yang positif</li> </ol>	Pembelajaran berbasis daring dalam bentuk LMS (SPOT), <i>video conference</i> untuk menyimak kuliah dari dosen (ceramah),	2x50 menit	Presentasi, partisipasi aktif dalam diskusi, dan tugas membuat resume	31,32

	olahraga secara internasional terstruktur.	4. Pengukuran <i>life skill</i> 5. Proses integrasi <i>life skill</i> kedalam aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga	presentasi, berdiskusi, bertanya jawab, dan tugas			
16.	<b>UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS)</b> (Semua materi kuliah pertemuan 1 sampai 7 dan 9 sampai 15, terutama materi kuliah pertemuan 9 sampai 15. UAS diberikan dalam bentuk soal isian bebas					

## 6. Daftar Rujukan

1. Cox, H. R., (2015). *Sport psychology: Concept and application*. Iowa: Wm.C. Brown Publishers.
2. Hidayat, Y., (2019). *Pengantar psikologi olahraga*. Bandung: CV. Warli Artika.
3. Tenenbaum, G., & Eklund, R.C. (2007). *Hand book of sport psychology*. New Jersey. John Wiley & Sons, Inc.
4. Weinberg, R. & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology*. New York. Human Kinetics.
5. Carr, C.M. (2006). Sport psychology: Psychologic issues and application. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinic of North America*. 17, 519-535
6. Gee, C.J. (2010). How does sport psychology actually improve athletic performance? A Framework to facilitate athletes' and coaches understanding. *Behavior Modification*, 34(5), 386-402. DOI: 10.1177/0145445510383525. <http://bmo.sagepub.com>
7. Queiroz, F.S., Fogaca, J.L., Hanrahan, S.J., & Zizzi, S. (2016). Sport psychology in Brazil: Reflections on the past, present, and future of the field. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(2), 168-185. DOI: 10.1080/1612197X.2016.1154090. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2016.1154090>
8. Christina, R.W. (1997). Concerns and Issues in Studying and assessing motor learning. *Measurement In Physical Education and Exercise Science*. 1(1), 19-38. [https://doi.org/10.1207/s15327841mpee0101\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327841mpee0101_2)
9. Wulf, G., Shea, C., & Lewthwaite. (2010). Motor skill learning and performance: a review of influential factors. *Medical Education*. 44, 75-84. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2009.03421.x>
10. Wulf, G., McConnel, N., Gartner, M., & Schwarz, A. (2002). Enhancing the learning of sport skills through external-focus feedback. *Journal of Motor Behavior*, 34, 171–182. <https://doi.org/10.1080/00222890209601939>
11. Freitas, S., Dias, C., Fonseca, A. (2013). Psychological Skills Training Applied to Soccer: A Systematic Review Based on Research Methodologies. *Review of European Studies*, 5(3), 18-29. <http://dx.doi.org/10.5539/res.v5n5p18>
12. Allen, M.S., Greenlees, L., & Jones, M. (2013). Personality in sport: a comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 6:1, 184-208. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2013.769614>

13. Coulter, T.J., Mallete, C.J., Singer, J.A., & Gucciardi, D.F. (2016). Personality in sport and exercise psychology: Integrating a whole person perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.14:1, 23-41. DOI: 10.1080/1612197X.2015.1016085 To link to this article: <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2015.1016085>
14. Hidayat, Y., & Hambali, B. (2018). Validation of the extrinsic and intrinsic motivation scale among beginner badminton child athletes. *ICSSHPE 2018*. 11, 299-303. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>
15. Standage, M., Duda, J.L., Ntoumanis, N. (2003). A Model of Contextual Motivation in Physical Education: Using Constructs From Self-Determination and Achievement Goal Theories to Predict Physical Activity Intentions. *Journal of Educational Psychology*. 95(1), 97-110. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.97>
16. Luc G. Pelletier, L.G., Rocchi, M., Guertin, C., Hébert., C., & Sarrazin, P. (2017). French adaptation and validation of the Sport Motivation Scale-II (Echelle de Motivation dans les Sports-II). *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 232-249. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2017.1339729>
17. Li, C., Kawabata, M., & Zhang, L. (2016). Validity and reliability of the Sport Motivation Scale-II for Chinese athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 51-64. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2016.1153130>
18. Hidayat, Y. & Hambali, B. (2017). CFA of the SCS among beginner badminton child athletes: A pilot study. *Proceeding ICSSHPE*. Scitepress. 951-956.
19. Thomas, O., Lane, A., & Kongston, K. (2011). Defining and Contextualizing Robust SportConfidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(2), 189-208. <http://dx.doi.org/10.1080/10413200.2011.559519>
20. Beaumont, C., Maynadrs, I.W., & Butt, J. (2015). Effective ways to develop and maintain robust sport-confidence: Advocated by sport psychology consul-tants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27, 301-318. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.996302>
21. Fogarty, G.J., Perera, H.N., Furst, A.J., & Thomas, P.R. (2016). Evaluating Measures of Optimism and Sport Confidence. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(2), 81-92. <http://dx.doi.org/10.1080/1091367X.2015.1111220>
22. Ford, J.L., Iidefonso, K., Jones, M.L., & Barrow, M.A. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205-212. doi: [10.2147/OAJSM.S125845](https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5667788/>
23. Hidayat, Y., Juliantine, T., & Hambali, B. (2019). The Time Series Design Application of Clear Lob Basic Skill Mastery: An Analysis of the Functions of the Types of Goal Setting. 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019). *Advances in Health Sciences Research*, volume 21, 358-361.
24. Baghurst, T., Tapps, T., & Kensinger, W. (2015). Setting Goals for Achievement in Physical Education Settings. *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 28:1, 27-33. <http://dx.doi.org/10.1080/08924562.2014.980876>
25. Hidayat, Y (2011). The Effect of Goal Setting and Mental Imagery Intervention on Badminton Learning Achievement Motor Skill at 10-12 Years Old: The Context of Indonesia. *Educare: International Journal for Educational Studies*, 3:2, 129-143. DOI: <https://doi.org/10.2121/edu-ijes.v3i2.233.g232>
26. Hidayat, Y., & Budiman, D. (2014). The influence of self-talk on learning achievement and self confidence. *Asian Social Science*, 10(5). 186-193. <http://dx.doi.org/10.5539/ass.v10n5p186>

27. Hidayat, Y. (2019). Workshop of self-talk intervention for beginner of badminton coaches. *Asian Journal of Scientific Research*. 12(2), 263-270. <https://scialert.net/abstract/?doi=ajsr.2019.263.270>
28. Weinberg, R. (2008). Does imagery work? effects on performance and mental skills. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 3(1), 1-21. <https://doi.org/10.2202/1932-0191.1025>
29. Cooley, S.J., Williams, S.E., Burns, V.E., & Cumming, J. (2013). Methodological variations in guided imagery interventions using movement imagery scripts in sport: A systematic review. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 8(1), 1-22). DOI: <https://doi.org/10.1515/jirspa-2012-0005>
30. Simonsmeier, B.A., Androniea, M., Buecker, S., & Frank, C. (2020). The effects of imagery interventions in sports: a meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 13:1. 1-22. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1780627>
31. Kendellen, K., Camiré, M., Bean, C.N., Forneris, T., & Thompson, J. (2017). Integrating life skills into Golf Canada's youth programs: Insights into a successful research to practice partnership. *Journal of Sport Psychology in action*, 8:1, 34-46 <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1205699>
32. Bean, C. & Forneris, T. (2016). Examining the importance of intentionally structuring the youth sport context to facilitate positive youth development. *Journal of Applied Sport Psychology*, 28:4, 410-425. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1164764>

## 7. Instrumen Penilaian

Penilaian mata kuliah mempertimbangkan beberapa aspek sebagai berikut:

- a. Jumlah kehadiran minimal 80 %
- b. Tugas mandiri dan tugas kelompok
- c. Ujian Tengah Semester (UTS)
- d. Ujian Akhir Semester (UAS)

Format penilaian yang digunakan adalah:

$$\frac{(2 \times \quad) + (1 \times \quad) + (2 \times \quad)}{5}$$

Hasil penilaian kemudian dikonversi sebagaimana berikut:

**Tabel Konversi Nilai dalam Abjad**

Keterangan Nilai			Tingkat Kemampuan	Keterangan
Huruf	Angka	Derajat Mutu		
A	4,0	Istimewa	90 - 100	
A -	3,7	Hampir Istimewa	85 - 89	
B +	3,4	Baik Sekali	80 - 84	
B	3,0	Baik	75 - 79	
B -	2,7	Cukup Baik	70 - 74	
C +	2,4	Lebih dari Cukup	65 - 69	
C	2,0	Cukup	60 - 64	Batas minimum kelulusan jenjang S-2 dan S-3
D	1,0	Kurang	55 - 59	Batas kelulusan jenjang D-3 dan S-1
E	< 1,0	Gagal	Lebih kecil dari 55	Harus mengontrak ulang

Bandung, Agustus 2020  
Dosen Pengampu



Dr. Yusuf Hidayat, M.S.i