



**JURNAL PERKULIAHAN
PENDIDIKAN OLAH RAGA 20201**

MATA KULIAH : PSIKOLOGI OLAHRAGA
NAMA DOSEN : SURYA ADI SAPUTRA
KREDIT/SKS : 3 SKS
KELAS : SORAR

TATAP MUKA KE	HARI/TANGGAL	MULAI	SELESAI	RUANG	STATUS	RENCANA MATERI	REALISASI MATERI	KEHADIRAN MHS	PENGAJAR	TANDA TANGAN
1	Senin, 21 September 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Silabus dan pengenalan perkuliahan (kontrak belajar)	Silabus dan pengenalan perkuliahan (kontrak belajar)	22 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	
2	Senin, 28 September 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Konsep dasar Psikologi Olahraga	Konsep dasar Psikologi Olahraga	23 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	
3	Senin, 5 Oktober 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Memahami Kepribadian (Personality) dan sikap dalam olahraga	(selesai)Memahami Kepribadian (Personality) dan sikap dalam olahraga	22 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	
4	Senin, 12 Oktober 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Memahami motivasi dalam olahraga	(selesai)Memahami motivasi dalam olahraga	21 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	
5	Senin, 19 Oktober 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Memahami Penentuan goal-setting dalam Olahraga	(selesai) Memahami Penentuan goal-setting dalam Olahraga	22 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	
6	Senin, 26 Oktober 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Memahami Keterampilan latihan mental dalam Olahraga	(selesai)Memahami Keterampilan latihan mental dalam Olahraga	22 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	
7	Senin, 2 November 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Memahami pengertian kegairahan (arousal), ketegangan (stress), dan kecemasan dalam olahraga	(selesai) Memahami pengertian kegairahan (arousal), ketegangan (stress), dan kecemasan dalam olahraga	22 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	
8	Senin, 9 November 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Ujian Tengah Semester (UTS)	(selesai) Ujian Tengah Semester (UTS)	23 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	



**JURNAL PERKULIAHAN
PENDIDIKAN OLAH RAGA 20201**

MATA KULIAH : PSIKOLOGI OLAHRAGA
NAMA DOSEN : SURYA ADI SAPUTRA
KREDIT/SKS : 3 SKS
KELAS : SORAR

TATAP MUKA KE	HARI/TANGGAL	MULAI	SELESAI	RUANG	STATUS	RENCANA MATERI	REALISASI MATERI	KEHADIRAN MHS	PENGAJAR	TANDA TANGAN
9	Senin, 16 November 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Memahami pengertian emosi dan olahraga	(selesai) Memahami pengertian emosi dan olahraga	22 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	
10	Senin, 23 November 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Memahami pengertian Frustrasi dan Agresifitas dalam olahraga	(selesai) Memahami pengertian Frustrasi dan Agresifitas dalam olahraga	22 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	
11	Senin, 30 November 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Memahami pengertian Burnout (kejenuhan), dan Overtraining (latihan berlebihan) dalam Olahraga	(selesai) Memahami pengertian Burnout (kejenuhan), dan Overtraining (latihan berlebihan) dalam Olahraga	23 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	
12	Senin, 7 Desember 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Memahami cara pembinaan disiplin dan rasa percaya diri pada atlet	(selesai) Memahami cara pembinaan disiplin dan rasa percaya diri pada atlet	22 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	
13	Senin, 14 Desember 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Memahami pengetahuan perhatian (attention) dan konsentrasi dalam Olahraga	(selesai) Memahami pengetahuan perhatian (attention) dan konsentrasi dalam Olahraga	22 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	
14	Senin, 21 Desember 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Karakter dan Fair play	(selesai) Karakter dan Fair play	24 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	
15	Senin, 28 Desember 2020	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Kohesivitas kelompok dan kepemimpinan	(selesai) Kohesivitas kelompok dan kepemimpinan	24 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	
16	Senin, 4 Januari 2021	18:30	21:00	ASMK1 317	Selesai	Ujian Akhir Semester	Ujian Akhir Semester (selesai)	24 / 24	SURYA ADI SAPUTRA	

Jakarta, 27 Februari 2021
Ketua Prodi Pendidikan Olah Raga

AJAT SUDARJAT, M.Pd
NIP. 1862019005