



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM SENAM**

No. SIL/PKO 434/15

Revisi :

Tgl.

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 x Pertemuan

**SILABUS MATA KULIAH**

Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan Program Studi : PKL / PKO  
Mata Kuliah : Metode Latihan Mental Bolabasket  
Kode : PBB 207  
SKS : Teori 1 Praktik 1  
Semester : VII (Tujuh)  
Dosen : Budi Aryanto, M.Pd.

**DESKRIPSI MATA KULIAH**

Matakuliah Metode Latihan Mental Bolabasket berisi tentang pengertian mental training, perkembangan mental training, mendiagnosa mental atlet, kesiapan dan ketahanan mental, prinsip dasar, sistematika dan strategi latihan mental bolabasket, baik dalam latihan maupun bertanding. Serta mengenalkan program-program latihan mental dalam menghadapi stress nervous, mental focus, relaxation dan percaya diri.

**STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH**

Mahasiswa memiliki pengetahuan metode latihan mental bolabasket meliputi pengertian latihan mental, perkembangan latihan mental, mendiagnosa mental atlet, kesiapan dan ketahanan mental, melaksanakan prinsip dasar, sistematika dan strategi latihan mental bolabasket. Indikatornya mahasiswa mampu menjelaskan teori dan praktek melatih mental tersebut dalam proses kepelatihan dan nilai-nilai yang terkandung dalam latihan mental bolabasket sehingga memahami dan mampu membuat dan menjelaskan serta menerapkannya kepada anak didik/olahragawan yang dilandasi konsep yang benar.

**RENCANA KEGIATAN**

<b>Tatap Muk a ke-</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Materi Pokok</b>	<b>Strategi Perkuliahan</b>	<b>Sumber Bahan/Referensi</b>
--------------------------------	-----------------------------	---------------------	-----------------------------	-----------------------------------

Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM SENAM**

No. SIL/PKO 434/15

Revisi :

Tgl.

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 x Pertemuan

1	Kontrak Perkuliahan	Pendahuluan Perkenalan Aturan dan Tata Tertib	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi	1 2
2-4	Perkembangan mental training	1. Balasan Pengertian mental training 2. Pendekatan holisitik 3. Pendekatan fisiologik 4. Pendekatan metafisik 5. Pendekatan sosio kultural	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi	1 2 4
5-8	Motivasi, sikap mental dan kinerja	1. Pengertian motif dan motivasi 2. Harapan sukses dan takut gagal 3. Sikap mental dan kinerja 4. Sasaran capaian dan takut gagal	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi	1 2 4
8-12	Kesiapan dan ketahanan mental	1. Sumber-sumber kemampuan jiwa 2. Gejala berkaitan dengan aspek kognitif 3. Gejala berkaitan dengan aspek kognitif dan afektif 4. Kesiapan mental	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas Individu	1 3 4

Dibuat Oleh :  
TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :  
KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM SENAM**

No. SIL/PKO 434/15

Revisi :

Tgl.

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 x Pertemuan

		5. Persepsi diri dan citra diri 6. Ketahanan mental 7. Terbentuknya konsep diri		
12-15	Mendiagnosa mental atlet	1. Memahami kepribadian atlet 2. Beberapa jenis tes psikologi 3. Perlunya bank data atlet	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi	1 3 4
16		4. Mid Semester		
17-20	Gejala psikologik yang perlu dikembangkan	1. Motif berprestasi 2. Percaya diri 3. Rasa harga diri 4. Disiplin dan Tanggungjawab 5. Penguasaan diri 6. Mental fokus	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi	1 3 4 5 7
21-23	Gejala psikologik yang menimbulkan hambatan dalam bolabasket	1. Boredom, fatigue, dan staleness 2. Stress nervous 3. Tindakan agresif	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas Individu	1 2 4
24-28	Prinsip dasar dan sistematika mental training bolabasket	1. Memahami eksistensi atlet sebagai manusia 2. Sistematika mental training 3. Latihan pendahuluan dan	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas Individu	1 4 5

Dibuat Oleh :  
TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :  
KAJUR PKL



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM SENAM

No. SIL/PKO 434/15

Revisi :

Tgl.

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 x Pertemuan

		dasar 4. Latihan keterampilan dan penguatan mental		
29-31	Latihan mental lanjut bolabasket	1. Persiapan mental menghadapi pertandingan bolabasket 2. Menumbuhkan konsep diri 3. Meditasi spiritual 4. Olah pernapasan 5. Relaxation	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Tugas Kelompok	1 3 4 5
32		6. Ujian Akhir Semester		1 2 3 4 5

REFERENSI/SUMBER BAHAN

Wajib :

1. Sudibyo Suryobroyo, 1993. *Psikologi Kepeleatihan*. Jakarta : CV.Jaya Sakti
2. \_\_\_\_\_, 2001. *Mental Training*. Percetakan "SOLO" : Jakarta
3. \_\_\_\_\_, 1989. *Psikologi Olahraga*. Penerbit Anem Kosong Anem (A.K.A) : Jakarta.
4. Singer, Robert N. 1986. *Peak Performance and More*. Production by Mouvement Publication, Inc : Michigan.
5. Maslow, Abraham H. 1970. *Motivasion and Personality*. Second Edition. Harper & Row Publisher : New York
6. Gauron, Eugene F. 1984. *Mental training for Peak Performance*, Sport Science Association
7. Anshel, M. H. (1997) *Sport psychology : From theory to practice (3<sup>rd</sup> ed)*. Scottsdale, AZ :

Dibuat Oleh :

TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :

KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM SENAM**

No. SIL/PKO 434/15

Revisi :

Tgl.

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 x Pertemuan

Gorsuch Scarisbrick.

**EVALUASI**

No.	Komponen Evaluasi	Bobot (%)
1	Partisipasi Kuliah	10
2	Tugas-tugas	15
3	Praktek	20
4	Ujian Tengah Semester	20
5	Ujian Semester	35
Jumlah		100%

**Yogyakarta, 15 Maret 2010**

**Mengetahui  
Ketua Jurusan PKO**

**Dosen**

**Endang Rini Sukamti, M.S.  
NIP 19600407 198601 2 001**

**Budi Aryanto, M.Pd.  
NIP 19690215 200012 1 001**

Dibuat Oleh :  
TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :  
KAJUR PKL



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS KETERAMPILAN DASAR SENAM SENAM**

No. SIL/PKO 434/15

Revisi :

Tgl.

Hal 3 dari 3

Semester 2

-

32 x Pertemuan

Dibuat Oleh :  
TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh :  
KAJUR PKL