



**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**SILABUS MK METODE LATIHAN MENTAL RENANG**

No.SIL/PKO 457/15

Revisi :

Tgl:

Hal:

Semester: VII (Tujuh)

-

Jumlah Pertemuan:

**SILABUS MATA KULIAH**

Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan / Program Studi : PKL / PKO  
Mata Kuliah : Metode Latihan Mental Renang  
Kode : PRN 207  
SKS : Teori 1 SKS Praktik 1 SKS  
Semester : VII (Tujuh)  
Dosen : Agus Supriyanto, M.Si  
Email : Agus\_Supriyanto@uny.ac.id

**DESKRIPSI MATA KULIAH**

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

**STANDAR KOMPETENSI MATA KULIAH**

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

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 MK METODE LATIHAN MENTAL RENANG**

No.SIL/PKO 457/15

Revisi :

Tgl:

Hal:

Semester: VII (Tujuh)

-

Jumlah Pertemuan:

**RENCANA KEGIATAN**

Tatap Muka ke-	Kompetensi Dasar	Materi Pokok	Strategi Perkuliahan	Sumber Bahan/ Referensi
1	Kontrak Perkuliahan	Pendahuluan Perkenalan Aturan dan tata tertib perkuliahan Tugas-tugas	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi	1 2
2-4	Perkembangan mental training	1. Batasan pengertian mental training 2. Pendekatan holistik 3. Pendekatan fisiologik 4. Pendekatan metafisik 5. Pendekatan sosio kultural	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi	1 4 5
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 5. Dampak psikologik 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 konatif dan afektif 4. Kesiapan mental 5. Persepsi diri dan citra diri 6. Ketahanan mental 7. Terbentuknya konsep diri	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas Individu	1 3 4
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		Mid Semester		

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 MK METODE LATIHAN MENTAL RENANG

No.SIL/PKO 457/15

Revisi :

Tgl:

Hal:

Semester: VII (Tujuh)

-

Jumlah Pertemuan:

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 renang	1. <i>Beredom, fatigue, dan staleness</i> 2. <i>Stres nervous</i> 3. Tindakan agresif	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Tugas Individu	1 2 4
24-28	Prinsip dasar dan sistematika mental training renang	1. Memahami eksistensi atlet sebagai manusia 2. sistematika mental training 3. latihan pendahuluan dan latihan dasar 4. latihan keterampilan dan 5. penguatan mental	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Demonstrasi 3. Tugas Individu	1 4 5
29-31	Latihan mental lanjut renang	1. Persiapan mental menghadapi pertandingan 2. Menumbuhkan konsep diri 3. Meditasi spiritual 4. Olah pernapasan 5. Relaxation	1. Perkuliahan tatap muka 2. Diskusi 3. Demonstrasi 3. Tugas Kelompok	1 3 4 5
32		Ujian Akhir Semester		


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

	<b>FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b>		
	<b>UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA</b>		
	<b>SILABUS MK METODE LATIHAN MENTAL RENANG</b>		
	No.SIL/PKO 457/15	Revisi :	Tgl:
Semester: VII (Tujuh)	-	Jumlah Pertemuan:	

## REFERENSI/SUMBER BAHAN

### Wajib:

1. Sudibyo Suryobroto. 1993. *Psikologi Kepelatihan*. 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: New York.
7. Anshel, M. H. (1997). *Sport psychology: From theory to practice (3rd ed.)*. Scottsdale, AZ: 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%

Dibuat Oleh :	Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta	Diperiksa Oleh :
TIM PENGAMPU		KAJUR PKL