



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Pendidikan Keplatihan Olahraga**

Kode Dokumen

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>	<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>		
Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik & Mental Cabor Balap Sepeda	8520204516		T=1 P=0 ECTS=1.59	3	23 November 2024		
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>	<b>Koordinator RMK</b>		<b>Koordinator Program Studi</b>			
	.....	.....		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.			
<b>Model Pembelajaran</b>	Case Study						
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
	Matrik CPL - CPMK						
		CPMK					
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah ini mengkaji tentang sejarah Balap Sepeda, Peraturan pertandingan , Teknik dasar Balap Sepeda pada kategori pemula (youth) dalam hal penggunaan rasio gear sesuai dengan aturan, pengetahuan tentang bike fitting (pengukuran sepeda), pelatihan dasar handling sepeda (kelincahan), adaptasi gear. perkuliahan ini dilaksanakan dengan teori, praktek, diskusi, tugas, dan presentasi.						
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>	1. Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia 2. Panitia . 2018. LCC Race Manual Books					
	<b>Pendukung :</b>						
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes.						
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu]</b>		<b>Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>
		<b>Indikator</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk</b>	<b>Luring (offline)</b>	<b>Daring (online)</b>		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)

1	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik bola basket	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
2	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami definisi periodisasi 2.Mampu memahami periodisasi dari spesifikasi biomotorik bola basket	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
3	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga bola basket 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga bola basket	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
4	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga bola basket 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga bola basket	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
5	Memahami perencanaan pemuncakan pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami definisi pemuncakan pada cabang olahraga bola basket 2.Mampu memahami definisi taper pada cabang olahraga bola basket	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%

6	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga bola basket 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga bola basket		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
7	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga bola basket 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga bola basket		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
8	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga bola basket	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga bola basket		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
9	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga bola basket	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga bola basket		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
10	UTS			2 X 50			0%
11	Memahami perencanaan program latihan meso dan mikro pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami siklus latihan meso pada cabang olahraga bola basket 2.Mampu memahami siklus latihan mikro pada cabang olahraga bola basket		Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%

12	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga bola basket	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada bola basket</li> <li>2.Mampu memahami perencanaan latihan kecepatan pada bola basket</li> <li>3.Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada bola basket</li> <li>4.Mampu memahami perencanaan latihan kekuatan pada bola basket</li> </ol>		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
13	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga bola basket	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada bola basket</li> <li>2.Mampu memahami perencanaan latihan kecepatan pada bola basket</li> <li>3.Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada bola basket</li> <li>4.Mampu memahami perencanaan latihan kekuatan pada bola basket</li> </ol>		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
14	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga bola basket	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Mampu memahami perencanaan defense pada bola basket</li> <li>2.Mampu memahami perencanaan offense pada bola basket</li> <li>3.Mampu memahami perencanaan latihan transisi pada bola basket</li> </ol>		Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%

15	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga bola basket	1.Mampu memahami perencanaan defense pada bola basket 2.Mampu memahami perencanaan offense pada bola basket 3.Mampu memahami perencanaan latihan transisi pada bola basket		Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
16	UAS			2 X 50			0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

#### Catatan

- 1. Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penguasaan pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan jenjang prodinya yang diperoleh melalui proses pembelajaran.
- 2. CPL yang dibebankan pada mata kuliah** adalah beberapa capaian pembelajaran lulusan program studi (CPL-Prodi) yang digunakan untuk pembentukan/pengembangan sebuah mata kuliah yang terdiri dari aspek sikap, ketrampilan umum, ketrampilan khusus dan pengetahuan.
- 3. CP Mata kuliah (CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPL yang dibebankan pada mata kuliah, dan bersifat spesifik terhadap bahan kajian atau materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- 4. Sub-CPMK Mata kuliah (Sub-CPMK)** adalah kemampuan yang dijabarkan secara spesifik dari CPMK yang dapat diukur atau diamati dan merupakan kemampuan akhir yang direncanakan pada tiap tahap pembelajaran, dan bersifat spesifik terhadap materi pembelajaran mata kuliah tersebut.
- 5. Indikator penilaian** kemampuan dalam proses maupun hasil belajar mahasiswa adalah pernyataan spesifik dan terukur yang mengidentifikasi kemampuan atau kinerja hasil belajar mahasiswa yang disertai bukti-bukti.
- 6. Kreteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kreteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kreteria dapat berupa kuantitatif ataupun kualitatif.
- 7. Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 8. Bentuk pembelajaran:** Kuliah, Responsi, Tutorial, Seminar atau yang setara, Praktikum, Praktik Studio, Praktik Bengkel, Praktik Lapangan, Penelitian, Pengabdian Kepada Masyarakat dan/atau bentuk pembelajaran lain yang setara.
- 9. Metode Pembelajaran:** Small Group Discussion, Role-Play & Simulation, Discovery Learning, Self-Directed Learning, Cooperative Learning, Collaborative Learning, Contextual Learning, Project Based Learning, dan metode lainnya yg setara.
- 10. Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- 11. Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- 12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.**