



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan	
Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik & Mental Cabor Hoki	8520204502	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=0	ECTS=1.59	4	14 Maret 2025	
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi		
	Mohammad Faruk, S. Pd., M. Kes		Mohammad Faruk, S. Pd., M. Kes			Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.		
Model Pembelajaran	Case Study							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya						
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan						
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan						
	CPL-5	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.						
	CPL-6	Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi proses pembelajaran olahraga yang inovatif dan efektif.						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	CPMK - 1	Mampu memanfaatkan iptek dalam meningkatkan kemampuan merencanakan pengajaran Fisik, Teknik, Taktik dan mental untuk atlet hockey						
	CPMK - 2	Memahami pengetahuan, penerapan serta strategi perencanaan pengajaran teknik, program latihan fisik, taktik dan mental bagi atlet hockey dan prinsip dasar pengajaran dan evaluasi pengajaran cabang olahraga hockey						
	CPMK - 3	Menerapkan penyusunan perencanaan pembelajaran teknik hockey dan latihan fisik, taktik dan mental atlet muda hockey						
	CPMK - 4	bertanggung jawab untuk menguasai keilmuan menyusun perencanaan pengajaran, program latihan fisik, tekatik dan mental serta mempunyai sikap sebagai seorang pelatih profesional						
	Matrik CPL - CPMK							
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini membahas tentang pengetahuan, tahapan, dan penerapan metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental untuk atlet hockey yang terdiri dari melatih kemampuan pengajaran, evaluasi, perencanaan pengajaran teknik, Pelatihan strategi permainan dan pelatihan mental secara komperhensif sesuai dengan kaidah keilmuan kepelatihan cabang olahraga hockey							
Pustaka	Utama :							

1. Bumpa, Tudor. & Carera, Michael, 2015. Conditioning Young Athletes . US. Human Kinetic
2. Bumpa, Tudor. & Haff, Gregory, 2009. Periodization : Theory and Methodology of Training . US. Human Kinetic
3. Martens, Rainer. 2002. Successful coaching .USA. Human Kinetics
4. Anders, Elizabeth. 2008. Field Hockey: Steps to Success - 2nd Edition (Steps to Success Sports Series) 2nd Edition. US. Human Kinetics
5. Faruk, Mohammad. 2014. Belajar Bermain Hockey. Surabaya, Unesa University Press
6. Avery D. Faigenbaum, Wayne L. Westcott. 2009. Youth strength training : programs for health, fitness, and sport. United States: Human Kinetics

Pendukung :

Dosen Pengampu : Mohammad Faruk, S.Pd., M.Kes.

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	memahami kontrak perkuliahan selama 1 semester	1.Mampu mengembangkan pembuatan program latihan fisik dari teori fisiologis 2.Mampu mengaplikasikan program latihan pada pelatihan fisik atlet	Kriteria: Tes Lisan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: ready to train Pustaka: Avery D. Faigenbaum, Wayne L. Westcott. 2009. Youth strength training : programs for health, fitness, and sport. United States: Human Kinetics	6%
2	mendalami kemampuan akhir mengajar teknik dasar mengajar dan evaluasi	1.dasar dasar mengajar teknik dasar bermain hockey 2.pola program latihan/pengajaran teknik dasar yang baik dan relevan	Kriteria: Tes Lisan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	ceramah, dkusi/tanya jawab 4 X 50		Materi: ready to train Pustaka: Avery D. Faigenbaum, Wayne L. Westcott. 2009. Youth strength training : programs for health, fitness, and sport. United States: Human Kinetics	0%
3	menguasai para meter evaluasi tes fisik	1.penguasaan parameter tes teknik cabor hockey 2.penguasaan metode mrlstih drill	Kriteria: Praktek, Pertanyaan terbuka dan lisan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	ceramah, diskusi/tanya jawab 4 X 50		Materi: Program Prescriptions Pustaka: Avery D. Faigenbaum, Wayne L. Westcott. 2009. Youth strength training : programs for health, fitness, and sport. United States: Human Kinetics	0%

4	pengembangan pola latihan mental/taktik	<p>1.memahami pentingnya latihan mental/taktik</p> <p>2.memahami variabel instrumen tes mental</p>	<p>Kriteria: projek</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	ceramah dan tanya jawab 4 X 50		<p>Materi: Stages of Athletic Development</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, Tudor. & Carera, Michael, 2015. Conditioning Young Athletes . US. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Principles of Behavior</p> <p>Pustaka: <i>Martens, Rainer. 2002. Successful coaching .USA. Human Kinetics</i></p>	5%
5	menyusun perencanaan program latihan teknik dasar hockey	<p>1.memahami prinsip-prinsip penyusunan program latihan fisik</p> <p>2.mampu menyusun program latihan fisik hockey</p>	<p>Kriteria: Praktek, Pertanyaan terbuka dan lisan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum</p>	ceramah, diskusi, penugasan 4 X 50		<p>Materi: Training Guidelines for Young Athletes</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, Tudor. & Carera, Michael, 2015. Conditioning Young Athletes . US. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: teknik dasar bermain hockey</p> <p>Pustaka: <i>Faruk, Mohammad. 2014. Belajar Bermain Hockey. Surabaya, Unesa University Press</i></p>	5%
6	menyusun program pengajaran teknik dasar hockey	<p>1.membuat perencanaan pengajaran teknik dan taktik sesuai kaidah kepelatihan</p> <p>2.menyusun instrumen evaluasi teknik dan taktik</p>	<p>Kriteria: partisipasi aktif</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	workshop/penugasan 4 X 50		<p>Materi: Training Guidelines for Young Athletes</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, Tudor. & Carera, Michael, 2015. Conditioning Young Athletes . US. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: teknik dasar bermain hockey</p> <p>Pustaka: <i>Faruk, Mohammad. 2014. Belajar Bermain Hockey. Surabaya, Unesa University Press</i></p>	5%

7	menyusun program pengajaran teknik dasar hockey	<p>1.membuat perencanaan pengajaran teknik dan taktik sesuai dengan kaidah kepelatihan</p> <p>2.menyusun instrumen evaluasi teknik dan taktik</p>	<p>Kriteria: Praktek, Pertanyaan terbuka dan lisan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum</p>	workshop/penugasan 4 X 50		<p>Materi: Training Guidelines for Young Athletes</p> <p>Pustaka: <i>Bompa, Tudor. & Carera, Michael, 2015. Conditioning Young Athletes . US. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: teknik dasar bermain hockey</p> <p>Pustaka: <i>Faruk, Mohammad. 2014. Belajar Bermain Hockey. Surabaya, Unesa University Press</i></p>	5%
---	---	---	--	------------------------------	--	---	----

8	Ujian Tengah Semester	Menguasai materi minimal 75%	<p>Kriteria: nilai maksimal apabila menjawab dengan benar seluruh soal</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	tes tulis 4 X 50		<p>Materi: Training Guidelines for Young Athletes Pustaka: <i>Bompa, Tudor. & Carera, Michael, 2015. Conditioning Young Athletes . US. Human Kinetic</i></p> <p>Materi: Stages of Athletic Development Pustaka: <i>Avery D. Faigenbaum, Wayne L. Westcott. 2009. Youth strength training : programs for health, fitness, and sport. United States: Human Kinetics</i></p> <p>Materi: teknik dasar bermain hockey Pustaka: <i>Faruk, Mohammad. 2014. Belajar Bermain Hockey. Surabaya, Unesa University Press</i></p> <p>Materi: periodization Pustaka: <i>Bompa, Tudor. & Haff, Gregory, 2009. Periodization : Theory and Methodology of Training . US. Human Kinetic</i></p>	10%
---	-----------------------	------------------------------	--	---------------------	--	---	-----

9	mampu mempraktikkan metode melatih sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat sebelumnya	mampu mempraktikkan melatih fisik, teknik dan taktik dengan baik sesuai dengan kaidah keilmuan kepelatihan hockey	Kriteria: Praktek, Pertanyaan terbuka dan lisan Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	demonstrasi 4 X 50		Materi: teknik dasar bermain hockey Pustaka: <i>Anders, Elizabeth. 2008. Field Hockey: Steps to Success - 2nd Edition (Steps to Success Sports Series) 2nd Edition. US. Human Kinetics</i> <hr/> Materi: teknik dasar bermain hockey Pustaka: <i>Faruk, Mohammad. 2014. Belajar Bermain Hockey. Surabaya, Unesa University Press</i>	5%
10	mampu mempraktikkan metode melatih sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat sebelumnya	mampu mempraktikkan melatih fisik, teknik dan taktik dengan baik sesuai dengan kaidah keilmuan kepelatihan hockey	Kriteria: partisipasi aktif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	demonstrasi 4 X 50		Materi: Training Guidelines for Young Athletes Pustaka: <i>Bompa, Tudor. & Carera, Michael, 2015. Conditioning Young Athletes . US. Human Kinetic</i> <hr/> Materi: teknik dasar bermain hockey Pustaka: <i>Faruk, Mohammad. 2014. Belajar Bermain Hockey. Surabaya, Unesa University Press</i> <hr/> Materi: Stages of Athletic Development Pustaka: <i>Avery D. Faigenbaum, Wayne L. Westcott. 2009. Youth strength training : programs for health, fitness, and sport. United States: Human Kinetics</i>	5%

11	mampu mempreaktikkan metode melatih sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat sebelumnya	mampu mempraktikkan melatih fisik, teknik dan taktik dengan baik sesuai dengan kaidah keilmuan kepelatihan hockey	Kriteria: partisipasi aktif Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	demonstrasi 4 X 50		Materi: Training Guidelines for Young Athletes Pustaka: <i>Bompa,</i> <i>Tudor. &</i> <i>Carera,</i> <i>Michael, 2015.</i> <i>Conditioning</i> <i>Young</i> <i>Athletes . US.</i> <i>Human</i> <i>Kinetic</i>	5%
12	mampu mempreaktikkan metode melatih sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat sebelumnya	mampu mempraktikkan melatih fisik, teknik dan taktik dengan baik sesuai dengan kaidah keilmuan kepelatihan hockey	Kriteria: Praktek, Pertanyaan terbuka dan lisan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	demonstrasi 4 X 50		Materi: periodization Pustaka: <i>Bompa,</i> <i>Tudor. & Haff,</i> <i>Gregory,</i> <i>2009.</i> <i>Periodization :</i> <i>Theory and</i> <i>Methodology</i> <i>of Training .</i> <i>US. Human</i> <i>Kinetic</i> <hr/> Materi: Training Guidelines for Young Athletes Pustaka: <i>Bompa,</i> <i>Tudor. &</i> <i>Carera,</i> <i>Michael, 2015.</i> <i>Conditioning</i> <i>Young</i> <i>Athletes . US.</i> <i>Human</i> <i>Kinetic</i> <hr/> Materi: teknik dasar bermain hockey Pustaka: <i>Faruk,</i> <i>Mohammad.</i> <i>2014. Belajar</i> <i>Bermain</i> <i>Hockey.</i> <i>Surabaya,</i> <i>Unesa</i> <i>University</i> <i>Press</i>	5%

13	mampu mempreaktikkan metode melatih sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat sebelumnya	mampu mempraktikkan melatih fisik, teknik dan taktik dengan baik sesuai dengan kaidah keilmuan kepelatihan hockey	Kriteria: Praktek, Pertanyaan terbuka dan lisan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	demonstrasi 4 X 50		Materi: Training Guidelines for Young Athletes Pustaka: <i>Bompa, Tudor. & Carera, Michael, 2015. Conditioning Young Athletes . US. Human Kinetic</i> Materi: teknik dasar bermain hockey Pustaka: <i>Faruk, Mohammad. 2014. Belajar Bermain Hockey. Surabaya, Unesa University Press</i> Materi: Principles of Physical Training Pustaka: <i>Martens, Rainer. 2002. Successful coaching USA. Human Kinetics</i>	5%
----	--	---	--	-----------------------	--	--	----

14	mampu mempraktikkan metode melatih sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat sebelumnya	mampu mempraktikkan melatih fisik, teknik dan taktik dengan baik sesuai dengan kaidah keilmuan kepelatihan hockey	Kriteria: Praktek, Pertanyaan terbuka dan lisan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	demonstrasi 4 X 50		Materi: Training Guidelines for Young Athletes Pustaka: <i>Bompa, Tudor. & Carera, Michael, 2015. Conditioning Young Athletes . US. Human Kinetic</i> Materi: Stages of Athletic Development Pustaka: <i>Avery D. Faigenbaum, Wayne L. Westcott. 2009. Youth strength training : programs for health, fitness, and sport. United States: Human Kinetics</i> Materi: periodization Pustaka: <i>Bompa, Tudor. & Haff, Gregory, 2009. Periodization : Theory and Methodology of Training . US. Human Kinetic</i> Materi: teknik dasar bermain hockey Pustaka: <i>Faruk, Mohammad. 2014. Belajar Bermain Hockey. Surabaya, Unesa University Press</i> Materi: teknik dasar bermain hockey Pustaka: <i>Anders, Elizabeth. 2008. Field Hockey: Steps to Success - 2nd Edition (Steps to Success Sports Series) 2nd Edition. US. Human Kinetics</i>	5%
----	---	---	---	-----------------------	--	---	----

15	mampu mempraktikkan metode melatih sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat sebelumnya	mampu mempraktikkan melatih fisik, teknik dan taktik dengan baik sesuai dengan kaidah keilmuan kepelatihan hockey	Kriteria: Praktek, Pertanyaan terbuka dan lisan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	demonstrasi 4 X 50		Materi: Training Guidelines for Young Athletes Pustaka: <i>Bompa, Tudor. & Carera, Michael, 2015. Conditioning Young Athletes . US. Human Kinetic</i> Materi: Principles of Physical Training Pustaka: <i>Martens, Rainer. 2002. Successful coaching .USA. Human Kinetics</i> Materi: teknik dasar bermain hockey Pustaka: <i>Faruk, Mohammad. 2014. Belajar Bermain Hockey. Surabaya, Unesa University Press</i> Materi: teknik dasar bermain hockey Pustaka: <i>Anders, Elizabeth. 2008. Field Hockey: Steps to Success - 2nd Edition (Steps to Success Sports Series) 2nd Edition. US. Human Kinetics</i>	10%
16	UAS	75% penguasaan materi (teori dan praktik)	Kriteria: praktik, dan teori Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ujian Tulis dan Praktik 4 x 50		Materi: Training Guidelines for Young Athletes Pustaka: <i>Bompa, Tudor. & Carera, Michael, 2015. Conditioning Young Athletes . US. Human Kinetic</i> Materi: periodization Pustaka: <i>Bompa, Tudor. & Haff, Gregory, 2009. Periodization : Theory and Methodology of Training .</i>	24%

						<p><i>US. Human Kinetic</i></p> <hr/> <p>Materi: Principles of Physical Training Pustaka: <i>Martens, Rainer. 2002. Successful coaching .USA. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: teknik dasar bermain hockey Pustaka: <i>Anders, Elizabeth. 2008. Field Hockey: Steps to Success - 2nd Edition (Steps to Success Sports Series) 2nd Edition. US. Human Kinetics</i></p> <hr/> <p>Materi: teknik dasar bermain hockey Pustaka: <i>Faruk, Mohammad. 2014. Belajar Bermain Hockey. Surabaya, Unesa University Press</i></p> <hr/> <p>Materi: Stages of Athletic Development Pustaka: <i>Avery D. Faigenbaum, Wayne L. Westcott. 2009. Youth strength training : programs for health, fitness, and sport. United States: Human Kinetics</i></p>
--	--	--	--	--	--	--

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	31.18%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	21.84%
3.	Penilaian Praktikum	25.18%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	16.84%
5.	Tes	5%
		100%

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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 3 Januari 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Mohammad Faruk, S.Pd., M.Kes.
NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 14 Maret 2025 Jam 19:32 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

