



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 KEMPO	8520204573		T=1 P=0 ECTS=1.59	3	29 September 2024												
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi												
		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.												
Model Pembelajaran	Case Study																
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																
	Matrik CPL - CPMK																
		CPMK															
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																
	CPMK	Minggu Ke															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Deskripsi Singkat MK	Metodologi kepelatihan olahraga kempo membahas semua aspek kepelatihan dalam olahraga kempo, yang terdiri dari: ruang lingkup latihan, tujuan latihan, sistem latihan, Faktor-faktor/aspek-aspek latihan, norma-norma beban latihan, siklus latihan, kelelahan dan over training, teori pemuncakan (peaking), pulih asal setelah latihan dan pertandingan, pengembangan fisik dasar, dasar perencanaan latihan, dan periodisasi latihan.																
Pustaka	Utama :																
	1. http://eprints.umm.ac.id/22827/1/jiptumpp-gdl-dikkycahyo-41244-1-pendahul-n.pdf																
	Pendukung :																
Dosen Pengampu	Andri Suyoko, 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	Pengantar RPS matakuliah			Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%										

2	Mahasiswa mampu menyusun dan menguasai model latihan fisik cabang Taekwondo	1.Mahasiswa mampu memahami unsur kondisi fisik yang dominan di Taekwondo 2.Mahasiswa mampu memahami sistem energi yang digunakan pada cabang Taekwondo		Ceramahdiskusitanya jawab 4 X 50			0%
3	Mahasiswa mampu menyusun dan menguasai model latihan fisik cabang Taekwondo	1.Mahasiswa mampu memahami unsur kondisi fisik yang dominan di Taekwondo 2.Mahasiswa mampu memahami sistem energi yang digunakan pada cabang Taekwondo		Ceramahdiskusitanya jawab 4 X 50			0%
4	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga kempo	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga Kempo 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga kempo	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
5	Memahami perencanaan pemuncakan pada cabang olahraga kempo	1.Mampu memahami definisi pemuncakan pada cabang olahraga kempo 2.Mampu memahami definisi taper pada cabang olahraga Kempo	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%
6	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga Taekwondo	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga Taekwondo 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga Taekwondo		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%

7	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga Taekwondo	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga Taekwondo 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga Taekwondo 		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
8	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga Taekwondo	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga Taekwondo		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
9	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga Taekwondo	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga Taekwondo		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
10	UTS			2 X 50			0%
11	Memahami perencanaan program latihan meso dan mikro pada cabang olahraga Taekwondo	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami siklus latihan meso pada cabang olahraga Taekwondo 2.Mampu memahami siklus latihan mikro pada cabang olahraga Taekwondo 		Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%
12	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga Taekwondo	<ol style="list-style-type: none"> 1.Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada Taekwondo 2.Mampu memahami perencanaan latihan kecepatan pada Taekwondo 3.Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada Taekwondo 4.Mampu memahami perencanaan latihan kekuatan pada Taekwondo 		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%

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