

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan		
METODE MELATIH FISIK, TEKNIK, TAKTIK & MENTAL CABOR RUGBY 7S		8520204578	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=0	ECTS=1.59	4	15 Desember 2025		
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi			
				Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes			MUHAMMAD			
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-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.								
	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.								
	CPL-7	Mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi peluang bisnis dalam industri olahraga, serta mengembangkan ide-ide bisnis yang inovatif.								
	CPL-8	Mampu merancang dan melaksanakan penelitian yang berkualitas tinggi dalam bidang keolahragaan, serta mempublikasikan hasil penelitian di jurnal ilmiah bereputasi.								
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)									
CPMK - 1	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan mengidentifikasi sistem energi cabang olahraga rugby 7s									
CPMK - 2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan mengidentifikasi anatomi fungsional cabang olahraga rugby 7s									
CPMK - 3	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan mengidentifikasi biomotor fisik cabang olahraga rugby 7s									
CPMK - 4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan mengidentifikasi tehnik cabang olahraga rugby 7s									
CPMK - 5	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan mengidentifikasi taktik cabang olahraga rugby 7s									
CPMK - 6	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan mengidentifikasi kebutuhan mental cabang olahraga rugby 7s									
Matrik CPL - CPMK										
		CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPL-8
	CPMK-1	✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	CPMK-2		✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓
	CPMK-3	✓	✓			✓	✓	✓		✓
	CPMK-4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	CPMK-5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	CPMK-6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)										

		<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr></table>	CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1	✓	✓															CPMK-2																	CPMK-3																	CPMK-4																	CPMK-5																✓	CPMK-6															✓	
CPMK	Minggu Ke																																																																																																																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																									
CPMK-1	✓	✓																																																																																																																																							
CPMK-2																																																																																																																																									
CPMK-3																																																																																																																																									
CPMK-4																																																																																																																																									
CPMK-5																✓																																																																																																																									
CPMK-6															✓																																																																																																																										
Deskripsi Singkat MK	pada matakuliah ini mahasiswa akan diperkenalkan dan diajarkan berbagai macam cara melatih fisik, teknik, taktik, dan mental dalam olahraga rugby																																																																																																																																								
Pustaka	Utama :																																																																																																																																								
	1. Chris Sheryn. 2006. 101 Youth Rugby Drills (101 Drills). A & C Black Publishers Ltd 2. Trevor Lipscombe. 2009. The Physics of Rugby. Nottingham University Press. 3. Tudor O Bomp; Frederick Claro. 2013. Periodization in rugby. Meyer & Meyer Sport																																																																																																																																								
	Pendukung :																																																																																																																																								
	1. 1. Bayli, Istvan, Richard Way, Colin Higgs. 2013. Long Term Athlete Development. USA. Human Kinetic 2. Lee E. B., Vance A. F., Juan C. S., 2000, Training for Speed, Agility, and Quickness , Australia : Human Kinetics. 3. Donald Chu, 1999, Jumping Into Plyometrics , Australia: Human Kinetics.																																																																																																																																								
Dosen Pengampu	Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes. Adi Pranoto, S.Or., M.Kes. Muhammad Labib Siena Ar Rasyid, S.Pd., M.Pd.																																																																																																																																								
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	Mengembangkan kemampuan analisa cabang olahraga	Mahasiswa dapan melakukan keterampilan dan kecepatan berkomunikasi dalam permainan rugby	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	teori dan presentasi 4 X 50		Materi: Sistem Energi Pustaka: Trevor Lipscombe. 2009. The Physics of Rugby. Nottingham University Press. Materi: Sistem Energi Pustaka: Trevor Lipscombe. 2009. The Physics of Rugby. Nottingham University Press.	5%																																																																																																																																		

2	Mengembangkan kemampuan analisa cabang olahraga	Mahasiswa dapan melakukan keterampilan dan kecepatan berkomunikasi dalam permainan rugby	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	teori dan presentasi 4 X 50		Materi: Sistem Energi Pustaka: <i>Trevor Lipscombe. 2009. The Physics of Rugby. Nottingham University Press.</i> Materi: Sistem Energi Pustaka: <i>Trevor Lipscombe. 2009. The Physics of Rugby. Nottingham University Press.</i>	5%
3	Mahasiswa mampu mempraktekkan BALL HANDLING AND ATTACKING	mahasiswa menganalisis anatomi fungsional rugby 7s	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Teori dan Presentasi 4 X 50		Materi: Anatomi Rugby Pustaka: <i>Tudor O Bompa; Frederick Claro. 2013. Periodization in rugby. Meyer & Meyer Sport</i> Materi: Anatomi Rugby Pustaka: <i>Chris Sheryn. 2006. 101 Youth Rugby Drills (101 Drills). A & C Black Publishers Ltd</i>	5%
4	Mahasiswa mampu mempraktekkan BALL HANDLING AND ATTACKING	mahasiswa menganalisis anatomi fungsional rugby 7s	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Teori dan Presentasi 4 X 50		Materi: Anatomi Rugby Pustaka: <i>Tudor O Bompa; Frederick Claro. 2013. Periodization in rugby. Meyer & Meyer Sport</i> Materi: Anatomi Rugby Pustaka: <i>Chris Sheryn. 2006. 101 Youth Rugby Drills (101 Drills). A & C Black Publishers Ltd</i>	5%
5	mahasiswa mampu menganalisis biomotor fisik rugby 7s	Mahaisswa menguasai biomotor fisik rugby	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	praktek 4 X 50		Materi: Biomotor Fisik Rugby 7S Pustaka: <i>Trevor Lipscombe. 2009. The Physics of Rugby. Nottingham University Press.</i>	5%

6	mahasiswa mampu menguasai metode melatih tehnik bermain rugby 7s	mahasiswa mampu mempraktekkan melatih tehnik rugby 7s	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	praktek 4 X 50		Materi: Tehnik Bermain Rugby 7s Pustaka: Chris Sheryn. 2006. 101 Youth Rugby Drills (101 Drills). A & C Black Publishers Ltd	5%
7	mahasiswa mampu menguasai metode melatih tehnik bermain rugby 7s	mahasiswa mampu mempraktekkan melatih tehnik rugby 7s	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	praktek 4 X 50		Materi: Tehnik Bermain Rugby 7s Pustaka: Chris Sheryn. 2006. 101 Youth Rugby Drills (101 Drills). A & C Black Publishers Ltd	5%
8	Mahasiswa menguasai sistem energi, anatomi fungsional, biomotor fisik, dan tehnik cabang olahraga rugby 7s	mahasiswa mampu mempraktekkan beberapa tehnik dalam permainan line out	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	teori dan praktek 4 X 50		Materi: Tehnik Bermain Rugby 7s Pustaka: Chris Sheryn. 2006. 101 Youth Rugby Drills (101 Drills). A & C Black Publishers Ltd Materi: Biomotor Fisik Rugby 7S, Anatomi Fungsional Rugby Pustaka: Trevor Lipscombe. 2009. The Physics of Rugby. Nottingham University Press. Materi: Sistem Energi Pustaka: Tudor O Bompa; Frederick Claro. 2013. Periodization in rugby. Meyer & Meyer Sport	15%
9	Mahasiswa mampu melatih taktik bermain rugby 7s	Taktik Bermain rugby 7s	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Praktek 4 X 50		Materi: Taktikal bermain Rugby 7s Pustaka: Chris Sheryn. 2006. 101 Youth Rugby Drills (101 Drills). A & C Black Publishers Ltd	5%
10	Mahasiswa mampu melatih taktik bermain rugby 7s	Taktik Bermain rugby 7s	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Praktek 4 X 50		Materi: Taktikal bermain Rugby 7s Pustaka: Chris Sheryn. 2006. 101 Youth Rugby Drills (101 Drills). A & C Black Publishers Ltd	5%

11	Mahasiswa mampu melatih taktik bermain rugby 7s	Taktik Bermain rugby 7s	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Praktek 4 X 50		Materi: Taktikal bermain Rugby 7s Pustaka: Chris Sheryn. 2006. 101 Youth Rugby Drills (101 Drills). A & C Black Publishers Ltd	5%
12	Mahasiswa mampu melatih taktik bermain rugby 7s	Taktik Bermain rugby 7s	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Praktek 4 X 50		Materi: Taktikal bermain Rugby 7s Pustaka: Chris Sheryn. 2006. 101 Youth Rugby Drills (101 Drills). A & C Black Publishers Ltd	5%
13	Mahasiswa mampu melatih taktik bermain rugby 7s	Taktik Bermain rugby 7s	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Praktek 4 X 50		Materi: Taktikal bermain Rugby 7s Pustaka: Chris Sheryn. 2006. 101 Youth Rugby Drills (101 Drills). A & C Black Publishers Ltd	5%
14	Mahasiswa mampu melatih mental bermain rugby 7s	mental bermain Bermain rugby 7s	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Praktek 4 X 50		Materi: Taktikal bermain Rugby 7s Pustaka: Chris Sheryn. 2006. 101 Youth Rugby Drills (101 Drills). A & C Black Publishers Ltd	5%
15	Mahasiswa mampu melatih mental bermain rugby 7s	mental bermain Bermain rugby 7s	Kriteria: Praktek dan Teori Metode Melatih Rugby Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Praktek 4 X 50		Materi: Taktikal bermain Rugby 7s Pustaka: Chris Sheryn. 2006. 101 Youth Rugby Drills (101 Drills). A & C Black Publishers Ltd	5%
16	Mampu memahami dan menjelaskan taktik bermain dan mental bertanding rugby 7s	mampu mengidentifikasi dan mengidentifikasi teknik, taktik dan mental cabang olahraga rugby 7s	Kriteria: mampu mengidentifikasi dan mengidentifikasi taktik cabang olahraga rugby 7s Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 x 50		Materi: mampu mengidentifikasi dan mengidentifikasi taktik cabang olahraga rugby 7s Pustaka: Trevor Lipscombe. 2009. The Physics of Rugby. Nottingham University Press.	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	45%
2.	Penilaian Portofolio	15.01%
3.	Penilaian Praktikum	27.51%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	12.51%
		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 20 November 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan
Olahraga



NIDN 0022019502

File PDF ini digenerate pada tanggal 15 Desember 2025 Jam 22:56 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

