



**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 Sepak Bola	8520204506		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					
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji tentang metode dan proses melatih fisik, teknik, taktik dan mental baik menggunakan bola maupun tanpa bola sesuai permainan yang sesungguhnya sesuai kebutuhan secara spesifik.						
Pustaka	<b>Utama :</b>						
	1. Fine, Lawrence. 2013. 27 Soccer Spesific Conditioning drills. World Class Coaching 2. Shterjovski, Zoran. Small-side Games and Integrating Physical Preparation . FIFA 3. Total Soccer Conditioning A Ball Oriented Approach . Volume 1 4. Reyna, Claudio & Perez, Javier. 2011. Full U.S Soccer Coaching Curriculum . Chicago 5. Cross, Kelly . 2004. Coaching The Attacking 4-4-2 6. Wein, Horst & Schreiner, Peter. 2004. Small Side Games To Develop Soccer Intellegence 7. PSSI. log book C AFC License Coaching Course , Jakarta 8. PSSI, Filosofi Sepakbola Indonesia, Jakarta						
	<b>Pendukung :</b>						
Dosen Pengampu	Dr. Imam Syafii, M.Kes. Dr. Drs. Arif Bulqini, M.Kes. Dr. David Agus Prianto, S.Pd., M.Pd. Dr. I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma, S.Pd., M.Or.						
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	Paham serta mampu menerapkan cara melatih fisik menggunakan pendekatan dengan bola	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami secara teoritik metode melatih fisik menggunakan bola</li> <li>2. Mempraktikkan metode melatih fisik menggunakan bola</li> <li>3. Membuat design Training cara melatih fisik menggunakan bola yang realistis.</li> </ol>		CeramahDiskusiPraktik 4 X 50			0%
2	Paham serta mampu menerapkan cara melatih fisik tanpa menggunakan bola	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami secara teoritik metode melatih fisik menggunakan bola</li> <li>2. Mempraktikkan metode melatih fisik menggunakan bola</li> <li>3. Membuat design Training cara melatih fisik menggunakan bola yang realistis.</li> </ol>		CeramahDiskusiPraktik 4 X 50			0%
3	Paham serta mampu menerapkan cara melatih fisik tanpa menggunakan bola	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami cara teoritik metode melatih tanpa menggunakan bola secara kebutuhan</li> <li>2. Mempraktikkan metode melatih fisik tanpa menggunakan bola</li> <li>3. Membuat Design Training cara melatih fisik tanpa bola yang realistis.</li> </ol>		- Ceramah - Diskusi - Praktik 4 X 50			0%
4	Paham serta mampu menerapkan teknik bertahan kalah jumlah 1v2, 2v3, 3v4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami secara teoritik teknik bertahan kalah jumlah 1v2, 2v3, 3v4</li> <li>2. Mempraktikkan teknik bertahan kalah jumlah 1v2, 2v3, 3v4</li> <li>3. Membuat design Training teknik bertahan kalah jumlah 1v2, 2v3, 3v4 beserta coaching point</li> </ol>		- Ceramah - Diskusi - Praktik 4 X 50			0%

5	Paham serta mampu menerapkan teknik bertahan menang jumlah 2v1, 3v2, 4v3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Memahami secara teoritik teknik bertahan menang jumlah 2v1, 3v2, 4v3</li> <li>2. Mempraktikkan metode teknik bertahan menang jumlah 2v1, 3v2, 4v3</li> <li>3.Membuat design Training teknik bertahan menang jumlah 2v1, 3v2, 4v3 beserta coaching point</li> </ol>		- Ceramah - Diskusi - Praktik 4 X 50			0%
6	Paham serta mampu menerapkan teknik menyerang kalah jumlah 1v2, 2v3, 3v4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Memahami secara teoritik teknik bertahan menang jumlah 2v1, 3v2, 4v3</li> <li>2. Mempraktikkan metode teknik bertahan menang jumlah 2v1, 3v2, 4v3</li> <li>3.Membuat design Training teknik bertahan menang jumlah 2v1, 3v2, 4v3 beserta coaching point</li> </ol>		- Ceramah - Diskusi - Praktik 4 X 50			0%
7	Paham serta mampu menerapkan teknik menyerang menang jumlah 2v1, 3v2, 4v3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Memahami secara teoritik teknik menyerang menang jumlah 2v1, 3v2, 4v3</li> <li>2. Mempraktikkan metode melatih teknik menyerang menang jumlah 2v1, 3v2, 4v3</li> <li>3.Membuat design Training teknik menyerang menang jumlah 2v1, 3v2, 4v3 beserta coaching point</li> </ol>		- Ceramah - Diskusi - Praktik 4 X 50			0%
8	UJIAN TENGAH SEMESTER	Mampu menjawab semua pertanyaan dengan benar		A. Pendahuluan : Pembukaan, absensi B. Kegiatan inti : Ujian Tengah Semester C. Kegiatan Akhir : 4 X 50			0%

9	Paham serta mampu menerapkan taktik bertahan secara individu & unit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami secara teoritik taktik bertahan secara individu &amp; unit</li> <li>2. Mempraktikkan metode melatih taktik bertahan secara individu &amp; unit</li> <li>3. Membuat design Training taktik bertahan secara individu &amp; unit</li> </ol>		- Ceramah - Diskusi - Praktik 4 X 50			0%
10	Paham serta mampu menerapkan taktik menyerang secara individu & unit	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami secara teoritik taktik bertahan secara individu &amp; unit</li> <li>2. Mempraktikkan metode melatih taktik bertahan secara individu &amp; unit</li> <li>3. Membuat design Training taktik bertahan secara individu &amp; unit</li> </ol>		- Ceramah - Diskusi - Praktik 4 X 50			0%
11	Paham serta mampu menerapkan Transisi dari menyerang ke bertahan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami secara teoritik Transisi dari menyerang ke bertahan</li> <li>2. Mempraktikkan metode melatih Transisi dari menyerang ke bertahan</li> <li>3. Membuat design Training Transisi dari menyerang ke bertahan</li> </ol>		- Ceramah - Diskusi - Praktik 4 X 50			0%
12	Paham serta mampu menerapkan Transisi dari bertahan ke menyerang	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami secara teoritik Transisi dari bertahan ke menyerang</li> <li>2. Mempraktikkan metode melatih Transisi dari bertahan ke menyerang</li> <li>3. Membuat design Training Transisi dari bertahan ke menyerang</li> </ol>		- Ceramah - Diskusi - Praktik 4 X 50			0%
13	Paham serta mampu menerapkan taktik bertahan dalam permainan sesungguhnya	Memahami & mempraktikkan taktik bertahan sesuai kebutuhan		- Ceramah - Diskusi - Praktik 4 X 50			0%
14	Paham serta mampu menerapkan taktik menyerang dalam permainan sesungguhnya	Memahami & mempraktikkan taktik menyerang sesuai kebutuhan		- Ceramah - Diskusi - Praktik 4 X 50			0%
15	Paham serta mampu menerapkan latihan mental dalam permainan sesungguhnya	Memahami & mempraktikkan latihan mental dalam permainan sesungguhnya		- Ceramah - Diskusi - Praktik 4 X 50			0%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER			4 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 studinya 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.