

	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 Tenis Lapangan	8520204509		T=1	P=0	ECTS=1.59	4	15 Desember 2025																																																	
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																		
	Dani Primanata, M.Pd.					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.																																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																							
	CPMK - 1	petensi didasarkan pada kegiatan yang harus dilakukan oleh pelatih (mis. Pelatihan, kompetisi, manajemen, dan organisasi) dan tugas-tugas yang dilakukan dalam setiap kegiatan (yaitu merencanakan, mengatur, melaksanakan, dan mengevaluasi) pelatihan tenis pemula dan junior. Kompetensi dirancang dalam unit-unit kompetensi, dengan masing-masing unit terdiri dari hasil pembelajaran yang memiliki seperangkat kriteria kinerja di mana pelatih dinilai (yaitu diperlukan untuk memberikan bukti untuk menunjukkan kompetensi) menggunakan sistem terintegrasi																																																						
	Matrik CPL - CPMK																																																							
		<table border="1"> <tr> <td>CPMK</td> <td>CPL-1</td> <td>CPL-2</td> <td>CPL-3</td> <td>CPL-4</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> <td>✓</td> </tr> </table>						CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPMK-1	✓	✓	✓	✓																																							
CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4																																																				
CPMK-1	✓	✓	✓	✓																																																				
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																								
	<table border="1"> <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> </table>						CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1																
CPMK	Minggu Ke																																																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																								
CPMK-1																																																								
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini membahas cara melatih fisik, teknik, taktik dan mental di tenis																																																							
Pustaka	Utama :																																																							
	1. Crespo Manuel, 1997. Beginner and Intermediate Coaches Manual, London: ITF 2. Crespo Miquel & Dave Miley, 1998, Advanced Coaches Manual, London: ITF																																																							
	Pendukung :																																																							

Dosen Pengampu		Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Muhammad Asrul Sidik, M.Pd. Dani Primanata, S.Pd.,M.Pd.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bentuk 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 cara melatih Fisik di tenis	Tata tertib perkuliahan, kontrak perkuliahan	Kriteria: Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: melatih fisik Pustaka: <i>Crespo Miquel & Dave Miley, 1998, Advanced Coaches Manual, London: ITF</i>	5%
2	Memahami cara melatih Fisik di tenis	Tata tertib perkuliahan, kontrak perkuliahan	Kriteria: Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: melatih fisik Pustaka: <i>Crespo Miquel & Dave Miley, 1998, Advanced Coaches Manual, London: ITF</i>	5%
3	Memahami cara melatih Fisik di tenis	Tata tertib perkuliahan, kontrak perkuliahan	Kriteria: Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: melatih fisik Pustaka: <i>Crespo Miquel & Dave Miley, 1998, Advanced Coaches Manual, London: ITF</i>	5%
4	Memahami cara melatih Fisik di tenis	Tata tertib perkuliahan, kontrak perkuliahan	Kriteria: Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: melatih fisik Pustaka: <i>Crespo Miquel & Dave Miley, 1998, Advanced Coaches Manual, London: ITF</i>	5%
5	Memahami cara melatih Fisik di tenis	Tata tertib perkuliahan, kontrak perkuliahan	Kriteria: Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: melatih fisik Pustaka: <i>Crespo Miquel & Dave Miley, 1998, Advanced Coaches Manual, London: ITF</i>	5%

6	Memahami cara melatih Fisik di tenis	Tata tertib perkuliahan, kontrak perkuliahan	Kriteria: Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: melatih fisik Pustaka: Crespo Manuel, 1997. <i>Beginner and Intermediate Coaches Manual</i> , London: ITF	5%
7	Memahami cara melatih Fisik di tenis	Tata tertib perkuliahan, kontrak perkuliahan	Kriteria: Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: melatih fisik Pustaka: Crespo Manuel, 1997. <i>Beginner and Intermediate Coaches Manual</i> , London: ITF	5%
8	Memahami cara melatih Fisik di tenis	Tata tertib perkuliahan, kontrak perkuliahan	Kriteria: Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: fisik Pustaka: Crespo Manuel, 1997. <i>Beginner and Intermediate Coaches Manual</i> , London: ITF	10%
9	Memahami cara melatih taktik di tenis	Mendalami Profesi Atlet	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan, mempraktikan membuat prolat dan ketrampilan teknik tenis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: melatih taktik tennis Pustaka: Crespo Manuel, 1997. <i>Beginner and Intermediate Coaches Manual</i> , London: ITF	5%
10	Memahami cara melatih taktik di tenis	Mendalami Profesi Atlet	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan, mempraktikan membuat prolat dan ketrampilan teknik tenis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: taktik Pustaka: Crespo Miquel & Dave Miley, 1998, <i>Advanced Coaches Manual</i> , London: ITF	5%

11	Memahami cara melatih taktik di tenis	Mendalami Profesi Atlet	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan, mempraktikan membuat prolat dan ketrampilan teknik tenis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: taktik Pustaka: <i>Crespo Miquel & Dave Miley, 1998, Advanced Coaches Manual, London: ITF</i>	5%
12	Memahami cara melatih taktik di tenis	Mendalami Profesi Atlet	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan, mempraktikan membuat prolat dan ketrampilan teknik tenis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: taktik Pustaka: <i>Crespo Miquel & Dave Miley, 1998, Advanced Coaches Manual, London: ITF</i>	5%
13	Memahami cara melatih taktik di tenis	Mendalami Profesi Atlet	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan, mempraktikan membuat prolat dan ketrampilan teknik tenis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: taktik Pustaka: <i>Crespo Miquel & Dave Miley, 1998, Advanced Coaches Manual, London: ITF</i>	5%
14	Memahami cara melatih taktik di tenis	Mendalami Profesi Atlet	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan, mempraktikan membuat prolat dan ketrampilan teknik tenis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: taktik Pustaka: <i>Crespo Miquel & Dave Miley, 1998, Advanced Coaches Manual, London: ITF</i>	10%

15	Memahami cara melatih taktik di tenis	Mendalami Profesi Atlet	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan, mempraktikan membuat prolat dan ketrampilan teknik tenis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: taktik Pustaka: <i>Crespo Miquel & Dave Miley, 1998, Advanced Coaches Manual, London: ITF</i>	10%
16	Memahami cara melatih taktik di tenis	Mendalami Profesi Atlet	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan, mempraktikan membuat prolat dan ketrampilan teknik tenis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		Materi: taktik Pustaka: <i>Crespo Miquel & Dave Miley, 1998, Advanced Coaches Manual, London: ITF</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	18.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	18.5%
3.	Penilaian Portofolio	16.5%
4.	Penilaian Praktikum	18.5%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	16.5%
6.	Tes	11.5%
		100%

Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 29 Agustus 2024

Koordinator Program Studi
S1 Pendidikan Kevelatihan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kevelatihan
Olahraga



NIDN 0015018105



File PDF ini digenerate pada tanggal 15 Desember 2025 Jam 09:48 menggunakan aplikasi RPS OBE SiDia Unesa