



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

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>			<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>																																									
<b>METODE MELATIH FISIK, TEKNIK, TAKTIK &amp; MENTAL CABOR TERJUN PAYUNG/ PARA LAYANG /GANTOLE</b>	8520204568		T=1	P=0	ECTS=1.59	3	3 Oktober 2024																																									
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>			<b>Koordinator Program Studi</b>																																										
	.....		.....			Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																										
<b>Model Pembelajaran</b>	Case Study																																															
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	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)																																															
		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 10%;">CPMK</td> <td colspan="15" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td></td> <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> </table>														CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK	Minggu Ke																																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Pemahaman teori meliputi dasar-dasara , komponen, faktor , periodisasi serta evaluasi latihan fisik pserta mampu menganalisa prinsip latihan fisik dengan baik dan benar cabang olahraga bolavoli																																															
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																																															
	1. 1. Martens. Rainer. 2002. Successful coaching . USA. Human Kinetic 2. Bompa, Theory and Methodology of Training, 2005 USA, Human Kinetic 3. Complete Conditioning for Volleyball, 2003. USA. Human Kinetic																																															
	<b>Pendukung :</b>																																															
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.																																															
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu]</b>		<b>Materi Pembelajaran [ Pustaka ]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>																																									
		<b>Indikator</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk</b>	<b>Luring (offline)</b>	<b>Daring (online)</b>																																											
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																																									

1	1.Memahami kontrak perkuliahan 2.Ruang lingkup dan intisari dari Latihan Fisik paralyang	- Mampu memahami kontrak kuliah - Mampu berpendapat positif dan konstruktif terhadap permasalahan yang ada - Mampu membuat model administrasi secara detil - Mampu menunjukkan model latihan fisik sesuai ilmu mengajar - Mampu menunjukkan model latihan olahraga sesuai dengan ilmu fisiologi	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
2	Dasar-dasar Latihan Fisik paralyang	- Mampu Memahami bagaimana tubuh manusia bekerja - Memahami Definisi Kondisi - Memahami Definisi Latihan Fisik	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
3	Memahami Kondisi fisik dan Latihan Fisik paralyang	- Memahami Definisi Kondisi Fisik paralyang- Memahami Definisi Latihan Fisik paral	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50			0%
4	Memahami tentang komponen kondisi fisik	Ragam Komponen kondisi fisik	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
5	Memahami tentang peran pelatih dalam latihan fisik, pola manajemen atlet, sarana dan prasarana pendukung dengan baik	Memahami fisiologi latihan fisik Memahami metode latihan fisik	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
6	Memahami dan menentukan komponen kondisi fisik cabor paralyang	Menentukan energy fitness yang dominan Menentukan muscular fitness yang dominan	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
7	Memahami dan menentukan komponen kondisi fisik cabor paralyang	Menentukan energy fitness yang dominan Menentukan muscular fitness yang dominan	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
8	Menaksir kondisi fisik atlet	- Mengetahui kemampuan fisik atlet - Memprediksi potensi kemampuan atlet - Menentukan posisi yang cocok - Melihat progres latihan atlet	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
9	UTS	UTS	<b>Kriteria:</b> UTS	UTS 4 X 50			0%
10	Memahami dan mampu mendesain program latihan yang baik	Memahami tujuan latihan Memahami intensitas, volume, frekwensi latihan serta rest periode.	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
11	Memahami dan mampu mendesain program latihan yang baik	Memahami tujuan latihan Memahami intensitas, volume, frekwensi latihan serta rest periode.	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%

12	Mahasiswa memahami periodisasi setiap komponen kondisi fisik	Memahami konsep periodisasi program latihan keseluruhan Memahami periodisasi setiap komponen kondisi fisik	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50		0%
13	Mahasiswa memahami periodisasi setiap komponen kondisi fisik	Memahami konsep periodisasi program latihan keseluruhan Memahami periodisasi setiap komponen kondisi fisik	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50		0%
14	Mahasiswa memahami prinsip-prinsip latihan fisik	Mampu memahami prinsip-prinsip yang harus dipenuhi dalam memberikan latihan fisik	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50		0%
15	Mahasiswa mengetahui nutrisi buat atlet	Pemahaman tentang nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan atlet	<b>Kriteria:</b> Rubric penilaian	Ceramah dan diskusi 4 X 50		0%
16	UAS	UAS	<b>Kriteria:</b> UAS	UAS 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 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.**

