



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Pendidikan Kepeleatihan 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>																																
Perencanaan Program Latihan Cabang Olahraga Bola Voli	8520204382		T=1 P=1 ECTS=3.18	5	17 November 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>	Project Based Learning																																				
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																				
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																				
	Matrik CPL - CPMK																																				
		CPMK																																			
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Mata kuliah ini mengaji tentang perencanaan kepelatihan olahraga bolavoli dan termasuk tujuan, manfaat, faktor-faktor penyusunan, prinsip-prinsip penyusunan, dan periodisasi latihan, program latihan tahunan, program latihan bulanan, program, latihan mingguan, program latihan harian, dan sesi latihan.																																				
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 10%; text-align: center;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">6</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">7</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">8</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">9</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">10</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">11</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">12</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">13</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">14</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">15</td> <td style="width: 3.33%; text-align: center;">16</td> </tr> </table>					CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
CPMK	Minggu Ke																																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																					
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																																				
	1. 1. Bumpa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins 2. Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill; 3. Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge 4. American sport education program.2007. coaching youth volleyball. Canada : Human Kinetic 5. Mike Line 2003. Complete Conditioning for Volleyball : Human Kinetic																																				
	<b>Pendukung :</b>																																				
<b>Dosen Pengampu</b>	Drs. Machfud Irsyada, M.Pd. 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	Mampu menguasai konsep tujuan dan manfaat rencana program latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian rencana program latihan.</li> <li>2. Menjelaskan manfaat rencana program latihan</li> <li>3. Menjelaskan tujuan rencana program latihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 4 X 50			0%
2	Mampu menguasai faktor-faktor penyusunan rencana program latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan faktor-faktor rencana program latihan</li> <li>2. Mengevaluasi faktor-faktor penyusunan rencana program latihan.</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar	Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi dan Humanistik Performansi 4 X 50			0%
3	Mampu menguasai prinsip-prinsip penyusunan rencana program latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan prinsip-prinsip rencana program latihan</li> <li>2. Mengevaluasi prinsip-prinsip penyusunan rencana program latihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar	Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi dan Humanistik Performance 4 X 50			0%
4	Mampu menguasai langkah-langkah penyusunan rencana program latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan langkah-langkah rencana program latihan</li> <li>2. Menjelaskan tes dan pengukuran cabor</li> <li>3. Menjelaskan tes dan pengukuran fisik, teknik, taktik, dan mental.</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar</li> <li>2. Diberi nilai penuh jika bisa mempraktikan dengan benar sesuai dengan teknik pengukuran aerobik dan anaerobik</li> </ol>	Saintifik Komprehensi, Humanistik Generalisasi dan Humanistik Performansi 4 X 50			0%
5	Mampu menguasai konsep tujuan dan manfaat periodisasi latihan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian periodisasi latihan.</li> <li>2. Menjelaskan manfaat periodisasi latihan</li> <li>3. Menjelaskan tujuan periodisasi latihan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 4 X 50			0%
6	Mampu memahami dan teori periode persiapan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian periode persiapan.</li> <li>2. Menjelaskan periode persiapan umum.</li> <li>3. Menjelaskan periode persiapan khusus.</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 4 X 50			0%

7	Mampu memahami dan teori periode pertandingan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian periode pertandingan.</li> <li>2. Menjelaskan periode pra pertandingan.</li> <li>3. Menjelaskan periode pertandingan utama.</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika menjelaskan dengan benar	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 4 X 50			0%
8	UTS	UTS	<b>Kriteria:</b> UTS	UTS 4 X 50			0%
9	Mampu memahami teori periode transisi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan pengertian periode transisi.</li> <li>2. Menjelaskan evaluasi hasil pertandingan.</li> <li>3. Menjelaskan rekaveri usai pertandingan</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika penyusunannya benar	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 4 X 50			0%
10	Mampu memahami dan menyusun program latihan harian dan sesi latihan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan penyusunan program satu hari.</li> <li>2. Menjelaskan penyusunan program latihan harian.</li> <li>3. Menjelaskan penyusunan program sesi latihan.</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika penyusunannya benar	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 4 X 50			0%
11	Mampu memahami dan menyusun program latihan mingguan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan.</li> <li>2. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan satu puncak.</li> <li>3. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan dua puncak.</li> <li>4. Menjelaskan penyusunan program latihan mingguan tiga puncak.</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika penyusunannya benar	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 4 X 50			0%
12	Mampu memahami dan menyusun program latihan bulanan.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan.</li> <li>2. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan dua minggu.</li> <li>3. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan tiga minggu.</li> </ol>	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika penyusunannya benar	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi rememorisasi dan humanistik performansi 4 X 50			0%

13	Mampu memahami dan menyusun program latihan bulanan.	1. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan. 2. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan dua minggu. 3. Menjelaskan penyusunan program latihan bulanan tiga minggu.	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika penyusunannya benar	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi memorisasi dan humanistik performansi 4 X 50			0%
14	Mampu memahami dan menyusun program latihan tahunan.	Menjelaskan penyusunan program latihan tahunan.	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika penyusunannya benar	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi memorisasi dan 4 X 50			0%
15	Mampu memahami dan menyusun program latihan tahunan.	Menjelaskan penyusunan program latihan tahunan.	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika penyusunannya benar	Saintifik komprehensi, saintifik rekoleksi memorisasi dan 4 X 50			0%
16	UAS	UAS	<b>Kriteria:</b> UAS	UAS 4 X 50			0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
		0%

#### 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.

