



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan 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 Sepak Takraw	8520204390		T=1 P=1 ECTS=3.18	5	29 September 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>	Matakuliah ini membahas tentang coaching process dan coaching method, pembuatan program latihan serta cara melatih teknik dasar sepak takraw yang terdiri dari warming up, cooling down, sepak sila, sepak kuda, sepak cangkil, menapak, sepak simpuh atau badek, menyundul, mendada, memaha, dan membahu						
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>						
	1. Prawirasaputra, Sudrajat. 2000. Sepak Takraw . Jakarta Pusat: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah. Prawirasaputra, Sudrajat. 2002. Prototype Pembelajaran Sepak Takraw Untuk Pembinaan Olahraga Usia Dini . Materi Seminar. Bandung: FPOK. Sulaiman. 2008. Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih dan Atlet .Semarang: UPT UNNES						
<b>Dosen Pengampu</b>	<b>Pendukung :</b>						
	Dr. Drs. Arif Bulqini, M.Kes. 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	Mampu memahami coaching method dalam melatih	Memahami coaching method dalam melatih. Sepaktakraw dengan benar		Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 4 X 50			0%
2	Mampu memahami coaching process dalam melatih.	Memahami coaching process dalam melatih. Sepaktakraw dengan benar		Ceramah, diskusi, dan tanya jawab 4 X 50			0%
3	Mampu memahami dan menguasai cara pembuatan program latihan teknik sepak takraw yang benar.	Memahami dan menguasai cara pembuatan program latihan teknik sepak takraw dengan benar.		Menyimak, Praktik, dan diskusi 4 X 50			0%
4	Mampu memahami dan menguasai cara melatih warming up dan cooling down yang benar	Melakukan praktik melatih warming up dan cooling down dengan benar		Menyimak, Praktik, dan diskusi. 4 X 50			0%
5	Mampu memahami dan menguasai cara melatih sepak silang benar.	Melakukan praktik melatih teknik sepak sila dengan benar.		Ceramah, demonstrasi dan praktik 4 X 50			0%
6	Mampu memahami dan menguasai cara melatih sepak silang benar.	Melakukan praktik melatih teknik sepak sila dengan benar.		Ceramah, demonstrasi dan praktik 4 X 50			0%
7	Mampu memahami dan menguasai cara melatih sepak kudayang benar	Melakukan praktik melatih teknik sepak kuda dengan benar		Ceramah, demonstrasi dan praktek 4 X 50			0%
8	Ujian Tengah Semester			4 X 50			0%
9	Mampu memahami dan menguasai cara melatih sepak cungkilyang benar	Melakukan praktik melatih teknik sepak cungkil dengan benar		Ceramah, demonstrasi dan praktek 4 X 50			0%
10	Mampu memahami dan menguasai cara melatih teknik menapakyang benar	Melakukan praktik melatih teknik menapak dengan benar.		Ceramah, demonstrasi dan praktek 4 X 50			0%
11	Mampu memahami dan menguasai cara melatih sepak simpuh atau badekyang benar	Melakukan praktik melatih teknik sepak simpuh atau badek dengan benar		Ceramah, demonstrasi dan praktek 4 X 50			0%
12	Mampu memahami dan menguasai cara melatih teknik menyundulyang benar	Melakukan praktik melatih teknik menyundul dengan benar		Ceramah, demonstrasi dan praktek 4 X 50			0%

13	Mampu memahami dan menguasai cara melatih teknik mendadayang benar	Melakukan praktik melatih teknik mendada dengan benar.		Ceramah, demonstrasi dan praktek 4 X 50			0%
14	Mampu memahami dan menguasai cara melatih teknik memahayang benar	Melakukan praktik melatih teknik memaha dengan benar.		Ceramah, demonstrasi dan praktek 4 X 50			0%
15	Mampu memahami dan menguasai cara melatih teknik membahuyang benar	Melakukan praktik melatih teknik membahu dengan benar.		Ceramah, demonstrasi dan praktek 4 X 50			0%
16							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.