



**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 Tenis Meja	8520204394		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>	Matakuliah ini membahas dan merencanakan Program Latihan di Tenis Meja, Menganalisis, mengevaluasi dan mengaplikasikan ke dalam latihan baik di klub ataupun di sekolah																																						
	<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: 5%; text-align: center;">1</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">2</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">3</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">4</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">5</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">6</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">7</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">8</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">9</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">10</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">11</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">12</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">13</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">14</td> <td style="width: 5%; text-align: center;">15</td> <td style="width: 5%; 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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Barnes, Chester, 1992, Tenis Meja Langkah Menjadi Juara, Semarang. Dahara Prize</li> <li>2. Hafidz, Abdul, 2010, Teknik dan Dasar Tenis Meja, Surabaya. Unesa University Press</li> <li>3. Hodges, Larry. 2007. Tenis Meja Tingkat Pemula (alih bahasa : Eri Desmarini Nasution). Jakarta. PT Raja Grafindo Perkasa</li> <li>4. <a href="http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm">http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm</a></li> <li>5. Simson, Peter, 2007, Teknik Bermain Pingpong (alih bahasa : Tana Sumpena), Bandung. PT Pionir Jaya</li> <li>6. Sukadiyanto, 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta. FIK UNY</li> </ol>																																					
	<b>Pendukung :</b>																																						
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd.																																						
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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 menganalisis masalah (kondisi Fisik)	Tata tertib perkuliahan, kontrak perkuliahan	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 2 X 50			0%																																

2	Memahami cara menganalisis masalah (kondisi Fisik)	Memahami Karakteristik/klasifikasi Usia di Tenis meja	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		0%
3	Memahami cara menganalisis masalah (kemampuan teknik)	Menjelaskan Teknik di Tenis meja	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		0%
4	Memahami cara menganalisis masalah (kemampuan teknik)	Menjelaskan Teknik di Tenis meja	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		0%
5	menganalisis masalah (kemampuan taktik)	Menjelaskan pengertian taktik, dan macam taktik di tenis mej	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika menjawab dengan benar	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		0%
6	Memahami cara menganalisis masalah (kemampuan taktik)	Menjelaskan pengertian taktik, dan macam taktik di tenis meja	<b>Kriteria:</b> diberi nilai penuh jika menjawab dengan benar	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		0%
7	Memahami cara menganalisis masalah mental	Memahami Psikologi atlet	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		0%
8	Mengukur Sejauh mana tingkat pemahaman Mahasiswa		<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika bisa menjawab semua	4 X 50		0%
9	Memahami cara menganalisis masalah mental	Memahami Psikologi atlet	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		0%
10	Memahami cara melatih, tujuan melatih di tenis meja	Mendalami Profesi Pelatih	<b>Kriteria:</b> Diberi nilai penuh jika bisa menjelaskan dengan benar	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		0%
11	Memahami Cara Membuat Program Latihan dan Iptek	Menjelaskan Pentingnya Prolat, Prolat Tahunan	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan dan mempraktikan ketrampilan teknik tenis meja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		0%
12	Memahami Cara Membuat Program Latihan dan Iptek	Menjelaskan Pentingnya Prolat, Prolat Bulanan	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan mempraktikan ketrampilan membuat prolat bulanan dan teknik tenis meja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		0%
13	Memahami Cara Membuat Program Latihan dan Iptek	Menjelaskan Pentingnya Prolat, Prolat Mingguan dan Harian	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan, mempraktikan membuat prolat dan ketrampilan teknik tenis meja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50		0%

14	Memahami cara menganalisis Program Latihan	Mampu mengidentifikasi Prolat	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan, mempraktikkan analisis prolata dan ketrampilan teknik tenis meja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50			0%
15	Memahami Cara Mengevaluasi Program Latihan	Mampu Mengevaluasi Prolat dan RTL	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan, mempraktikkan membuat prolata dan ketrampilan teknik tenis meja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, praktik 4 X 50			0%
16	Mengukur Kemampuan Akhir Mahasiswa Setelah menempuh perkuliahan selama 1 semester		<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mampu menjelaskan, mempraktikkan membuat prolata dan ketrampilan teknik tenis meja	4 X 50			0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

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.**