



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
Perencanaan Program Latihan Elit Atlet Cabang Olahraga Tenis Lapangan	8520203697		T=1 P=1 ECTS=3.18	5	18 Desember 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi
		Dani Primanata, S.Pd., M.Pd		MUHAMMAD

Model Pembelajaran	Project Based Learning
--------------------	------------------------

Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK
---------------------------	-----------------------------------

CPL-5	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.
-------	--

CPL-6	Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi proses pembelajaran olahraga yang inovatif dan efektif.
-------	--

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
---	--

CPMK - 1	Menerapkan prinsip-prinsip pelatihan terbaru untuk merancang program latihan khusus bagi atlet tenis lapangan (C3)
----------	--

CPMK - 2	Menganalisis kebutuhan fisik dan teknis atlet tenis untuk mengintegrasikan dalam program latihan yang efektif (C4)
----------	--

CPMK - 3	Mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah diimplementasikan, menggunakan metode penilaian berbasis data (C5)
----------	--

CPMK - 4	Menciptakan variasi latihan yang inovatif untuk mengatasi kelemahan spesifik yang ditemukan pada atlet tenis lapangan (C6)
----------	--

CPMK - 5	Menerapkan teknologi terkini dalam pengembangan dan monitoring program latihan atlet tenis (C3)
----------	---

CPMK - 6	Menganalisis dan menyesuaikan program latihan berdasarkan respons atlet dan hasil kompetisi (C4)
----------	--

CPMK - 7	Mengevaluasi dan memodifikasi pendekatan pelatihan berdasarkan teori pembelajaran motorik dan prinsip biomekanik (C5)
----------	---

CPMK - 8	Menciptakan metode pelatihan yang menstimulasi perkembangan taktis dan strategis atlet tenis (C6)
----------	---

CPMK - 9	Menerapkan pendekatan multidisiplin dalam perancangan program latihan untuk meningkatkan kinerja atlet (C3)
----------	---

CPMK - 10	Menganalisis dampak psikologis dari berbagai teknik pelatihan terhadap atlet tenis lapangan (C4)
-----------	--

Matrik CPL - CPMK	
-------------------	--

	CPMK	CPL-5	CPL-6
CPMK-1	✓		
CPMK-2	✓		
CPMK-3			✓
CPMK-4	✓		
CPMK-5	✓		✓
CPMK-6			✓
CPMK-7	✓		
CPMK-8	✓		
CPMK-9	✓		✓
CPMK-10			✓

Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	
--	--

CPMK	Minggu Ke															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK-1		✓	✓	✓												
CPMK-2					✓											
CPMK-3								✓								
CPMK-4	✓						✓									
CPMK-5						✓			✓							✓
CPMK-6								✓				✓	✓			
CPMK-7														✓		
CPMK-8															✓	
CPMK-9										✓						
CPMK-10																

Deskripsi Singkat MK Mata kuliah Perencanaan Program Latihan Elit Atlet Cabang Olahraga Tenis Lapangan bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam tentang proses perencanaan program latihan bagi atlet tenis lapangan yang bertujuan untuk mencapai performa elit. Mahasiswa akan mempelajari konsep-konsep perencanaan program latihan yang meliputi analisis kebutuhan atlet, pengembangan program latihan yang efektif dan efisien, serta evaluasi program latihan untuk meningkatkan performa atlet. Ruang lingkup mata kuliah ini mencakup teori-teori perencanaan program latihan, metode pengukuran performa atlet, serta aplikasi praktis dalam konteks latihan tenis lapangan.

Pustaka	Utama :	
	Pendukung :	

Dosen Pengampu Dr. Irmantara Subagio, M.Kes.
Dani Primanata, 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	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan prinsip-prinsip keilmuan terkini dalam merancang program latihan tenis lapangan yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan atlet.	1.Pemahaman prinsip-prinsip keilmuan terkini 2.Kemampuan merancang program latihan tenis lapangan 3.Kesesuaian program latihan dengan kebutuhan atlet	Kriteria: 5 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip keilmuan terkini dalam merancang program latihan tenis lapangan	Materi: Prinsip-Prinsip Keilmuan Terkini dalam Olahraga Tenis Lapangan, Merancang Program Latihan yang Efektif, Analisis Kebutuhan Atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
2	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan prinsip-prinsip keilmuan terkini dalam merancang program latihan tenis lapangan yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan atlet.	1.Pemahaman prinsip-prinsip keilmuan terkini 2.Kemampuan merancang program latihan tenis lapangan 3.Relevansi program latihan dengan kebutuhan atlet	Kriteria: 7 Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang penerapan prinsip-prinsip keilmuan dalam merancang program latihan tenis lapangan	Materi: Konsep Dasar Program Latihan Tenis Lapangan, Prinsip-Prinsip Keilmuan Terkini dalam Olahraga Tenis Lapangan, Analisis Kebutuhan Atlet dalam Program Latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebutuhan spesifik atlet tenis lapangan dan mengintegrasikannya dalam perencanaan program latihan yang inovatif.	1.Analisis kebutuhan atlet tenis lapangan 2.Integrasi kebutuhan atlet dalam program latihan	Kriteria: Menerapkan prinsip-prinsip pelatihan terbaru untuk merancang program latihan khusus bagi atlet tenis lapangan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang studi kasus analisis kebutuhan atlet tenis lapangan	Materi: Karakteristik atlet tenis lapangan, Metode analisis kebutuhan atlet, Inovasi dalam perencanaan program latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	6%

4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebutuhan spesifik atlet tenis lapangan dan mengintegrasikannya dalam perencanaan program latihan yang inovatif.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analisis kebutuhan atlet tenis lapangan 2. Integrasi kebutuhan atlet dalam program latihan 3. Inovasi dalam perencanaan program latihan 	<p>Kriteria: Menerapkan prinsip-prinsip pelatihan terbaru untuk merancang program latihan khusus bagi atlet tenis lapangan</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio</p>	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang analisis kebutuhan atlet tenis lapangan, Penugasan membuat rencana program latihan inovatif	<p>Materi: Teknik analisis kebutuhan atlet tenis lapangan, Strategi integrasi kebutuhan atlet dalam program latihan, Penerapan inovasi dalam perencanaan program latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan atlet tenis lapangan berdasarkan hasil kinerja atlet dan feedback dari pelatih.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan menganalisis hasil kinerja atlet 2. Kemampuan mengevaluasi feedback dari pelatih 3. Kemampuan menyusun rekomendasi perbaikan program latihan 	<p>Kriteria: Menerapkan prinsip-prinsip pelatihan terbaru untuk merancang program latihan khusus bagi atlet tenis lapangan</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio</p>	Diskusi, studi kasus, dan analisis.	Diskusi online tentang evaluasi program latihan atlet tenis lapangan	<p>Materi: Analisis hasil kinerja atlet, Evaluasi feedback pelatih, Penyusunan rekomendasi program latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas program latihan atlet tenis lapangan dengan menggunakan data hasil kinerja atlet dan feedback pelatih untuk meningkatkan program latihan yang ada.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan menganalisis data kinerja atlet 2. Kemampuan mengevaluasi feedback pelatih 3. Kemampuan menyusun rekomendasi perbaikan program latihan 	<p>Kriteria: Menganalisis dan menyesuaikan program latihan berdasarkan respons atlet dan hasil kompetisi</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes</p>	Diskusi, Studi Kasus, Simulasi Evaluasi Program Latihan.	Diskusi Evaluasi Program Latihan, Analisis Kinerja Atlet dan Feedback Pelatih	<p>Materi: Analisis Kinerja Atlet, Feedback Pelatih, Perbaikan Program Latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan metode latihan baru yang inovatif untuk meningkatkan kinerja atlet tenis lapangan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan menciptakan metode latihan baru 2. Inovasi dalam pengembangan metode latihan 3. Relevansi metode latihan dengan peningkatan kinerja atlet 	<p>Kriteria: Menganalisis dan menyesuaikan program latihan berdasarkan respons atlet dan hasil kompetisi</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang ide metode latihan baru, Penugasan membuat proposal metode latihan inovatif	<p>Materi: Konsep dasar latihan atlet tenis lapangan, Prinsip-prinsip inovasi dalam olahraga, Studi kasus metode latihan inovatif</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
8	UTS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Analisis respons atlet 2. Pemahaman hasil kompetisi 3. Kemampuan menyesuaikan program latihan 	<p>Kriteria: Menganalisis dan menyesuaikan program latihan berdasarkan respons atlet dan hasil kompetisi</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	Diskusi, studi kasus, role play.		<p>Materi: Analisis respons atlet, Interpretasi hasil kompetisi, Penyesuaian program latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	9%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menguasai teknik analisis data untuk mengevaluasi dan meningkatkan efektivitas sesi latihan atlet tenis lapangan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan menerapkan teknik analisis data dalam evaluasi sesi latihan 2. Kemampuan meningkatkan efektivitas sesi latihan atlet tenis lapangan 	<p>Kriteria: Menganalisis dan menyesuaikan program latihan berdasarkan respons atlet dan hasil kompetisi</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes</p>	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang penerapan teknik analisis data dalam sesi latihan, Pengumpulan dan analisis data latihan atlet tenis lapangan secara mandiri	<p>Materi: Pengenalan teknik analisis data, Penerapan teknik analisis data dalam sesi latihan, Evaluasi efektivitas sesi latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%

10	Mahasiswa diharapkan mampu menggabungkan berbagai pendekatan keilmuan dalam perencanaan dan evaluasi program latihan yang komprehensif.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kemampuan mengidentifikasi pendekatan keilmuan yang relevan 2.Kemampuan menerapkan pendekatan keilmuan dalam perencanaan program latihan 3.Kemampuan mengevaluasi efektivitas program latihan 	<p>Kriteria: Mampu Menerapkan teknologi terkini dalam pengembangan dan monitoring program latihan atlet tenis</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang penerapan pendekatan keilmuan dalam program latihan	<p>Materi: Pendekatan keilmuan dalam olahraga, Integrasi pendekatan keilmuan dalam program latihan, Evaluasi efektivitas program latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu mengintegrasikan berbagai teori dan pendekatan ilmiah dalam perencanaan program latihan atlet tenis lapangan.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kemampuan mengidentifikasi berbagai pendekatan keilmuan 2.Kemampuan menerapkan pendekatan multidisiplin dalam perencanaan program latihan 3.Kemampuan mengevaluasi efektivitas program latihan 	<p>Kriteria: Menerapkan teknologi terkini dalam pengembangan dan monitoring program latihan atlet tenis</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	Diskusi kelompok, studi kasus, presentasi.	Diskusi kelompok daring tentang penerapan pendekatan multidisiplin dalam perencanaan program latihan	<p>Materi: Teori-teori dalam perencanaan program latihan, Pendekatan multidisiplin dalam olahraga, Evaluasi program latihan atlet</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kondisi fisik dan psikologis atlet serta dapat menyesuaikan program latihan yang sesuai dengan kondisi tersebut.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Analisis kondisi fisik atlet 2.Analisis kondisi psikologis atlet 3.Penyesuaian program latihan atlet 	<p>Kriteria: Mampu Menganalisis dan menyesuaikan program latihan berdasarkan respons atlet dan hasil kompetisi</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes</p>	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang studi kasus analisis kondisi fisik dan psikologis atlet tenis lapangan	<p>Materi: Konsep analisis kondisi fisik atlet, Teknik analisis kondisi psikologis atlet, Strategi penyesuaian program latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan teknologi dalam pelatihan tenis lapangan.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kemampuan mengevaluasi teknologi dalam pelatihan tenis lapangan 2.Kemampuan mengoptimalkan penggunaan teknologi dalam pelatihan tenis lapangan 	<p>Kriteria: Mampu Menganalisis dan menyesuaikan program latihan berdasarkan respons atlet dan hasil kompetisi</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio</p>	Pembelajaran Berbasis Proyek.	Diskusi daring tentang aplikasi teknologi dalam pelatihan tenis lapangan	<p>Materi: Pengenalan teknologi dalam pelatihan tenis lapangan, Penerapan teknologi dalam analisis gerakan tenis, Evaluasi efektivitas teknologi dalam pelatihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan strategi komunikasi efektif untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan atlet dalam program latihan.	<ol style="list-style-type: none"> 1.Kemampuan mengidentifikasi kebutuhan komunikasi atlet 2.Kemampuan merancang strategi komunikasi yang tepat 3.Kemampuan mengimplementasikan strategi komunikasi dalam program latihan 	<p>Kriteria: Mampu Menganalisis dan menyesuaikan program latihan berdasarkan respons atlet dan hasil kompetisi</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Pembelajaran Kolaboratif.	Diskusi daring tentang penerapan strategi komunikasi dalam program latihan	<p>Materi: Teori Komunikasi Efektif, Analisis Kebutuhan Komunikasi Atlet, Strategi Komunikasi dalam Program Latihan</p> <p>Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	10%

15	Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan untuk merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet tenis lapangan dalam menghadapi perubahan kondisi kompetitif.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kemampuan merancang program latihan adaptif 2. Kemampuan merancang program latihan responsif 3. Kemampuan menganalisis perubahan kondisi kompetitif atlet 	Kriteria: 10 Bentuk Penilaian : Tes	Pembelajaran berbasis masalah.	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan online yang cocok adalah membuat program latihan adaptif dan responsif untuk kasus studi atlet tenis lapangan yang disesuaikan dengan kondisi kompetitif yang berubah.	Materi: Analisis kondisi kompetitif atlet tenis lapangan, Prinsip-prinsip dasar dalam merancang program latihan adaptif, Teknik merancang program latihan responsif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%
16	UAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penggunaan teknologi terkini dalam program latihan 2. Kemampuan mengintegrasikan teknologi dalam program latihan 3. Kemampuan melakukan monitoring dengan teknologi 	Kriteria: Menerapkan teknologi terkini dalam pengembangan dan monitoring program latihan atlet tenis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran aktif, diskusi, studi kasus.	Diskusi daring tentang penerapan teknologi dalam program latihan atlet tenis	Materi: Penggunaan teknologi dalam pengembangan program latihan, Monitoring program latihan dengan teknologi, Integrasi teknologi dalam program latihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	23.42%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	9.59%
3.	Penilaian Portofolio	28.43%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	7.5%
5.	Tes	31.1%
		100%

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 studinya 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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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.

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



NIDN 0010097903

File PDF ini digenerate pada tanggal 21 Desember 2025 Jam 16:20 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

