



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (skt)	SEMESTER	Tgl Penyusunan						
Analisis Performa Individu (Tenis lapangan)	8920102293	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2 P=0 ECTS=3.18	5	24 Januari 2026						
OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK		Koordinator Program Studi							
	panji bana S.Pd., M.Pd	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.		HERI WAHYUDI							
Model Pembelajaran	Project Based Learning										
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK										
	CPL-5	mampu melakukan analisis teoretis tentang hubungan antara anatomi manusia dan implementasi fungsi manusia dalam aktivitas fisik dan olahraga, khususnya dalam bidang kajian ilmu keolahragaan.". (PLO-4)									
	CPL-7	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)									
	CPL-9	Mampu mengembangkan diri dan memiliki konsep teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan yang didasari sikap cerdas, jujur, dan bertanggungjawab. (PLO-9)									
	CPL-11	Mampu merumuskan dan mengembangkan ilmu keolahragaan dalam kaitannya dengan aktivitas fisik, olahraga dan permainan tradisional di lingkungan Industri dan Dunia Kerja (IDUKA) serta masyarakat pada umumnya. (PLO-1)									
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)											
CPMK - 1 Mahasiswa dapat menerapkan konsep anatomi dalam teknik dasar permainan tenis lapangan untuk meningkatkan performa. (C3)											
CPMK - 2 Mahasiswa dapat menganalisis pengaruh latihan fisik terhadap peningkatan kemampuan bermain tenis lapangan. (C4)											
CPMK - 3 Mahasiswa dapat mengevaluasi efektivitas strategi permainan tenis lapangan dalam konteks kompetisi. (C5)											
CPMK - 4 Mahasiswa dapat menciptakan program latihan yang inovatif untuk pemain tenis lapangan berdasarkan prinsip kebugaran fisik. (C6)											
CPMK - 5 Mahasiswa dapat menerapkan teori biomekanika untuk analisis gerakan dalam pukulan tenis lapangan. (C3)											
CPMK - 6 Mahasiswa dapat menganalisis kesalahan teknik dalam permainan tenis dan memberikan solusi perbaikan. (C4)											
CPMK - 7 Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengoptimalkan taktik permainan tenis lapangan sesuai dengan lawan dan kondisi pertandingan. (C5)											
CPMK - 8 Mahasiswa dapat menciptakan metode pelatihan baru yang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan tenis terkini. (C6)											
CPMK - 9 Mahasiswa dapat menerapkan prinsip-prinsip ilmu keolahragaan untuk mengembangkan keterampilan mental dan sosial pemain tenis. (C3)											
CPMK - 10 Mahasiswa dapat menganalisis dan mengintegrasikan data performa dari berbagai pertandingan untuk meningkatkan strategi pelatihan. (C4)											
Matrik CPL - CPMK											
	CPMK	CPL-5	CPL-7	CPL-9	CPL-11						
	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 ini mengenalkan Sejarah dan Sarana prasarana, Teknik pukulan, strategi dan taktik serta perwasitan pada permainan tenis lapangan dengan didasari konsep yang benar dan memiliki nilai-nilai yang terkandung di dalamnya berdasarkan konsep dasar disiplin Ilmu Keolahragaan																	
Pustaka	Utama :																	
	1. Andersoon, Kirk. 2009. Coaching Tennis Technical and Tactical Skills . United State. Human Kinetic. 2. Brown Jim. 1996. Tenis Tingkat Pemula . Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada. 3. Murti, Handono. 2002. Tenis sebagai Prestasi dan Profesi . Cetakan Pertama. Jakarta. Tyas Biratno Pallai. 4. Advendi K & Anung P, 2009. Tenis Lapangan . Cetakan Pertama. Unesa University Press. 5. Akhyar Matra. 1992. Penataran Wasit Tennis Tingkat Nasional.																	
Dosen Pengampu	Pendukung :																	
	Dr. Pudijjuniarto, M.Pd. Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd. Panji Bana, M.Pd.																	
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian				Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]				Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)							
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)											
1	Memahami tentang Sejarah Singkat Tenis Lapangan.Memahami perlengkapan dan lapangan Tenis Lapangan	1.Mempelajari sejarah singkat Tenis Lapangan 2.Mempelajari Perlengkapan Tenis Lapangan 3.Mempelajari kondisi dan bentuk dari lapangan tenis lapangan	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	PenjelasanTanya jawabMembahas buku pegangan 2 X 50			5%											
2	Memahami dan dapat melakukan prinsip dasar bermain Tenis Lapangan	Mengamati dan mempraktikkan prinsip dasar bermain Tenis Lapangan	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	PenjelasanTanya jawabPraktik 2 X 50			5%											

3	Memahami dan dapat menguasai teknik dan teori Groundstroke (Forehand & Backhand)	1.Mempelajari dan melakukan teknik Pukulan Forehand 2.Mempelajari dan melakukan teknik Backhand	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	PenjelasanTanya jawabPraktek 2 X 50		Materi: teknik dan teori Groundstroke (Forehand & Backhand) Pustaka: <i>Brown Jim. 1996. Tenis Tingkat Pemula . Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.</i>	5%
4	Memahami dan dapat menguasai teknik dan teori Groundstroke (Forehand & Backhand)	1.Mempelajari dan melakukan teknik Pukulan Forehand 2.Mempelajari dan melakukan teknik Backhand	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	PenjelasanTanya jawabPraktek 2 X 50		Materi: teknik dan teori Groundstroke (Forehand & Backhand) Pustaka: <i>Brown Jim. 1996. Tenis Tingkat Pemula . Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.</i>	5%
5	Memahami dan dapat menguasai teknik Servis dan Voli	1.Mempelajari dan melakukan Teknik Pukulan Servis 2.Mempelajari dan melakukan teknik Pukulan Voli 3.mempelajari dan melakukan teknik slice	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	PenjelasanTanya JawabPraktek 2 X 50		Materi: teknik Servis dan Voli Pustaka: <i>Brown Jim. 1996. Tenis Tingkat Pemula . Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.</i>	10%
6	Memahami dan dapat menguasai teknik Servis dan Voli	1.Mempelajari dan melakukan Teknik Pukulan Servis 2.Mempelajari dan melakukan teknik Pukulan Voli	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	PenjelasanTanya JawabPraktek 2 X 50		Materi: teknik Servis dan Voli Pustaka: <i>Andersoon, Kirk. 2009. Coaching Tennis Technical and Tactical Skills . United State. Human Kinetic.</i>	5%
7	Memahami dan dapat menguasai teknik pukulan Lob dan Smes	1.Mempelajari dan melakukan Teknik Pukulan Lob 2.Mempelajari dan melakukan Teknik Pukulan Smes	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	PenjelasanTanya JawabPraktek 2 X 50		Materi: Teknik Pukulan Lob Pustaka: <i>Murti, Handono. 2002. Tenis sebagai Prestasi dan Profesi . Cetakan Pertama. Jakarta. Tyas Biratno Pallai.</i>	5%

8	UJIAN TENGAH SEMESTER	1.analisis gerakan pukulan tenis lapangan berdasarkan teori biomekanika 2.penerapan prinsip biomekanika dalam meningkatkan kualitas pukulan	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Tes Kemampuan 2 X 50		Materi: Prinsip Biomekanika dalam Tenis Lapangan, Analisis Gerakan Pukulan Tenis Lapangan, Penerapan Teori Biomekanika dalam Latihan Pustaka: Handbook Perkuliahannya Materi: Ujian Tengah Semester Pustaka:	10%
9	Memahami dan dapat melakukan pukulan approach shot, passing shot, dropshot, dan half volley	Mempelajari dan melakukan teknik approach shot, passing shot, dropshot dan half volley	Kriteria: 1.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar 2.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	PenjelasanTanya Jawab Praktek 2 X 50		Materi: Analisis performa pemain tenis, Prinsip-prinsip rancangan program latihan, Inovasi dalam program latihan tenis Pustaka: Handbook Perkuliahannya	5%
10	Memahami dan dapat melakukan pukulan approach shot, passing shot, dropshot, dan half volley	Mempelajari dan melakukan teknik approach shot, passing shot, dropshot dan half volley	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	PenjelasanTanya JawabPraktek 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metode pelatihan dalam latihan tenis	Materi: Konsep metode pelatihan berbasis evidence, Penerapan metode pelatihan dalam latihan tenis, Evaluasi efektivitas metode pelatihan Pustaka: Handbook Perkuliahannya	5%
11	Memahami dan dapat melakukan aturan permainan Tunggal dan Ganda	Mempelajari dan mempraktekkan permainan Tunggal dan Ganda	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	PenjelasanTanya JawabPraktek 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan strategi manajemen kondisi psikologis dalam pertandingan tenis	Materi: Teori psikologis dalam tenis lapangan, Strategi manajemen kondisi psikologis, Studi kasus pemain tenis terkenal Pustaka: Handbook Perkuliahannya	5%
12	Memahami dan dapat melakukan aturan permainan Tunggal dan Ganda	Mempelajari dan mempraktekkan permainan Tunggal dan Ganda	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	PenjelasanTanya JawabPraktek 2 X 50	Diskusi daring tentang analisis taktik pertandingan tenis lapangan	Materi: permainan Tunggal dan Ganda Pustaka:	5%

13	Memahami dan menguasai Perwasitan Tenis Lapangan	Mempelajari dan mempraktekan Perwasitan	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	PenjelasanTanya JawabPraktek 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metode evaluasi dalam olahraga	Materi: Taksonomi Bloom level Menciptakan (C6), Metode Evaluasi dalam Olahraga, Peningkatan Performa dalam Tenis Lapangan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i>	5%
14	Memahami dan menguasai Perwasitan Tenis Lapangan	Mempelajari dan mempraktekan Perwasitan	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	PenjelasanTanya Jawab Praktek 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknologi dalam analisis performa tenis	Materi: Perwasitan Tenis Lapangan Pustaka:	5%
15	Memahami dan dapat menyelenggarakan pertandingan Tenis Lapangan	Melaksanakan pertandingan Tenis Lapangan	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	PenjelasanTanya JawabSimulasi 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan aspek kesehatan dalam pelatihan tenis	Materi: Aspek kesehatan mental dalam pelatihan tenis, Aspek kesehatan sosial dalam pengembangan pemain tenis, Strategi integrasi aspek kesehatan dalam pelatihan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i>	10%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER	1.Analisis data performa atlet 2.Integrasi data performa dalam strategi pelatihan	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	2 X 50		Materi: Analisis Data Performa Atlet Tenis Lapangan, Strategi Pelatihan Berdasarkan Data Performa Pustaka: <i>Handbook Perkuliahuan</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	61.66%
2.	Penilaian Praktikum	9.99%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	24.16%
4.	Tes	4.17%
		99.98%

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.

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 proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 4 Januari 2025

Koordinator Program Studi S1
Ilmu Keolahragaan

UPM Program Studi S1 Ilmu
Keolahragaan



HERI WAHYUDI
NIDN 0015067904

NIDN 0009018104



File PDF ini digenerate pada tanggal 24 Januari 2026 Jam 23:38 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa