



**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 (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Tenis Meja	8920102176		T=2	P=0	ECTS=3.18	4	25 Januari 2026
OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK			Koordinator Program Studi		

Model Pembelajaran	Case Study	
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
CPMK - 1	Mampu menerapkan teori dan prinsip biomekanika dalam teknik dasar permainan tenis meja untuk meningkatkan performa atlet (C3)	
CPMK - 2	Menganalisis video pertandingan tenis meja untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pemain berdasarkan prinsip biomekanika (C4)	
CPMK - 3	Mengevaluasi efektivitas teknik dan strategi permainan tenis meja dalam konteks kompetisi yang berbeda (C5)	
CPMK - 4	Merancang program latihan yang inovatif untuk mengatasi kelemahan teknik pemain tenis meja berdasarkan analisis performa (C6)	
CPMK - 5	Menerapkan metode pelatihan terkini yang berbasis evidence untuk meningkatkan kinerja fisik dan teknik pemain tenis meja (C3)	
CPMK - 6	Menganalisis pengaruh faktor psikologis terhadap performa pemain tenis meja dalam pertandingan (C4)	
CPMK - 7	Mengevaluasi dan memodifikasi program pelatihan berdasarkan feedback dan hasil evaluasi performa pemain (C5)	
CPMK - 8	Menciptakan strategi pertandingan yang adaptif dan kreatif untuk mengoptimalkan kinerja pemain dalam berbagai situasi pertandingan (C6)	
CPMK - 9	Menerapkan teknologi terkini dalam analisis dan pelatihan tenis meja untuk meningkatkan akurasi dan efektivitas pembelajaran teknik (C3)	
CPMK - 10	Menganalisis dan mengevaluasi tren terkini dalam pelatihan tenis meja dan mengintegrasikannya ke dalam praktek pelatihan (C4, C5)	

Matrik CPL - CPMK

CPMK
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
CPMK-1																	
CPMK-2																	
CPMK-3																	
CPMK-4																	
CPMK-5																	
CPMK-6																	
CPMK-7																	
CPMK-8																	
CPMK-9																	
CPMK-10																	
Deskripsi Singkat MK		Matakuliah Analisis Performa Individu (Tenis Meja) bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai teknik analisis performa individu dalam olahraga tenis meja. Mahasiswa akan mempelajari berbagai metode dan teknik analisis yang digunakan untuk meningkatkan performa individu dalam bermain tenis meja. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi performa individu, pengukuran performa, analisis gerakan, strategi permainan, serta pengembangan program latihan yang efektif untuk meningkatkan performa dalam olahraga tenis meja.															
Pustaka		Utama :	1. Lodziak, T. (2020). Spin: Tips and Tactics to Win at Table Tennis. (n.p.); Independently Published. 2. Match Analysis: How to Use Data in Professional Sport. (2021). United Kingdom: Taylor & Francis. 3. Knudson, D. V., Morrison, C. S. (2002). Qualitative Analysis of Human Movement. United Kingdom: Human Kinetics.														
		Pendukung :	1. Hodges, L. (2013). Table Tennis Tactics for Thinkers. Germany: CreateSpace Independent Publishing Platform. 2. Finn, K. (2021). Peak Performance Table Tennis: Unlock Your Potential and Play Like the Pros. Germany: Meyer & Meyer Sport.														
Dosen Pengampu		Dr. Achmad Widodo, M.Kes. Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd. Nanda Rimawati, S.K.M., M.K.M. Anindya Mar'atus Sholikhah, S.K.M., M.Kes.															
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	Mahasiswa diharapkan mampu menguasai teori dan prinsip biomekanika serta menerapkannya dalam teknik dasar permainan tenis meja untuk meningkatkan performa atlet.	1.Penerapan teori biomekanika dalam teknik tenis meja 2.Kemampuan menerapkan prinsip biomekanika dalam gerakan tenis meja	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Pembelajaran aktif melalui diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung. 2 x 50	Pembelajaran online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah membuat video demonstrasi penerapan teori biomekanika dalam teknik dasar tenis meja. 2 x 50	Materi: Teori biomekanika dalam olahraga tenis meja, Prinsip-prinsip biomekanika yang relevan, Penerapan biomekanika dalam teknik dasar tenis meja Pustaka: Handbook Perkuliahannya	5%										
2	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video pertandingan tenis meja dengan menggunakan prinsip biomekanika untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pemain.	1.analisis biomekanika pemain 2.identifikasi kekuatan dan kelemahan 3.penerapan prinsip biomekanika	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan online yang cocok adalah membuat analisis tertulis tentang kekuatan dan kelemahan pemain berdasarkan video pertandingan tenis meja yang diberikan. 2 x 50	Materi: Prinsip Biomekanika dalam Tenis Meja, Teknik Analisis Video, Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan Pemain Pustaka: Handbook Perkuliahannya	5%										

3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video pertandingan tenis meja dengan menggunakan prinsip biomekanika untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan pemain.	1.Analisis kekuatan pemain berdasarkan biomekanika 2.Analisis kelemahan pemain berdasarkan biomekanika	Kriteria: Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 x 50	Diskusi daring tentang analisis biomekanika dalam video pertandingan tenis meja 2 x 50	Materi: Prinsip Biomekanika dalam Tenis Meja, Teknik Analisis Video Pertandingan Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas teknik dan strategi permainan tenis meja dalam konteks kompetisi yang berbeda.	1.Analisis teknik permainan tenis meja 2.Evaluasi strategi permainan tenis meja 3.Pemahaman faktor-faktor keberhasilan dalam permainan tenis meja	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Pembelajaran berbasis masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi teknik tenis meja, Membuat video analisis strategi permainan tenis meja 2 X 50	Materi: Teknik Dasar Tenis Meja, Strategi Bermain Tenis Meja, Faktor-Faktor Keberhasilan dalam Tenis Meja Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
5	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi efektivitas teknik dan strategi permainan tenis meja dalam konteks kompetisi yang berbeda.	1.Analisis teknik permainan tenis meja 2.Evaluasi strategi permainan tenis meja 3.Penerapan teknik dan strategi dalam simulasi kompetisi	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran berbasis masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi teknik dan strategi tenis meja dalam kompetisi yang berbeda 2 X 50	Materi: Faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas teknik tenis meja, Strategi permainan tenis meja yang efektif, Simulasi kompetisi tenis meja Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang inovatif dan efektif untuk meningkatkan performa pemain tenis meja yang mengalami kelemahan teknik.	1.Kemampuan merancang program latihan inovatif 2.Kreativitas dalam mengatasi kelemahan teknik 3.Ketepatan analisis performa dalam merancang program latihan	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang program latihan inovatif yang dirancang, Membuat video presentasi tentang analisis performa pemain tenis meja 2 X 50	Materi: Analisis Performa Pemain Tenis Meja, Teknik Latihan Tenis Meja, Inovasi dalam Program Latihan Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang inovatif berdasarkan analisis performa pemain tenis meja untuk mengatasi kelemahan teknik yang ada.	1.Analisis Performa Pemain Tenis Meja 2.Identifikasi Kelemahan Teknik 3.Rancangan Program Latihan Inovatif	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi Forum Online, Pengembangan Program Latihan Virtual 2 X 50	Materi: Analisis Performa Pemain Tenis Meja, Identifikasi Kelemahan Teknik, Merancang Program Latihan Inovatif Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%

8	1.Mahasiswa diharapkan mampu mengimplementasikan metode pelatihan terkini berbasis evidence untuk meningkatkan kinerja fisik dan teknik pemain tenis meja. 2.Ujian Tengah Semester	1.Penerapan metode pelatihan terkini 2.Peningkatan kinerja fisik pemain tenis meja 3.Peningkatan kinerja teknik pemain tenis meja	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar 3.Ujian Tengah Semester Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, studi kasus, dan simulasi. 2 X 50	Analisis Video dan Diskusi Online 2 X 50	Materi: Metode pelatihan terkini dalam tenis meja, Bukti dan penelitian yang mendukung metode pelatihan, Strategi meningkatkan kinerja fisik dan teknik Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan metode pelatihan terkini yang berbasis evidence untuk meningkatkan kinerja fisik dan teknik pemain tenis meja.	1.Pemahaman konsep metode pelatihan terkini 2.Kemampuan menerapkan metode pelatihan dalam latihan tenis meja 3.Analisis efektivitas metode pelatihan	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran aktif melalui diskusi, simulasi, dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan metode pelatihan terkini dalam tenis meja 2 X 50	Materi: Konsep metode pelatihan terkini dalam tenis meja, Penerapan metode pelatihan dalam latihan tenis meja, Evaluasi efektivitas metode pelatihan Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%
10	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara faktor psikologis dengan performa pemain tenis meja, serta mampu mengidentifikasi strategi untuk meningkatkan faktor psikologis yang positif dalam pertandingan.	1.Analisis faktor psikologis dalam performa tenis meja 2.Identifikasi pengaruh motivasi dalam pertandingan tenis meja 3.Evaluasi strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri pemain tenis meja	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi Kelompok dan Studi Kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang pengalaman pribadi dalam menghadapi tekanan dalam pertandingan tenis meja 2 X 50	Materi: Teori motivasi dalam olahraga, Pentingnya kepercayaan diri dalam performa atlet, Strategi untuk meningkatkan fokus dalam pertandingan Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
11	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara faktor psikologis dengan performa pemain tenis meja, serta mampu mengidentifikasi strategi untuk meningkatkan faktor psikologis yang positif dalam pertandingan.	1.Analisis hubungan faktor psikologis dengan performa pemain tenis meja 2.Identifikasi strategi peningkatan faktor psikologis dalam pertandingan	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang pengalaman penerapan strategi psikologis dalam pertandingan tenis meja 2 X 50	Materi: Teori motivasi dalam olahraga, Pentingnya kepercayaan diri dalam performa atlet, Teknik untuk meningkatkan fokus dalam pertandingan Pustaka: Handbook Perkuliahan	10%

12	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan program pelatihan, serta mampu membuat perubahan yang diperlukan untuk meningkatkan performa pemain.	1.Mampu menganalisis feedback dari pemain 2.Mampu mengidentifikasi area perbaikan dalam program pelatihan 3.Mampu merancang perubahan program pelatihan yang efektif	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi kelompok dan studi kasus. 2 X 50	Diskusi daring tentang evaluasi program pelatihan yang dilakukan secara asinkronus melalui LMS 2 X 50	Materi: Analisis feedback pemain, Identifikasi kelemahan program pelatihan, Strategi modifikasi program pelatihan Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
13	Mahasiswa diharapkan mampu menciptakan strategi pertandingan yang adaptif dan kreatif untuk meningkatkan kinerja pemain dalam situasi pertandingan yang beragam.	1.Kemampuan menciptakan strategi pertandingan adaptif 2.Kemampuan menciptakan strategi pertandingan kreatif	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan strategi pertandingan adaptif dan kreatif dalam tenis meja 2 X 50	Materi: Pengenalan strategi pertandingan adaptif, Teknik menciptakan strategi pertandingan kreatif, Studi kasus strategi pertandingan sukses Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknologi terkini dalam analisis dan pelatihan tenis meja untuk meningkatkan akurasi dan efektivitas pembelajaran teknik.	1.Penggunaan teknologi terkini dalam analisis tenis meja 2.Penerapan teknologi untuk meningkatkan akurasi teknik tenis meja	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Proyek. 2 X 50	Diskusi daring tentang penerapan teknologi dalam analisis tenis meja 2 X 50	Materi: Pengenalan teknologi terkini dalam analisis tenis meja, Penerapan teknologi dalam pelatihan tenis meja Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi tren terkini dalam pelatihan tenis meja serta menerapkannya dalam praktek pelatihan dengan baik.	1.Analisis tren terkini dalam pelatihan tenis meja 2.Evaluasi integrasi tren terkini ke dalam praktek pelatihan	Kriteria: 1.Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan 2.Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pembelajaran kolaboratif. 2 X 50	Diskusi daring tentang tren terkini dalam pelatihan tenis meja 2 X 50	Materi: Tren terkini dalam pelatihan tenis meja, Integrasi tren terkini ke dalam praktek pelatihan Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%

16	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis tren terkini dalam pelatihan tenis meja, mengevaluasi relevansinya, dan mengaplikasikannya dalam praktik pelatihan dengan baik.	<p>1. Analisis tren terkini dalam pelatihan tenis meja</p> <p>2. Evaluasi integrasi tren ke dalam praktik pelatihan</p>	<p>Kriteria:</p> <p>1. Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan</p> <p>2. Mahasiswa mampu melakukan analisis dengan benar</p> <p>Bentuk Penilaian :</p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>Diskusi, Studi Kasus, Demonstrasi. 2 X 50</p>	<p>Diskusi daring tentang tren terkini dalam pelatihan tenis meja, Penugasan menulis refleksi tentang integrasi tren ke dalam praktik pelatihan 2 X 50</p>	<p>Materi: Tren Terkini dalam Pelatihan Tenis Meja, Integrasi Tren ke dalam Praktek Pelatihan</p> <p>Pustaka: Handbook Perkuliahan</p>	0%
----	---	---	--	--	--	--	----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	26.75%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	25.08%
3.	Penilaian Portofolio	18.83%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	15.09%
5.	Tes	14.25%
		100%

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