



**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 (skt)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																
KEPELATIHAN CABANG OLAH RAGA LAYAR DAN SELANCAR ANGIN		8520204549			T=1	P=3	ECTS=6.36	3	25 Januari 2026																
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																	
				MUHAMMAD																	
Model Pembelajaran	Case Study																								
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																								
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																								
	Matrik CPL - CPMK																								
		CPMK																							
	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
Deskripsi Singkat MK	kuliah ini mengkaji tentang Kepelatihan cabang olah raga layar dan selancar angin meliputi cara melatih, mengkaji komponen fisik, sistem energi cabor, tujuan, manfaat, faktor-faktor penyusunan, dan periodesasi latihan, program latihan tahunan, program latihan bulanan, program latihan mingguan, program latihan harian, dan sesi latihan																								
Pustaka	Utama :																								
	Pendukung :																								
Dosen Pengampu	Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., 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	Memahami konsep dasar periodesasi layar dan selancar angin	1.Mampu memahami definisi periodesasi layar dan selancar angin 2.Mampu memahami periodesasi dari spesifikasi biomotorik layar dan selancar angin		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
2	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga layar dan selancar angin	Mampu memahami definisi periodesasi olahraga layar dan selancar anginMampu memahami periodesasi dari spesifikasi biomotorik olahraga layar dan selancar angin		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
3	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga layar dan selancar angin	Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga layar dan selancar anginMampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga layar dan selancar angin		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
4	Memahami perencanaan pemuncakkan pada cabang olahraga layar dan selancar angin	1.Mampu memahami definisi pemuncakkan pada cabang olahraga layar dan selancar angin 2.Mampu memahami definisi taper pada cabang olahraga layar dan selancar angin		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
5	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga layar dan selancar angin	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga layar dan selancar angin 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga layar dan selancar angin		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
6	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga layar dan selancar angin	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga layar dan selancar angin		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%

7	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga layar dan selancar angin	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga layar dan selancar angin		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
8	Ulangan Tengah Semester		Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar sesuai prosedur dalam penilaian	4 X 50			0%
9	Memahami perencanaan program latihan mikro pada cabang olahraga layar dan selancar angin	ampu memahami siklus latihan mikro pada cabang olahraga layar dan selancar angin		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
10	Memahami kongsep dasar latihan kondisi fisik olahraga layar dan selancar angin	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasi kongsep dasar latihan kondisi fisik olahraga layar dan selancar anginMahasiswa mampu memahami tentang definisi latihanMahasiswa mampu memahami tentang ruang lingkup latihanMahasiswa mampu memahami tentang target latihan		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
11	memahami prinsip-prinsip latihan, komponen latihan dan faktor latihan cabang olahraga layar dan selancar angin	mampu memahami prinsip-prinsip latihan cabang olahraga layar dan selancar anginmampu memahami komponen latihan cabang olahraga layar dan selancar anginmampu memahami faktor-faktor cabang olahraga layar dan selancar angin		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
12	memahami prinsip-prinsip latihan, komponen latihan dan faktor latihan cabang olahraga layar dan selancar angin	mampu memahami prinsip-prinsip latihan cabang olahraga layar dan selancar anginmampu memahami komponen latihan cabang olahraga layar dan selancar anginmampu memahami faktor-faktor cabang olahraga layar dan selancar angin		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
13	Memahami program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga layar dan selancar angin	Mampu memahami program latihan teknik olahraga layar dan selancar anginMampu memahami program latihan taktik pada cabang olahraga layar dan selancar angin		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%

14	Memahami latihan kondisi otot cabang olahraga layar dan selancar angin	Mampu memahami struktur dan fungsi ototMampu memahami kontraksi ototMampu memahami latihan kekuatanMampu memahami core trainingMampu memahami latihan beban		Ceramah, diskusi dan penugasan 4 X 50			0%
15	Memahami latihan kondisi otot cabang olahraga layar dan selancar angin	Mampu memahami struktur dan fungsi ototMampu memahami kontraksi ototMampu memahami latihan kekuatanMampu memahami core trainingMampu memahami latihan beban		Ceramah, diskusi dan penugasan 4 X 50			0%
16	Ulangan Akhir Semester		Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar sesuai prosedur dalam penilaian	4 X 50			0%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

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

