

	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																																																																																																																					
KEPELATIHAN CABANG OLAH RAGA TENIS	8520204542	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=1	P=3	ECTS=6.36	3	5 Juli 2025																																																																																																																					
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																																																						
	Muhammad Asrul Sidik, M.Pd		Muhammad Asrul Sidik, M.Pd			MUHAMMAD																																																																																																																						
Model Pembelajaran	Case Study																																																																																																																											
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.																																																																																																																										
	CPL-9	Bertanggung jawab secara profesional terhadap kinerja individu dan kelompok																																																																																																																										
	CPL-11	Menguasai konsep, teoritis dan praktis bidang kepelatihan dan kependidikan olahraga																																																																																																																										
	CPL-13	Mampu melatih teknik, fisik, taktik, dan mental dalam bidang olahraga																																																																																																																										
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																																											
	CPMK - 1	Memahami dan menjelaskan jenis-jenis pukulan dasar tenis (forehand, backhand, serve, volley).																																																																																																																										
	CPMK - 2	Mengidentifikasi kesalahan umum dalam teknik dasar pukulan.																																																																																																																										
	CPMK - 3	Melakukan demonstrasi teknik pukulan dasar secara tepat sesuai prinsip pelatihan.																																																																																																																										
	CPMK - 4	Memahami dan menjelaskan jenis-jenis pukulan dasar tenis (forehand, backhand, serve, volley).																																																																																																																										
	CPMK - 5	Menganalisis elemen biomekanika dalam gerak pukulan dasar.																																																																																																																										
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																																											
		<table border="1"> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-5</th> <th>CPL-6</th> <th>CPL-9</th> <th>CPL-11</th> <th>CPL-13</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td align="center">✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						CPMK	CPL-5	CPL-6	CPL-9	CPL-11	CPL-13	CPMK-1	✓					CPMK-2						CPMK-3						CPMK-4						CPMK-5																																																																																						
	CPMK	CPL-5	CPL-6	CPL-9	CPL-11	CPL-13																																																																																																																						
	CPMK-1	✓																																																																																																																										
	CPMK-2																																																																																																																											
	CPMK-3																																																																																																																											
	CPMK-4																																																																																																																											
	CPMK-5																																																																																																																											
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																												
	<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> <th>6</th> <th>7</th> <th>8</th> <th>9</th> <th>10</th> <th>11</th> <th>12</th> <th>13</th> <th>14</th> <th>15</th> <th>16</th> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td align="center">✓</td> <td align="center">✓</td> <td align="center">✓</td> <td align="center">✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>						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	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																																																																																																																												
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Kevelatihan Cabang Olahraga Tenis dirancang untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan, keterampilan, dan sikap profesional dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi program kevelatihan tenis lapangan. Materi mencakup dasar-dasar teknik (seperti forehand, backhand, serve, volley), taktik permainan tunggal dan ganda, pelatihan fisik (ABCs: Agility, Balance, Coordination, Speed), biomekanika, psikologi atlet, hingga teaching progression dan teaching formation. Mahasiswa juga diajak untuk memahami kampanye promosi tenis, mengorganisasi pelatihan yang efektif, serta menerapkan prinsip diferensiasi dalam pembinaan atlet. Proses pembelajaran dilakukan melalui kombinasi pendekatan teori, diskusi kasus, observasi video, dan praktik langsung di lapangan, dengan penekanan pada model pembelajaran case study. Mata kuliah ini mendukung capaian pembelajaran lulusan (CPL) dalam aspek keterampilan kevelatihan, tanggung jawab profesional, dan penguasaan konsep-konsep keilmuan olahraga, sehingga mahasiswa mampu menjadi pelatih yang kompeten, inovatif, dan adaptif dalam bidang tenis.																																																																																																																											
Pustaka	Utama :																																																																																																																											
	- United States Tennis Association (USTA). (2004). Coaching Tennis Successfully. Champaign, IL: Human Kinetics. - ITF. (2009). ITF Tennis Coaching Manual: Level 1 & Level 2. London: International Tennis Federation. - Kovacs, M. S. (2007). Tennis Physiology: Training the Competitive Athlete. Sports Medicine, 37(3), 189–198. - Elliott, B., Reid, M., & Crespo, M. (2009). Technique Development in Tennis Stroke Production. ITF. - Reid, M., Crespo, M., Lay, B., & Berry, J. (2007). Skill Acquisition in Tennis: Research and Current Practice. Journal of Science and Medicine in Sport, 10(1), 1–10.																																																																																																																											
	Pendukung :																																																																																																																											

1. YouTube – Basic Tennis Techniques Video: Forehand and Backhand Tennis Basics Deskripsi: Menampilkan teknik dasar forehand dan backhand untuk pemula hingga intermediate. Cocok untuk observasi gerakan dan evaluasi biomekanika. 2. YouTube – Serve and Volley Drills Video: Tennis Serve Technique - Master the Fundamentals Deskripsi: Penjelasan visual mengenai teknik servis dan drill untuk peningkatan pukulan pertama dalam permainan. 3. ITF Academy – Free Online Courses Website: https://www.itf-academy.com Deskripsi: Platform resmi pelatihan pelatih dari International Tennis Federation. Menyediakan modul video, forum, serta e-learning terkait teknik, taktik, dan psikologi tenis. 4. Human Kinetics Online Video Website: https://us.humankinetics.com Deskripsi: Menyediakan video pelatihan dari buku Coaching Tennis Successfully dan buku pelatihan olahraga lainnya. 5. Tennis Canada Drill Videos Website: https://www.tenniscanada.com/coaching Deskripsi: Koleksi video drill latihan berdasarkan kategori usia dan level permainan, disertai dengan progresi pelatihan. 6. Instagram / TikTok – Coaching Tips by ATP/WTa Players Akun yang direkomendasikan: @topcourt @essentialtennis @tenniscultur Deskripsi: Konten video singkat dan tips langsung dari pelatih dan atlet profesional, berguna untuk menambah wawasan visual dan tren pelatihan terbaru.							
Dosen Pengampu		Dr. Irmantara Subagio, M.Kes. Muhammad Asrul Sidik, M.Pd. Dani Pramanata, 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	1.Dasar Teknik Forehand & Backhand 2.Kontrak Kuliah	1.Kehadiran dan partisipasi aktif 2.Pemahaman konsep dasar teknik tenis 3.Kemampuan mengidentifikasi komponen gerak 4.Kemampuan awal menganalisis gerak pukulan dasar 5.Refleksi terhadap pentingnya teknik dasar	Kriteria: 1.Mahasiswa hadir tepat waktu dan aktif berpartisipasi dalam diskusi dan tanya jawab 2.Mahasiswa mampu menjelaskan secara lisan perbedaan forehand dan backhand secara teknis 3.Mahasiswa dapat mengidentifikasi unsur dasar teknik pukulan (grip, stance, swing, follow-through) 4.Mahasiswa dapat menyebutkan kesalahan umum dalam pukulan forehand/backhand berdasarkan video atau demonstrasi sederhana 5.Mahasiswa menunjukkan pemahaman reflektif terhadap pentingnya penguasaan teknik dasar dalam pelatihan tenis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, video, demonstrasi, praktik. Mahasiswa diajak mengenal teknik dasar tenis seperti forehand dan backhand. Mereka mengamati video, berdiskusi, dan mencoba gerakan di lapangan. Dosen memberikan contoh, lalu mahasiswa berlatih sambil saling mengoreksi. 4 X 50	2x50	Materi: Mahasiswa mampu menjelaskan secara lisan dan tertulis teknik dasar forehand dan backhand. Pustaka: <i>United States Tennis Association (USTA). (2004). Coaching Tennis Successfully. Champaign, IL: Human Kinetics.</i> Materi: Memahami konsep mata kuliah dan kontrak kuliah. Menjelaskan teknik dasar forehand dan backhand. Mengidentifikasi kesalahan umum dalam pukulan dasar. Pustaka: <i>ITF. (2009). ITF Tennis Coaching Manual: Level 1 & Level 2. London: International Tennis Federation.</i>	15%
2	Mahasiswa mampu menjelaskan teknik dasar forehand & backhand serta kesalahan umum.	1.Kehadiran dan partisipasi aktif 2.Pemahaman konsep dasar teknik tenis 3.Kemampuan mengidentifikasi komponen gerak 4.Kemampuan awal menganalisis gerak pukulan dasar 5.Refleksi terhadap pentingnya teknik dasar	Kriteria: 1.Mahasiswa hadir tepat waktu dan aktif berpartisipasi dalam diskusi dan tanya jawab 2.Mahasiswa mampu menjelaskan secara lisan perbedaan forehand dan backhand secara teknis 3.Mahasiswa dapat mengidentifikasi unsur dasar teknik pukulan (grip, stance, swing, follow-through) 4.Mahasiswa dapat menyebutkan kesalahan umum dalam pukulan forehand/backhand berdasarkan video atau demonstrasi sederhana 5.Mahasiswa menunjukkan pemahaman reflektif terhadap pentingnya penguasaan teknik dasar dalam pelatihan tenis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, observasi video, demonstrasi. Mahasiswa diajak mendiskusikan teknik dasar forehand dan backhand melalui video dan praktik langsung. Mereka dilatih untuk mampu mengenali dan menjelaskan perbedaan gerak dan kesalahan umum. 4 X 50	2x50	Materi: Mahasiswa menunjukkan komitmen dan kesiapan mengikuti mata kuliah dengan memahami kontrak kuliah dan sistem evaluasi. Pustaka: <i>United States Tennis Association (USTA). (2004). Coaching Tennis Successfully. Champaign, IL: Human Kinetics.</i> Materi: Unsur biomekanika pukulan tenis Observasi video pukulan forehand/backhand Diskusi prinsip biomekanika Pustaka: <i>Kovacs, M. S. (2007). Tennis Physiology: Training the Competitive Athlete. Sports Medicine, 37(3), 189–198.</i>	15%

3	Mahasiswa mampu mengidentifikasi unsur biomekanika dalam pukulan forehand & backhand.	1. Kehadiran dan partisipasi aktif 2. Pemahaman konsep dasar teknik tenis 3. Kemampuan mengidentifikasi komponen gerak 4. Kemampuan awal menganalisis gerak pukulan dasar 5. Refleksi terhadap pentingnya teknik dasar	Kriteria: 1. Mahasiswa hadir tepat waktu dan aktif berpartisipasi dalam diskusi dan tanya jawab 2. Mahasiswa mampu menjelaskan secara lisan perbedaan forehand dan backhand secara teknis 3. Mahasiswa dapat mengidentifikasi unsur dasar teknik pukulan (grip, stance, swing, follow-through) 4. Mahasiswa dapat menyebutkan kesalahan umum dalam pukulan forehand/backhand berdasarkan video atau demonstrasi sederhana 5. Mahasiswa menunjukkan pemahaman reflektif terhadap pentingnya penguasaan teknik dasar dalam pelatihan tenis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Video analisis, diskusi kelompok kecil, demonstrasi. Mahasiswa belajar menganalisis gerakan dengan pendekatan biomekanika secara sederhana, serta berdiskusi dalam kelompok untuk menyusun komponen biomekanika dari pukulan. 4 X 50	2x50	Materi: Mahasiswa mampu menjelaskan secara lisan dan tertulis teknik dasar forehand dan backhand. Pustaka: <i>United States Tennis Association (USTA). (2004). Coaching Tennis Successfully. Champaign, IL: Human Kinetics.</i> Materi: nalisis perbedaan forehand dan backhand Unsur teknik pukulan dasar (biomekanika gerak) Pustaka: <i>Human Kinetics Online Video Website: https://us.humankinetics.com/... Deskripsi: Menyediakan video pelatihan dari buku Coaching Tennis Successfully dan buku pelatihan olahraga lainnya.</i>	15%
4	Mahasiswa mampu menganalisis dan memperbaiki kesalahan teknik dasar.	1. Kehadiran dan partisipasi aktif 2. Pemahaman konsep dasar teknik tenis 3. Kemampuan mengidentifikasi komponen gerak 4. Kemampuan awal menganalisis gerak pukulan dasar 5. Refleksi terhadap pentingnya teknik dasar	Kriteria: 1. Mahasiswa hadir tepat waktu dan aktif berpartisipasi dalam diskusi dan tanya jawab 2. Mahasiswa mampu menjelaskan secara lisan perbedaan forehand dan backhand secara teknis 3. Mahasiswa dapat mengidentifikasi unsur dasar teknik pukulan (grip, stance, swing, follow-through) 4. Mahasiswa dapat menyebutkan kesalahan umum dalam pukulan forehand/backhand berdasarkan video atau demonstrasi sederhana 5. Mahasiswa menunjukkan pemahaman reflektif terhadap pentingnya penguasaan teknik dasar dalam pelatihan tenis Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Simulasi, praktik berpasangan, umpan balik langsung. Mahasiswa saling mengamati dan memberikan umpan balik atas gerakan teknik pukulan teman sekelompoknya. 4 X 50	2x50	Materi: Kesalahan umum dan cara koreksi teknik dasar Simulasi evaluasi teknik Pustaka: <i>Elliott, B., Reid, M., & Crespo, M. (2009). Technique Development in Tennis Stroke Production. ITF.</i> Materi: Kesalahan umum dan cara koreksi teknik dasar Pustaka: <i>ITF Academy – Free Online Courses Website: https://www.itf-academy.com/... Deskripsi: Platform resmi pelatihan pelatih dari International Tennis Federation. Menyediakan modul video, forum, serta e-learning terkait teknik, taktik, dan psikologi tenis.</i>	15%
5	Komunikasi dan ABCs – Agility, Balance, Coordination, Speed	1. Memahami dan mengorganisasi suatu proses pelatihan 2. Memahami pentingnya kemampuan komunikasi dalam proses pelatihan 3. Memahami latihan Agility, Balance, Coordination dan Speed (ABCs)	Kriteria: Mahasiswa aktif dalam praktik simulasi latihan ABCs. Mampu menjelaskan pentingnya komunikasi dalam sesi latihan. Mampu menunjukkan koordinasi dasar dalam latihan ABCs. Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, praktik, diskusi kelompok. Mahasiswa mempelajari pentingnya komunikasi dalam latihan dan mencoba latihan fisik dasar (ABCs) melalui simulasi pelatihan dan praktik langsung. 4 X 50		Materi: Memahami proses pelatihan dan komunikasi dalam pelatihan Mempraktikkan latihan ABCs (Agility, Balance, Coordination, Speed) Pustaka: <i>Human Kinetics Online Video Website: https://us.humankinetics.com/... Deskripsi: Menyediakan video pelatihan dari buku Coaching Tennis Successfully dan buku pelatihan olahraga lainnya.</i> Materi: Prinsip pelatihan fisik dasar Komunikasi pelatih-atlet Latihan ABCs Pustaka: <i>United States Tennis Association (USTA). (2004). Coaching Tennis Successfully. Champaign, IL: Human Kinetics.</i>	5%

6	Mahasiswa memahami dan mempraktikkan latihan ABCs (Agility, Balance, Coordination, Speed).	1.Mampu memahami pelatihan dan mengobservasi kemampuan dan perubahan atlet 2.Mampu memahami melaksanakan proses pelatihan dasar dengan atlet 3.Mampu memahami konsep differentiation di tennis	Kriteria: Mahasiswa mampu mengamati dan mencatat kemampuan fisik atlet. Menjelaskan tujuan latihan berdasarkan hasil observasi. Memberi saran latihan sesuai kebutuhan atlet (diferensiasi). Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah Melihat Video Diskusi Praktek atihan lapangan, praktik drill, diskusi reflektif. Mahasiswa mencoba berbagai latihan ABCs dan merefleksikan perannya dalam pelatihan atlet pemula. 4 X 50	Materi: Melakukan observasi kemampuan atlet Menerapkan pelatihan sesuai hasil observasi Memahami konsep diferensiasi pelatihan Pustaka: <i>Tennis Canada Drill Videos Website:</i> https://www.tenniscanada.com/... <i>Deskripsi:</i> Koleksi video drill latihan berdasarkan kategori usia dan level permainan, disertai dengan progresi pelatihan. Materi: Teknik observasi performa atlet Latihan berbasis hasil observasi Konsep "training differentiation" Pustaka: <i>YouTube – Basic Tennis Techniques Video: Forehand and Backhand Tennis Basics Deskripsi:</i> Menampilkan teknik dasar forehand dan backhand untuk pemula hingga intermediate. Cocok untuk observasi gerakan dan evaluasi biomekanika.	5%
7	Mahasiswa dapat merancang latihan berdasarkan kemampuan atlet (differentiation).	1.Mampu memahami pelatihan dan mengobservasi kemampuan dan perubahan atlet 2.Mampu memahami melaksanakan proses pelatihan dasar dengan atlet 3.Mampu memahami konsep differentiation di tennis	Kriteria: Mahasiswa mampu menyusun rancangan latihan berdasarkan hasil observasi video. Mampu menjelaskan prinsip dasar diferensiasi latihan. Menunjukkan kreativitas dalam modifikasi latihan. Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, observasi video, simulasi latihan. Mahasiswa belajar memahami perbedaan kemampuan tiap atlet dan merancang latihan yang sesuai. Mereka mengamati video dan membuat rancangan latihan berdasarkan kebutuhan individu. 4 X 50	Materi: Merancang latihan berdiferensiasi Memahami variasi kemampuan atlet Pustaka: <i>Human Kinetics Online Video Website:</i> https://us.humankinetics.com/... <i>Deskripsi:</i> Menyediakan video pelatihan dari buku Coaching Tennis Successfully dan buku pelatihan olahraga lainnya. Materi: Pemetaan kemampuan individu Perencanaan latihan adaptif Studi kasus latihan individual Pustaka: <i>Instagram / TikTok – Coaching Tips by ATP/WT</i> <i>Players Akun yang direkomendasikan: @topcourt @essentialtennis @tenniscultur</i> <i>Deskripsi:</i> Konten video singkat dan tips langsung dari pelatih dan atlet profesional, berguna untuk menambah wawasan visual dan tren pelatihan terbaru. Materi: Evaluasi teknik dasar dan teori pelatihan Pustaka: <i>YouTube – Basic Tennis Techniques Video: Forehand and Backhand Tennis Basics Deskripsi:</i> Menampilkan teknik dasar forehand dan backhand untuk pemula hingga intermediate. Cocok untuk observasi gerakan dan evaluasi biomekanika. Materi: Latihan praktik forehand, backhand Tes pemahaman teknik & biomekanika Pustaka: <i>Reid, M., Crespo, M., Lay, B., & Berry, J. (2007). Skill Acquisition in Tennis: Research and Current Practice. Journal of Science and Medicine in Sport, 10(1), 1–10.</i>	2%
8	Praktik langsung dan evaluasi teori di lapangan dan kelas (UTS)	UTS	Kriteria: Ketepatan teknik dasar (forehand, backhand, serve). Pemahaman teori biomekanika dan taktik dasar. Kedisiplinan dan kesiapan praktik lapangan. Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ujian praktik dan teori. Mahasiswa menunjukkan kemampuan dalam teknik dasar yang telah dipelajari melalui tes praktik dan pemahaman teori di kelas. 4 X 50	Materi: Evaluasi teknik dasar dan teori pelatihan Pustaka: <i>Kovacs, M. S. (2007). Tennis Physiology: Training the Competitive Athlete. Sports Medicine, 37(3), 189–198.</i> Materi: Latihan praktik forehand, backhand Tes pemahaman teknik & biomekanika Pustaka: <i>Elliott, B., Reid, M., & Crespo, M. (2009). Technique Development in Tennis Stroke Production. ITF.</i>	16%

9	Taktik, Teknik Lanjutan, Biomekanik & Kondisi Fisik (A)	1.Mampu memahami tactics dan technique dalam implementasi permainan tenis 2.Mampu memahami biomechanic and movement 3.Mampu memahami dan mempraktekkan physical conditioning tennis	Kriteria: Mampu menjelaskan strategi permainan tunggal dan ganda. Mempraktikkan serve dan volley dengan teknik benar. Melakukan latihan conditioning dengan tepat. Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, simulasi permainan, praktik lapangan. Mahasiswa mengenal strategi permainan dan biomekanika. Mereka menggabungkan teknik dengan kondisi fisik dalam latihan yang menyerupai pertandingan. 4 X 50		Materi: Memahami teknik dan taktik dalam permainan. Memahami biomekanika lanjutan dan movement Pustaka: <i>United States Tennis Association (USTA). (2004). Coaching Tennis Successfully. Champaign, IL: Human Kinetics.</i> Materi: Taktik permainan (serve placement, rally pattern) Biomekanika dalam servis dan volley Latihan movement & footwork Pustaka: <i>YouTube – Basic Tennis Techniques Video: Forehand and Backhand Tennis Basics Deskripsi: Menampilkan teknik dasar forehand dan backhand untuk pemula hingga intermediate. Cocok untuk observasi gerakan dan evaluasi biomekanika.</i>	5%
10	Taktik, Teknik Lanjutan, Biomekanik & Kondisi Fisik (B)	1.Mampu memahami tactics dan technique dalam implementasi permainan tenis 2.Mampu memahami biomechanic and movement 3.Mampu memahami dan mempraktekkan physical conditioning tennis	Kriteria: Mampu menjelaskan strategi permainan tunggal dan ganda. Mempraktikkan serve dan volley dengan teknik benar. Melakukan latihan conditioning dengan tepat. Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, simulasi permainan, praktik lapangan. Mahasiswa mengenal strategi permainan dan biomekanika. Mereka menggabungkan teknik dengan kondisi fisik dalam latihan yang menyerupai pertandingan. 4 X 50		Materi: Menjelaskan dan mempraktikkan latihan kondisi fisik tenis Pustaka: <i>Reid, M., Crespo, M., Lay, B., & Berry, J. (2007). Skill Acquisition in Tennis: Research and Current Practice. Journal of Science and Medicine in Sport, 10(1), 1–10.</i> Materi: Komponen fisik tenis Program fisik dasar Kombinasi taktik dan fisik Pustaka: <i>YouTube – Serve and Volley Drills Video: Tennis Serve Technique - Master the Fundamentals Deskripsi: Penjelasan visual mengenai teknik servis dan drill untuk peningkatan pukulan pertama dalam permainan.</i>	5%
11	Taktik, Teknik Lanjutan, Biomekanik & Kondisi Fisik (C)	1.Mampu memahami tactics dan technique dalam implementasi permainan tenis 2.Mampu memahami biomechanic and movement 3.Mampu memahami dan mempraktekkan physical conditioning tennis	Kriteria: Mampu menjelaskan strategi permainan tunggal dan ganda. Mempraktikkan serve dan volley dengan teknik benar. Melakukan latihan conditioning dengan tepat. Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, simulasi permainan, praktik lapangan. Mahasiswa mengenal strategi permainan dan biomekanika. Mereka menggabungkan teknik dengan kondisi fisik dalam latihan yang menyerupai pertandingan. 4 X 50		Materi: Mengaplikasikan conditioning ke dalam strategi permainan Pustaka: <i>United States Tennis Association (USTA). (2004). Coaching Tennis Successfully. Champaign, IL: Human Kinetics.</i> Materi: Drill permainan dengan elemen conditioning Evaluasi performa selama bermain Simulasi pertandingan Pustaka: <i>Human Kinetics Online Video Website: https://us.humankinetics.com/... Deskripsi: Menyediakan video pelatihan dari buku Coaching Tennis Successfully dan buku pelatihan olahraga lainnya.</i>	5%

12	Taktik, Teknik Lanjutan, Biomekanik & Kondisi Fisik (D)	1.Mampu memahami tactics dan technique dalam implementasi permainan tenis 2.Mampu memahami biomechanic and movement 3.Mampu memahami dan mempraktekkan physical conditioning tennis	Kriteria: Mampu menjelaskan strategi permainan tunggal dan ganda. Mempraktikkan serve dan volley dengan teknik benar. Melakukan latihan conditioning dengan tepat. Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, simulasi permainan, praktik lapangan. Mahasiswa mengenal strategi permainan dan biomekanika. Mereka menggabungkan teknik dengan kondisi fisik dalam latihan yang menyerupai pertandingan. 4 X 50	Materi: Mengevaluasi teknik, taktik, dan kondisi fisik dalam satu kesatuan latihan Pustaka: <i>Human Kinetics Online Video Website:</i> https://us.humankinetics.com/... Deskripsi: Menyediakan video pelatihan dari buku <i>Coaching Tennis Successfully</i> dan buku pelatihan olahraga lainnya. Materi: Integrasi teknik, taktik, dan kondisi fisik Analisis performa kompetitif Refleksi pengembangan atlet Pustaka: <i>Tennis Canada Drill Videos Website:</i> https://www.tenniscanada.com/... Deskripsi: Koleksi video drill latihan berdasarkan kategori usia dan level permainan, disertai dengan progresi pelatihan. Materi: Menganalisis permainan tunggal dan ganda Memahami teaching formation Pustaka: <i>Tennis Canada Drill Videos Website:</i> https://www.tenniscanada.com/... Deskripsi: Koleksi video drill latihan berdasarkan kategori usia dan level permainan, disertai dengan progresi pelatihan.	5%
13	Permainan Tunggal, Ganda & Teaching Formation (A)	1.Mampu menganalisis taktik dan teknik permainan tunggal atlet tenis 2.Mampu menganalisis taktik dan teknik permainan ganda atlet tenis 3.Mampu memahami dan mempraktekkan teaching formation (individual dan group) 4.Mampu memahami dan mempraktekkan teaching progression atlet 5.Mampu memahami psikologi atlet	Kriteria: Mahasiswa menyusun dan menjalankan sesi pelatihan individu & kelompok. Menguasai teaching progression dari teknik dasar ke taktik lanjutan. Mampu mengamati dan mengevaluasi proses pelatihan rekan. Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, praktik, microteaching. Mahasiswa belajar strategi tunggal dan ganda serta mencoba mengajar teknik dasar kepada rekan secara kelompok. 4 X 50	Materi: Menganalisis permainan tunggal dan ganda Memahami teaching formation Pustaka: <i>Tennis Canada Drill Videos Website:</i> https://www.tenniscanada.com/... Deskripsi: Koleksi video drill latihan berdasarkan kategori usia dan level permainan, disertai dengan progresi pelatihan. Materi: Strategi permainan tunggal & ganda Posisi dan rotasi dalam permainan Pengajaran teknik dalam formasi individu/kelompok Pustaka: <i>YouTube – Basic Tennis Techniques Video: Forehand and Backhand Tennis Basics Deskripsi:</i> Menampilkan teknik dasar forehand dan backhand untuk pemula hingga intermediate. Cocok untuk observasi gerakan dan evaluasi biomekanika.	5%
14	Permainan Tunggal, Ganda & Teaching Formation (B)	1.Mampu menganalisis taktik dan teknik permainan tunggal atlet tenis 2.Mampu menganalisis taktik dan teknik permainan ganda atlet tenis 3.Mampu memahami dan mempraktekkan teaching formation (individual dan group) 4.Mampu memahami dan mempraktekkan teaching progression atlet 5.Mampu memahami psikologi atlet	Kriteria: Mahasiswa menyusun dan menjalankan sesi pelatihan individu & kelompok. Menguasai teaching progression dari teknik dasar ke taktik lanjutan. Mampu mengamati dan mengevaluasi proses pelatihan rekan. Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Diskusi, praktik, microteaching. Mahasiswa belajar strategi tunggal dan ganda serta mencoba mengajar teknik dasar kepada rekan secara kelompok. 4 X 50	Materi: Mempraktikkan teaching progression untuk atlet Pustaka: <i>YouTube – Serve and Volley Drills Video: Tennis Serve Technique - Master the Fundamentals Deskripsi:</i> Penjelasan visual mengenai teknik servis dan drill untuk peningkatan pukulan pertama dalam permainan. Materi: Teaching progression berdasarkan level kemampuan Penerapan progresi teknik ke taktik Latihan mengajar teknik dasar Pustaka: <i>Tennis Canada Drill Videos Website:</i> https://www.tenniscanada.com/... Deskripsi: Koleksi video drill latihan berdasarkan kategori usia dan level permainan, disertai dengan progresi pelatihan.	5%

15	Psikologi Atlet	1.Mampu menganalisis taktik dan teknik permainan tunggal atlet tenis 2.Mampu menganalisis taktik dan teknik permainan ganda atlet tenis 3.Mampu memahami dan mempraktekkan teaching formation (indivisual dan group) 4.Mampu memahami dan mempraktekkan teaching progression atlet 5.Mampu memahami psikologi atlet	Kriteria: Mampu mengidentifikasi aspek psikologis yang mempengaruhi performa atlet. Aktif dalam role-play dan diskusi kasus. Menyusun pendekatan komunikasi yang tepat untuk berbagai tipe atlet. Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, studi kasus, role play. Narasi: Mahasiswa memahami aspek psikologis dalam melatih atlet dan melakukan simulasi peran untuk membangun empati dan komunikasi efektif. 4 X 50		Materi: Memahami psikologi atlet dalam konteks pelatihan tenis Pustaka: Kovacs, M. S. (2007). <i>Tennis Physiology: Training the Competitive Athlete. Sports Medicine</i> , 37(3), 189–198. Materi: Motivasi, emosi, dan perilaku atlet Strategi pendekatan psikologis Role-play interaksi pelatih-atlet Pustaka: <i>Human Kinetics Online Video Website:</i> https://us.humankinetics.com/... Deskripsi: Menyediakan video pelatihan dari buku <i>Coaching Tennis Successfully</i> dan buku pelatihan olahraga lainnya.	5%
16	Micro-Coaching & Penilaian Akhir (UAS)	1.Mampu menganalisis taktik dan teknik permainan tunggal atlet tenis 2.Mampu menganalisis taktik dan teknik permainan ganda atlet tenis 3.Mampu memahami dan mempraktekkan teaching formation (indivisual dan group) 4.Mampu memahami dan mempraktekkan teaching progression atlet 5.Mampu memahami psikologi atlet	Kriteria: Menyusun rencana pelatihan mini (lesson plan). Melaksanakan pelatihan mini secara terstruktur. Menerima umpan balik dan melakukan refleksi pembelajaran. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Proyek akhir, praktik mengajar, evaluasi. Narasi: Mahasiswa merancang dan melaksanakan sesi pelatihan mini sebagai pelatih, lalu mendapat evaluasi dan umpan balik untuk peningkatan diri. 4 X 50		Materi: Melaksanakan micro-coaching dan evaluasi hasil pelatihan Pustaka: <i>Tennis Canada Drill Videos Website:</i> https://www.tenniscanada.com/... Deskripsi: Koleksi video drill latihan berdasarkan kategori usia dan level permainan, disertai dengan progresi pelatihan. Materi: Rencana dan pelaksanaan sesi pelatihan mini Penilaian peer dan dosen Refleksi akhir pembelajaran Pustaka: <i>United States Tennis Association (USTA). (2004). Coaching Tennis Successfully. Champaign, IL: Human Kinetics.</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	20%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	2.5%
3.	Penilaian Portofolio	22.5%
4.	Penilaian Praktikum	2.5%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	85.5%
		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.
- 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 proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 29 Agustus 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kevelatihan Olahraga

UPM Program Studi S1 Pendidikan
Kevelatihan Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903



NIDN 0015018105

File PDF ini digenerate pada tanggal 11 Desember 2025 Jam 00:55 menggunakan aplikasi RPS OBE S/Dia Unesa

