



**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 olahraga softball/base ball		8520203332		T=2 P=2 ECTS=6.36			2	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																	
	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-13	Mampu melatih teknik, fisik, taktik, dan mental dalam bidang olahraga																
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																		
Matrik CPL - CPMK																		
		CPMK	CPL-5	CPL-6	CPL-9	CPL-13												
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	Mata kuliah ini mengkaji tentang sejarah, regulasi, dan teknik softball dan baseball pada kategori-kategori pelatihan dan pelatihan , praktik, diskusi, tugas, dan presentasi.																	
Pustaka	Utama :																	
	1. Boby. 2014. softball dan baseball: AGMA single pitch manual 2. Phillip. 1996. softball mekanik																	
	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 perencanaan program latihan cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami definisi periodesasi 2.Mampu memahami periodesasi dari spesifikasi biomotorik panjat tebing	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
2	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami definisi periodesasi 2.Mampu memahami periodesasi dari spesifikasi biomotorik panjat tebing	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
3	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga panjat tebing 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga panjat tebing	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
4	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga panjat tebing 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga panjat tebing	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
5	Memahami perencanaan pemuncakkan pada cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami definisi pemuncakkan pada cabang olahraga panjat tebing 2.Mampu memahami definisi taper pada cabang olahraga panjat tebing	<b>Kriteria:</b> Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar	Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%

6	Memahami program bantuan latihan harian pada cabang olahraga panjat tebing	1. Mampu memahami tahap latihan cabang olahraga panjat tebing 2. Mampu memahami pemodelan untuk latihan cabang olahraga panjat tebing		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
7	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga panjat tebing	1. Mampu memahami tahap latihan cabang olahraga panjat tebing 2. Mampu memahami pemodelan untuk latihan cabang olahraga panjat tebing		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
8	Memahami program yang meliputi latihan makro pada cabang olahraga panjat tebing	Mampu memahami siklus panjat tebing		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
9	Memahami program perencanaan latihan makro pada cabang olahraga panjat tebing	Mampu memahami latihan cabang olahraga panjat tebing		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
10	UTS			2 X 50			0%
11	Memahami program latihan siklus meso dan mikro untuk cabang olahraga panjat tebing	1. Mampu mengetahui rutinitas latihan cabang olahraga panjat tebing 2. Mampu memahami latihan cabang olahraga panjat tebing		Ceramah, Diskusi 2 X 50			0%
12	Memahami program latihan fisik cabang olahraga panjat tebing	1. Mampu Memahami latihan Cabang Olahraga Panjat tebing 2. Mampu memahami kecepatan latihan pada cabang olahraga panjat tebing 3. Mampu mengetahui latihan fisik tertentu pada olahraga panjat tebing 4. Mampu membagikan tentang latihan latihan cabang olahraga panjat tebing		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%

13	Memahami program latihan fisik pada cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami latihan cabang olahraga panjat tebing 2.Mampu memahami kecepatan latihan cabang olahraga panjat tebing 3.Mampu memahami latihan fisik tertentu pada cabang olahraga panjat tebing 4.Mampu membagikan tentang latihan latihan cabang olahraga panjat tebing		Ceramah, Diskusi 4 X 50			0%
14	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami teknik dan taktik lead pada cabang olahraga panjat tebing 2.Mampu memahami teknik dan taktik boulder pada cabang olahraga panjat tebing 3.Mampu memahami teknik dan taktik speed pada cabang olahraga panjat tebing		Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
15	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga panjat tebing	1.Mampu memahami teknik dan taktik lead pada cabang olahraga panjat tebing 2.Mampu memahami teknik dan taktik boulder pada cabang olahraga panjat tebing 3.Mampu memahami teknik dan taktik speed pada cabang olahraga panjat tebing		Ceramah dan diskusi 4 X 50			0%
16	UAS			2 X 50			0%

**Rekap Persentase Evaluasi : Case Study**

No	Evaluasi	Persentase
----	----------	------------

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