



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1

### RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)

Program Studi	:	PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1
Mata Kuliah/Kode	:	Teori & Metode Latihan Teknik Taktik Mental Bola Voli/PBV6325
Jumlah SKS	:	3
Tahun Akademik	:	2022
Semester	:	2
Mata Kuliah Prasyarat	:	-
Dosen Pengampu	:	1. Drs. Sebastianus Pranatahadi M.Kes. 2. Drs. Sebastianus Pranatahadi M.Kes. 3. Dr. Danang Wicaksono S.Pd.Kor., M.Or.
Bahasa Pengantar	:	Bahasa Indonesia

#### A. DESKRIPSI MATA KULIAH

Mata kuliah Teori dan Metode Latihan Teknik dan Taktik Cabang Olahraga berbobot 3 SKS (1 SKS teori dan 2 SKS praktik). Materi perkuliahan ini meliputi: bagaimana merancang dan menerapkan metode latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga, khususnya berkenaan bagaimana menghadapi berbagai macam perlombaan pada masing-masing even di cabang olahraga, melalui kuliah teori dan praktik. Selain itu, juga membahas mengenai konsep-konsep dasar teknik dan taktik dalam masing masing cabang olahraga, mampu melakukan semua teknik dalam cabang olahraga, mampu menerapkan taktik cabang olahraga, mampu melatih teknik dan taktik cabang olahraga, mampu melakukan diagnosis, analisis, dan terapi. Pada segi mental meliputi: pengertian mental training, perkembangan mental training, mendiagnosa mental atlet, kesiapan dan ketahanan mental, prinsip dasar dan sistematika latihan mental dan latihan lanjut mental, serta mengenalkan program-program latihan mental dalam cabang olahraga

#### B. CAPAIAN PEMBELAJARAN LULUSAN (CPL) DAN CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH (CPMK)

Nomor	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL)
-------	---	------------------------------------

1	Mahasiswa mampu merancang dan menerapkan metode latihan teknik, taktik, mental pada cabang olahraga bola voli	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
2	Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.	Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
3	Mahasiswa mampu Mampu melakukan semua teknik, menerapkan taktik dan melatih mental dalam cabang olahraga bola voli	Memiliki moral, etika, dan kepribadian yang baik dalam menyelesaikan tugasnya yang dilandasi nilai-nilai agama.
		Mampu mengaplikasikan metode kepelatihan olahraga yang dipilih berdasarkan konsep dan prinsip ilmu kepelatihan olahraga.
		Memiliki keterampilan khusus cabang olahraga dan mampu mempraktekan cabang olahraga khusus sesuai dengan kaidah yang berlaku.
		Memiliki keterampilan dan mampu menerapkan IPTEK dalam bidang kepelatihan olahraga,
		Menguasai konsep, prinsip, metode, model ,prosedur perencanaan latihan, pencegahan cedera, penilaian hasil latihan, latihan mental.
		Menguasai konsep latihan fisik, latihan teknik, pertumbuhan fisik, pemanduan bakat, manajemen waktu, untuk dapat berperan membantu dan melaksanakan sebagai pelatihan tingkat dasar.
4	Mampu menyusun dan merencanakan berbagai program kepelatihan yang efektif, dinamis, akurat, dan sistematis, dengan penerapan IPTEK.	Mampu menyusun dan merencanakan berbagai program kepelatihan yang efektif, dinamis, akurat, dan sistematis, dengan penerapan IPTEK.

### C. KEGIATAN PERKULIAHAN:

Minggu Ke-	CPMK	Bahan Kajian	Bentuk/ Metode Pembelajaran	Pengalaman Belajar	Indikator Penilaian	Teknik Penilaian	Waktu	Referensi
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)

1	1	Gerak-gerak dasar tanpa bola	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Menyusun dan melaksanakan materi Gerak-gerak dasar tanpa bola	Mahasiswa mampu menyusun dan melaksanakan materi Gerak-gerak dasar tanpa bola dengan baik dan terampil	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	3 x 50 menit	3, 4
2	1	Gerak-gerak dasar dengan bola	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Menyusun dan melaksanakan materi Gerak-gerak dasar menggunakan bola	Mahasiswa mampu menyusun dan melaksanakan materi Gerak-gerak dasar menggunakan bola dengan baik dan terampil	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	3 x 50 menit	3, 4
3	1	Metodik melatih pasing bawah	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Membuat metodik melatih pasing bawah, dan merumuskan tujuan latihan pasing bawah	Mahasiswa mampu membuat metodik melatih pasing bawah, dan merumuskan tujuan latihan pasing bawah dengan baik dan benar	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	3 x 50 menit	4, 5
4	1, 2	Metodik melatih servis	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Menyusun, merumuskan tujuan dan melaksanakan metodik melatih servis	Mahasiswa mampu menyusun, merumuskan tujuan dan melaksanakan metodik melatih servis dengan baik dan benar	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	3 x 50 menit	1, 4
5	1, 2	Metodik melatih pasing atas dan umpan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Menyusun, merumuskan tujuan, latihan pasing atas dan umpan	Mahasiswa mampu Menyusun, merumuskan tujuan, latihan pasing atas dan umpan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	3 x 50 menit	1, 4, 5
6	1, 3	Metodik melatih smes	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Merumuskan tujuan, dan metodik melatih smes	Mahasiswa mampu merumuskan tujuan, dan menyusun dan menjalankan metodik melatih smes dengan baik	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Presentasi	3 x 50 menit	1, 4, 5
7	1, 3	Metodik melatih blok	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Merumuskan tujuan latihan blok dan menyusun metodik melatih blok	Mahasiswa mampu merumuskan tujuan latihan blok dan menyusun metodik melatih blok dengan baik	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas	3 x 50 menit	1, 4

8	1, 3	Metodik melatih taktik penyerangan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Menyusun dan melaksanakan/melatih metodik melatih taktik penyerangan	ahasiswa mampu menyusun dan melaksanakan/melatih metodik melatih taktik penyerangan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	3 x 50 menit	1, 2
9	1, 3	Metodik melatih taktik pertahanan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Menyusun materi latihan melatih taktik pertahanan	Mahasiswa mampu menyusun materi latihan melatih taktik pertahanan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	3 x 50 menit	2, 4, 5
10	1, 3	Mental training dalam bola voli	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Merumuskan tujuan latihan mental dan mental training dalam bola voli	Mahasiswa mampu Merumuskan tujuan latihan mental dan mental training dalam bola voli	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	3 x 50 menit	1, 2, 4, 5
11	3	Diagnosa mental atlet	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Belajar mendiagnosa gejala psikologis yang dialami atlet	Mahasiswa mampu mendiagnosa gejala psikologis yang dialami atlet	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	3 x 50 menit	2, 3
12	3	Drilling tim	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Mengembangkan model-model drilling tim	Mahasiswa mampu Mengembangkan model-model drilling tim dengan baik	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	3 x 50 menit	1, 2
13	4	Analisis pertandingan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Menganalisis secara mendalam suatu pertandingan bola voli	Mahasiswa mampu menganalisis secara mendalam suatu pertandingan bola voli dengan tepat dan cermat	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	3 x 50 menit	1, 2, 4, 5
14	2, 4	Tugas pelatih, asisten dan trainer selama pertandingan	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Mengetahui dan simulasi menjadi pelatih, asisten dan trainer selama pertandingan	Mahasiswa mampu membedakan tugas pelatih, asisten dan trainer selama pertandingan	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	3 x 50 menit	1, 2, 4

15	2, 4	Mengatur kondisi pemain sepekan di asrama	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa menyusun jadwal harian atlet selama di asrama	Mahasiswa mampu menyusun jadwal harian atlet selama di asrama dengan tepat	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	3 x 50 menit	2, 4, 5
16	1, 2, 3, 4	Mempersiapkan pemain sebelum bertanding	1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Eksperimen/Praktek	Mahasiswa dapat membuat program untuk dapat menjaga kesetabila fisik dan psikis atlet sebelum bertanding	Mahasiswa dapat membuat menjaga kesetabila fisik dan psikis atlet sebelum bertanding dengan baik	1. Kehadiran/Keaktifan 2. Kuis 3. Tugas 4. Presentasi	3 x 50 menit	1, 2, 4, 5

#### D. KOMPONEN PENILAIAN:

Nomor	Teknik Penilaian	Persentase Bobot Penilaian	Keterangan
1.	Kognitif	50	Akumulasi bobot penilaian maksimal 50%
	a. Kehadiran	10	
	b. Kuis	5	
	c. Tugas	10	
	d. UTS	10	
	e. UAS	15	
2.	Partisipatif	50	Akumulasi bobot penilaian minimal 50%
	a. Studi Kasus	25	
	b. Team Based Project	25	
<b>TOTAL</b>		<b>100</b>	

#### E. REFERENSI

1. American Volleyball Coaches Association/AVCA. 2015. The Volleyball Coaching Bible Volume II. Human Kinetic. USA.
2. FIVB. Coaches Manual Level II
3. Horst Baacke. 2011. Mini Volleyball. Diakses dari [http://www.fivb.org/en/technicalcoach/Coaches\\_Manual\\_I/FIVB\\_Coaches\\_Manual\\_I\\_Chapter\\_08.pdf](http://www.fivb.org/en/technicalcoach/Coaches_Manual_I/FIVB_Coaches_Manual_I_Chapter_08.pdf)
4. Martens R 2012. Successful coaching. 4th ed. Human Kinetics United States.
5. Schmidt Becky. 2016. Volleyball: step to success. US: Human Kineticks Publisher Inc.

Mengetahui,  
Ketua Jurusan/Koorprodi



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

**PROGRAM STUDI PEND. KEPELATIHAN OLAHRAGA - S1**

KODE PRODI: 60224

Yogyakarta, 1 Januari 2023

Dosen Pengampu,



[disahkan secara digital pada sistem RPS]

Dr. Danang Wicaksono S.Pd.Kor., M.Or.

NIP: 198208262008121001



Catatan :

1. UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti yang sah."
2. Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSR