



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Kevelatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan																																	
Biomekanik	99998520202031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1 P=1 ECTS=3.18	3	12 April 2025																																	
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																	
	Dr. Mochammad Purnomo, S.Pd., M.Kes.		Dr. Mochammad Purnomo, S.Pd., M.Kes.		Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.																																	
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																					
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																					
	Matrik CPL - CPMK																																					
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 80%; text-align: center;">CPMK</td> </tr> </table>						CPMK																															
	CPMK																																					
Deskripsi Singkat MK	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																					
	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 10%;"></td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 5%;"></td> <td style="width: 5%;">1</td> <td style="width: 5%;">2</td> <td style="width: 5%;">3</td> <td style="width: 5%;">4</td> <td style="width: 5%;">5</td> <td style="width: 5%;">6</td> <td style="width: 5%;">7</td> <td style="width: 5%;">8</td> <td style="width: 5%;">9</td> <td style="width: 5%;">10</td> <td style="width: 5%;">11</td> <td style="width: 5%;">12</td> <td style="width: 5%;">13</td> <td style="width: 5%;">14</td> <td style="width: 5%;">15</td> <td style="width: 5%;">16</td> </tr> </table>						Minggu Ke																	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Minggu Ke																																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																					
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini membahas dasar-dasar biomekanika dalam gerakan yang terdiri dari titik berat, kesetimbangan, gerak, gaya, kekuatan, kecepatan, percepatan, kecepatan angular, asas-asas gaya, tahanan, moment, dan tua. Perkuliahan dilaksanakan dengan presentasi, diskusi, dan ceramah. Penilaian meliputi tes tulis, tugas, dan praktek.																																					
Pustaka	Utama :																																					
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Albernety, Bruce, et.al. 1997. The Biophysical Foundations of Human Movement , Australia : Human Kinetics. 2. Bartlett, Roger. 1997. Introduction to Sports Biomechanics , London: E & FN: Spon, An Imprint of Chapman & Hall 3. Carr, Gerry. 1997. Mechanics of sport, A Practioner 19s Guide . America: Human Kinetics. 4. Hidayat, Imam. 1997. Biomekanika , Diktat, FPOK-IKIP Bandung. 																																					
Pendukung :																																						
Dosen Pengampu	Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Dio Alif Airlangga Daulay, S.Pd., M.Pd.																																					
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	Mampu memahami peranan biomekanika dalam olahraga	Menjelaskan dan menguasai peranan biomekanika dalam olahraga	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Diskusi 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Albernety, Bruce, et.al. 1997. The Biophysical Foundations of Human Movement , Australia : Human Kinetics.</i>	2%
2	Mampu memahami jenis analisis biomekanika dan penerapan dalam kepelatihan	Menjelaskan dan mengidentifikasi jenis analisis biomekanika dan penerapan dalam kepelatihan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			3%
3	Mampu memahami definisi gerak dalam olahraga	Menjelaskan dan menguasai definisi gerak dalam olahraga	Kriteria: Kelengkapan tugas disertai video dengan menyertakan referensi Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
4	Mampu memahami definisi gerak dalam olahraga	Menjelaskan dan menguasai definisi gerak dalam olahraga	Kriteria: Kelengkapan tugas disertai video dengan menyertakan referensi Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
5	Mampu memahami definisi gaya	Menjelaskan dan menguasai definisi gaya	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
6	Mampu memahami definisi gaya	Menjelaskan dan menguasai definisi gaya	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
7	Mampu memahami definisi kekuatan	Menjelaskan dan menguasai definisi kekuatan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
8	Ujian Tengah Semester		Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	3 X 50			15%
9	Mampu memahami kecepatan dan percepatan	Menjelaskan dan menguasai kecepatan dan percepatan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
10	Mampu memahami kecepatan dan percepatan	Menjelaskan dan menguasai kecepatan dan percepatan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			10%

11	Mampu memahami prinsip-prinsip mekanika pada cabang olahraga	Menjelaskan dan menguasai prinsip-prinsip mekanika pada cabang olahraga	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 2 X 50		5%
12	Mampu memahami definisi angular	Menjelaskan dan menguasai kecepatan angular	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50		5%
13	Mampu memahami asas-asas gaya gerak cabang olahraga	Menjelaskan dan menguasai asas-asas gaya pada gerak cabang olahraga	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50		5%
14	Mampu memahami definisi tahanan	Menjelaskan dan menguasai tahanan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50		5%
15	Mampu memahami momen dan tuas	Menjelaskan dan menguasai momen dan tuas	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50		5%
16			Bentuk Penilaian : Tes			15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	26.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	50%
3.	Penilaian Portofolio	1%
4.	Tes	22.5%
		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 10 Januari 2024

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd.,
M.Fis., AIFO.
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



Muhammad Kharis Fajar,
S.Pd., M.Pd.
NIDN 0716048901

File PDF ini digenerate pada tanggal 12 April 2025 Jam 01:59 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

