



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pengembangan model latihan Kebugaran Olahraga	8520602071	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=0	P=1	ECTS=1.59	5	1 Agustus 2024

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.	Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.

Model Pembelajaran	Project Based Learning
---------------------------	-------------------------------

Capaian Pembelajaran (CP) **CPL-PRODI yang dibebankan pada MK**

CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya
CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan
CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan
CPL-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik
CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi
CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)

CPMK - 1	Mengidentifikasi dan memahami prinsip dasar, sejarah, dan perkembangan cabang olahraga yang dipelajari.
CPMK - 2	Menjelaskan peraturan, teknik, dan taktik yang berlaku dalam cabang olahraga tertentu.
CPMK - 3	Menganalisis strategi permainan dalam cabang olahraga yang dipilih dan menerapkannya dalam situasi nyata.
CPMK - 4	Mengembangkan kemampuan pelatihan untuk cabang olahraga tertentu, termasuk evaluasi keterampilan dan perbaikan teknik.
CPMK - 5	Merancang program latihan yang sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang dipilih dan memperhitungkan level atlet.
CPMK - 6	Melaksanakan pengelolaan kompetisi olahraga, termasuk persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Matrik CPL - CPMK

		CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-5	CPL-6	CPL-7
CPMK-1							
CPMK-2							
CPMK-3							
CPMK-4							
CPMK-5							
CPMK-6							

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></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-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> <tr> <td>CPMK-6</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-6																
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-6																																																																																																																																																								
Deskripsi Singkat MK	<p>Deskripsi Umum: Mata kuliah Cabang Olahraga bertujuan untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai teori, teknik, serta implementasi dalam pelaksanaan berbagai cabang olahraga. Mahasiswa akan mempelajari sejarah, perkembangan, peraturan, strategi, teknik, dan taktik yang digunakan dalam cabang olahraga tertentu. Selain itu, mata kuliah ini juga mengajarkan bagaimana cara melatih dan mengembangkan keterampilan olahraga untuk atlet di berbagai tingkat kemampuan, serta pengelolaan kompetisi olahraga. Melalui perkuliahan ini, mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan mereka dalam konteks praktis, baik dalam kompetisi maupun pelatihan.</p>																																																																																																																																																							
Pustaka	<p>Utama :</p> <ol style="list-style-type: none"> Magill, R. A. (2011). <i>Motor Learning and Control: Concepts and Applications</i> (9th ed.). McGraw-Hill Education. Wuest, D. A., & Fisette, J. L. (2012). <i>Introduction to Teaching Physical Education</i> (2nd ed.). McGraw-Hill. Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). <i>The Teaching Games for Understanding Approach</i>. <i>Physical Education Review</i>. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). <i>Science and Practice of Strength Training</i>. <i>Human Kinetics</i>. <p>Pendukung :</p>																																																																																																																																																							
Dosen Pengampu																																																																																																																																																								
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 (<i>offline</i>)	Daring (<i>online</i>)																																																																																																																																																			
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																																																																																																																																																	
1		1. Rubrik Penilaian 2. Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 1: Pengantar Cabang Olahraga Materi: Definisi dan tujuan mata kuliah. Pengantar cabang olahraga secara umum. Pembahasan sejarah dan perkembangan cabang olahraga utama (sepak bola, basket, voli, dll.). 1 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i></p>	6%																																																																																																																																																	

2		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 2: Prinsip Dasar Cabang Olahraga</p> <p>Materi: Prinsip dasar dalam pengajaran cabang olahraga: keterampilan, teknik, dan taktik dasar.</p> <p>Pengaruh faktor fisik, teknis, dan taktis dalam cabang olahraga. 1 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Wuest, D. A., & Fisette, J. L. (2012). Introduction to Teaching Physical Education (2nd ed.). McGraw-Hill.</i></p> <p>Materi: ... Pustaka: <i>Magill, R. A. (2011). Motor Learning and Control: Concepts and Applications (9th ed.). McGraw-Hill Education.</i></p>	6%
3		Rubrik Penilaian	<p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 3: Aturan Dasar dalam Cabang Olahraga</p> <p>Materi: Peraturan internasional yang berlaku dalam cabang olahraga. Peraturan dan etika dalam pertandingan dan pelatihan. 1 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i></p>	6%
4		Rubrik Penilaian	<p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 4: Teknik Dasar Cabang Olahraga (Bagian I)</p> <p>Materi: Teknik dasar dalam cabang olahraga yang dipilih (misalnya, sepak bola, bola basket, atau atletik). Pembelajaran teknik dasar seperti passing, shooting, dribbling, dll. 1 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i></p>	6%
5		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 5: Teknik Dasar Cabang Olahraga (Bagian II)</p> <p>Materi: Teknik lanjut yang lebih kompleks dalam cabang olahraga tertentu. Penjelasan perbedaan teknik dasar dan teknik lanjutan. 1 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i></p>	6%

6			<p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 6: Taktik dan Strategi dalam Cabang Olahraga Materi: Pengenalan tentang taktik dan strategi dalam olahraga. Pembahasan berbagai strategi untuk cabang olahraga tertentu seperti sepak bola, basket, atau tenis meja.</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i></p>	6%
7		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 7: Psikologi Olahraga dalam Cabang Olahraga Materi: Prinsip psikologi dalam olahraga: motivasi, konsentrasi, dan mentalitas atlet. Pengaruh psikologi olahraga terhadap performa atlet. 1 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i></p>	6%
8		Rubrik penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 8: Pengelolaan Kompetisi Olahraga Materi: Perencanaan dan pengelolaan kompetisi olahraga: dari tingkat lokal hingga internasional. Pembahasan aspek teknis dan administratif dalam penyelenggaraan kompetisi olahraga. 1 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Magill, R. A. (2011). Motor Learning and Control: Concepts and Applications (9th ed.). McGraw-Hill Education.</i></p>	6%
9		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: memenuhi kriteria penilaian rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	<p>Pertemuan 9: Ujian Tengah Semester (UTS) Materi: Ujian tertulis yang mencakup materi tentang teori dasar cabang olahraga, peraturan, teknik, taktik, dan psikologi olahraga. 1 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i></p>	6%

10		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 10: Pengembangan Program Latihan Cabang Olahraga Materi: Mengembangkan program latihan yang efektif untuk atlet. Penyesuaian program latihan untuk atlet di berbagai level. 1 x 50</p>			6%
11		Rubrik penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 11: Latihan Fisik untuk Atlet Cabang Olahraga Materi: Latihan fisik yang mendukung keterampilan dan strategi dalam cabang olahraga. Teknik dan metode latihan untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan koordinasi. 1 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i></p>	6%
12		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 12: Latihan Teknik dan Taktik dalam Sesi Latihan Materi: Pengintegrasian latihan teknik dan taktik dalam program latihan. Simulasi latihan taktik dalam permainan nyata. 1 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i></p>	6%
13		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 13: Evaluasi Kinerja Atlet Materi: Teknik evaluasi kinerja atlet: tes fisik, evaluasi teknik, dan analisis pertandingan. Penggunaan data untuk peningkatan kinerja atlet. 1 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i></p>	6%
14		Rubrik Penilaian	<p>Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian</p> <p>Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	<p>Pertemuan 14: Manajemen Kesehatan dan Cidera dalam Cabang Olahraga Materi: Pencegahan dan penanganan cidera dalam cabang olahraga. Pemulihan dan rehabilitasi cedera olahraga. 1 x 50</p>		<p>Materi: ... Pustaka: <i>Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.</i></p>	6%

15			Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 15: Persiapan Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Review materi-materi yang telah dipelajari. Diskusi tentang kasus nyata dalam cabang olahraga yang dipilih. 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). The Teaching Games for Understanding Approach. Physical Education Review.</i>	6%
16			Bentuk Penilaian : Tes	Pertemuan 16: Ujian Akhir Semester (UAS) Materi: Ujian akhir semester, mencakup teori dan aplikasi dalam cabang olahraga yang dipelajari (misalnya, simulasi teknik, taktik, dan latihan). 1 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Magill, R. A. (2011). Motor Learning and Control: Concepts and Applications (9th ed.). McGraw-Hill Education.</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	84%
2.	Tes	16%
		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.

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



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

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



Rizky Muhammad Sidik,
S.Pd., M.Ed.
NIDN 0003119502

File PDF ini digenerate pada tanggal 23 April 2025 Jam 13:33 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

