



MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
------------------	------	-----------	-------------	----------	-------------------

OTORISASI	Pengembang RPS	Koordinator RMK	Koordinator Program Studi
	Tri Setyo Utami,S.Pd.,M.Kes.	Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes.	ACHMAD RIZANUL WAHYUDI

Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK	
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan

Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
---	--

CPMK - 2	Menerapkan teknik dasar lari, lompat, dan lempar dalam situasi latihan yang bervariasi (C3)
-----------------	---

CPMK - 4	Mengevaluasi efektivitas program latihan keterampilan atletik berdasarkan standar perkembangan motorik (C5)
-----------------	---

	CPMK - 6	Menganalisis kebutuhan latihan fisik spesifik untuk penguasaan keterampilan atletik berdasarkan aspek fisiologis (C4)

CPMK - 8	Menerapkan prinsip-prinsip keselamatan dan pencegahan cedera dalam praktik keterampilan atletik (C3)
----------	--

CPMK - 10	Menganalisis interaksi antara komponen fisik, teknik, dan mental dalam performa atletik (C4)
CPMK - 11	Mengevaluasi kemahiran pembelajaran keterampilan atletik melalui assessment formatif dan sumatif (C5)

		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-2</td><td>CPL-4</td><td>CPL-5</td><td>CPL-6</td><td>CPL-12</td></tr><tr><td>CPMK-1</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></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><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-8</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-11</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr></table>	CPMK	CPL-2	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-12	CPMK-1	✓					CPMK-2	✓					CPMK-3		✓				CPMK-4		✓				CPMK-5			✓			CPMK-6			✓			CPMK-7				✓		CPMK-8				✓		CPMK-9					✓	CPMK-10					✓	CPMK-11					✓																																																																																																																																																																			
CPMK	CPL-2	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-12																																																																																																																																																																																																																																								
CPMK-1	✓																																																																																																																																																																																																																																												
CPMK-2	✓																																																																																																																																																																																																																																												
CPMK-3		✓																																																																																																																																																																																																																																											
CPMK-4		✓																																																																																																																																																																																																																																											
CPMK-5			✓																																																																																																																																																																																																																																										
CPMK-6			✓																																																																																																																																																																																																																																										
CPMK-7				✓																																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-8				✓																																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-9					✓																																																																																																																																																																																																																																								
CPMK-10					✓																																																																																																																																																																																																																																								
CPMK-11					✓																																																																																																																																																																																																																																								
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																																																																																																																																													
	<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></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><tr><td>CPMK-7</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-8</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-9</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-10</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-11</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-7								✓									CPMK-8										✓							CPMK-9											✓						CPMK-10												✓	✓	✓			CPMK-11															✓	✓																
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-7								✓																																																																																																																																																																																																																																					
CPMK-8										✓																																																																																																																																																																																																																																			
CPMK-9											✓																																																																																																																																																																																																																																		
CPMK-10												✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																															
CPMK-11															✓	✓																																																																																																																																																																																																																													
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini akan membahas tentang keterampilan dasar atletik yang terdiri dari nomor lari, lempar dan lompat untuk dapat dipahami dan di praktekkan dalam penguasaan sebagai Pelatih Atletik																																																																																																																																																																																																																																												
Pustaka	Utama :		1. Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik 2. IAAF. 2001, Choashes Education & Certification System (CECS) 3. IAAF, 1995, Actual for Indonesia IAAF Level I Coaches, Germany 4. World Athletics.2023.Coaches Education & Certification System (CECS)																																																																																																																																																																																																																																										
	Pendukung :																																																																																																																																																																																																																																												
Dosen Pengampu	TRI SETYO UTAMI MUHAMMAD ARJA BAHAUDDIN Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes. Tri Setyo Utami, 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	Kemampuan memahami aturan perkuliahan, dan pengenalan Atletik		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2x50	Penugasan video latihan gerakan dasar atletik, Diskusi daring mengenai penerapan teknik dasar atletik 2x50	Materi: Dasar Atletik Pustaka: <i>World Athletics.2023.Coaches Education & Certification System (CECS)</i> Materi: Dasar-Dasar Atletik Pustaka: <i>IAAF. 2001, Choashes Education & Certification System (CECS)</i>	5%
2	Kemampuan memahami aturan perkuliahan, dan pengenalan Atletik		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2x50		Materi: Dasar Atleti Pustaka: <i>IAAF, 1995, Actual for Indonesia IAAF Level I Coaches, Germany</i>	5%
3	Kemampuan memahami pengertian, tentang gearakan dasar lari dengan gerakan Inervasi/conditioning		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan		Materi: Dasar Dasar Atletik Pustaka: <i>World Athletics.2023.Coaches Education & Certification System (CECS)</i>	5%
4	Kemampuan memahami pengertian, tentang gearak teknik dasar Lari		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2x50		Materi: Gerak Dasar Atletik Pustaka: <i>World Athletics.2023.Coaches Education & Certification System (CECS)</i>	5%
5	Kemampuan memahami, mengerti tentang gerak teknik lari sprint		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Kemampuan memahami, mengerti tentang gerak teknik lari sprint Menjelaskan teknik lari sprint 2x50		Materi: Teknik dasar atletik Pustaka: <i>IAAF, 1995, Actual for Indonesia IAAF Level I Coaches, Germany</i>	5%
6	Kemampuan memahami, mengerti tentang start pada lari dan estafet		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dn penugasan 2x50		Materi: Teknik Dasar atletik Pustaka: <i>IAAF, 1995, Actual for Indonesia IAAF Level I Coaches, Germany</i>	5%
7	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik jalan cepat		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2x50		Materi: Dasar-dasar atletik Pustaka: <i>World Athletics.2023.Coaches Education & Certification System (CECS)</i>	5%
8	UTS		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	2X50		Materi: Dasar Atletik Pustaka: <i>World Athletics.2023.Coaches Education & Certification System (CECS)</i>	10%
9	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik lompat jauh		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2x50		Materi: Teknik dasar atletik Pustaka: <i>IAAF. 2001, Choashes Education & Certification System (CECS)</i>	5%

10	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik lompat jangkit			Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2x50		Materi: Teknik dasar atletik Pustaka: IAAF. 2001, Choashes Education & Certification System (CECS)	5%
11	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik lompat tinggi		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2x50		Materi: Teknik dasar atletik Pustaka: IAAF. 2001, Choashes Education & Certification System (CECS)	5%
12	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik lempar lembing		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2x50		Materi: Teknik dasar atletik Pustaka: World Athletics.2023.Coaches Education & Certification System (CECS)	5%
13	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik tolak peluru			Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2x50		Materi: Teknik Dasar atletik Pustaka: World Athletics.2023.Coaches Education & Certification System (CECS)	5%
14	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik lempar cakram		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2x50		Materi: Dasar-dasar atletik Pustaka: World Athletics.2023.Coaches Education & Certification System (CECS)	5%
15	Kemampuan memahami, mengerti tentang teknik lempar cakram		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 2x50		Materi: Dasar Atletik Pustaka: World Athletics.2023.Coaches Education & Certification System (CECS)	5%
16	UAS		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	2x50		Materi: Dasar atletik Pustaka: IAAF. 2001, Choashes Education & Certification System (CECS) Materi: Dasar atletik Pustaka: World Athletics.2023.Coaches Education & Certification System (CECS) Materi: Dasar-dasar Atletik Pustaka: IAAF, 1995, Actual for Indonesia IAAF Level I Coaches, Germany	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	47.34%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	7.34%
3.	Penilaian Praktikum	9%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	19.84%
5.	Tes	6.5%
		90.02%

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. **Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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.