



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan**  
**Program Studi S1 Pendidikan Keolahragaan**

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
<b>ANALISIS PERFORMA ATLET CABANG OLAHRAGA TINJU</b>	8520204743	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=2	P=2	ECTS=6.36	5	3 Desember 2024
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>			<b>Koordinator Program Studi</b>	
	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.			Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.	
<b>Model Pembelajaran</b>	<b>Project Based Learning</b>						
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	<b>CPL-PRODI yang dibebankan pada MK</b>						
	<b>CPL-1</b>	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya					
	<b>CPL-2</b>	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan					
	<b>CPL-3</b>	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan					
	<b>CPL-4</b>	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.					
	<b>CPL-9</b>	Bertanggung jawab secara profesional terhadap kinerja individu dan kelompok					
	<b>CPL-12</b>	Mampu menganalisis penampilan atlet dalam bidang olahraga					
	<b>Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)</b>						
	<b>CPMK - 1</b>	Menerapkan teknik dan strategi dasar tinju dalam skenario latihan yang berbeda untuk meningkatkan performa atlet (C3)					
	<b>CPMK - 2</b>	Menganalisis video pertandingan tinju untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet serta lawan mereka (C4)					
	<b>CPMK - 3</b>	Mengevaluasi efektivitas program latihan berdasarkan output performa atlet dan memberikan rekomendasi perbaikan (C5)					
	<b>CPMK - 4</b>	Menciptakan rencana pelatihan yang inovatif berdasarkan analisis data performa atlet yang terkini (C6)					
	<b>CPMK - 5</b>	Menerapkan prinsip-prinsip biomekanika untuk meningkatkan teknik pukulan dan pertahanan atlet tinju (C3)					
	<b>CPMK - 6</b>	Menganalisis dampak psikologis kompetisi pada atlet dan mengembangkan strategi untuk mengoptimalkan kinerja mental mereka (C4)					
	<b>CPMK - 7</b>	Mengevaluasi dan menyesuaikan strategi nutrisi untuk atlet tinju berdasarkan kebutuhan energi dan pemulihan mereka (C5)					
	<b>CPMK - 8</b>	Menciptakan metode evaluasi performa yang baru dan lebih efektif menggunakan teknologi terkini (C6)					
	<b>CPMK - 9</b>	Menerapkan etika dan nilai-nilai keolahragaan dalam setiap aspek pelatihan dan kompetisi tinju (C3)					
	<b>CPMK - 10</b>	Menganalisis dan mengintegrasikan berbagai pendekatan pelatihan dari berbagai budaya untuk mengembangkan program pelatihan yang inklusif dan efektif (C4)					
	<b>CPMK - 11</b>	Menganalisis dan mengevaluasi					
	<b>Matrik CPL - CPMK</b>						



1	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teknik dan strategi dasar tinju dalam skenario latihan yang berbeda untuk meningkatkan performa atlet (C3)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman teknik dasar tinju</li> <li>2.Kemampuan menerapkan strategi tinju dalam latihan</li> <li>3.Kreativitas dalam mengadaptasi teknik dan strategi tinju</li> </ol>	<b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang penerapan teknik dan strategi tinju dalam skenario latihan, Pengumpulan video demonstrasi penerapan teknik tinju	<b>Materi:</b> Teknik dasar tinju (stance, jab, cross, hook, uppercut), Strategi tinju (counter-punching, in-fighting, out-fighting), Penerapan teknik dan strategi dalam skenario latihan <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	1%
2	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis video pertandingan tinju dengan baik untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan atlet serta lawan mereka.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.analisis kekuatan atlet</li> <li>2.analisis kelemahan atlet</li> <li>3.analisis kekuatan lawan</li> <li>4.analisis kelemahan lawan</li> </ol>	<b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Berbasis Video.	Diskusi Online tentang Analisis Performa Atlet Tinju	<b>Materi:</b> Teknik Analisis Video Pertandingan Tinju, Strategi Identifikasi Kekuatan dan Kelemahan Atlet, Penilaian Performa Lawan <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
3	Mahasiswa diharapkan mampu menguasai kemampuan kognitif tingkat evaluasi (C5) dalam Taksonomi Bloom, yaitu mampu mengevaluasi efektivitas program latihan atlet berdasarkan output performa atlet dan memberikan rekomendasi perbaikan yang tepat.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Analisis data performa atlet</li> <li>2.Identifikasi kelemahan program latihan</li> <li>3.Merumuskan rekomendasi perbaikan</li> </ol>	<b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang analisis data performa atlet dan rekomendasi perbaikan	<b>Materi:</b> Analisis data performa atlet, Teknik evaluasi program latihan, Strategi perbaikan performa atlet <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
4	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi kebutuhan pelatihan atlet tinju berdasarkan data performa terkini, merancang program pelatihan yang inovatif, dan mampu menerapkan strategi yang tepat untuk meningkatkan performa atlet.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Kemampuan mengidentifikasi kebutuhan pelatihan atlet</li> <li>2.Kemampuan merancang program pelatihan inovatif</li> <li>3.Kemampuan menerapkan strategi pelatihan yang efektif</li> </ol>	<b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang analisis data performa atlet tinju dan perancangan program pelatihan inovatif	<b>Materi:</b> Analisis data performa atlet tinju, Identifikasi kebutuhan pelatihan atlet, Perancangan program pelatihan inovatif, Strategi pelatihan yang efektif <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
5	Mahasiswa diharapkan mampu menghasilkan rencana pelatihan yang inovatif untuk atlet tinju berdasarkan analisis data performa terkini	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Rencana pelatihan inovatif</li> <li>2.Keterkaitan dengan analisis data performa atlet</li> <li>3.Kreativitas dalam merancang program pelatihan</li> </ol>	<b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pembelajaran berbasis masalah.	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan: Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	<b>Materi:</b> Analisis data performa atlet tinju, Pengembangan rencana pelatihan inovatif, Implementasi program pelatihan <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan prinsip-prinsip biomekanika untuk meningkatkan teknik pukulan dan pertahanan atlet tinju.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Pemahaman konsep biomekanika</li> <li>2.Kemampuan mengaplikasikan prinsip-prinsip biomekanika dalam teknik pukulan dan pertahanan</li> </ol>	<b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran aktif melalui diskusi, simulasi, dan praktik langsung.	Diskusi daring tentang penerapan biomekanika dalam teknik pukulan dan pertahanan tinju	<b>Materi:</b> Konsep biomekanika, Penerapan biomekanika dalam teknik pukulan, Penerapan biomekanika dalam pertahanan <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

7	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak psikologis kompetisi pada atlet tinju serta mengembangkan strategi untuk meningkatkan kinerja mental atlet.	1. Analisis dampak psikologis kompetisi 2. Pengembangan strategi kinerja mental	<b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Diskusi kelompok dan studi kasus.	Diskusi daring tentang strategi kinerja mental atlet	<b>Materi:</b> Teori psikologi dalam olahraga, Strategi kinerja mental atlet, Studi kasus atlet tinju <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
8							0%
9							0%
10							0%
11							0%
12							0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	15.17%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	5%
3.	Penilaian Portofolio	6.67%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	4.17%
		31.01%

#### 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.

