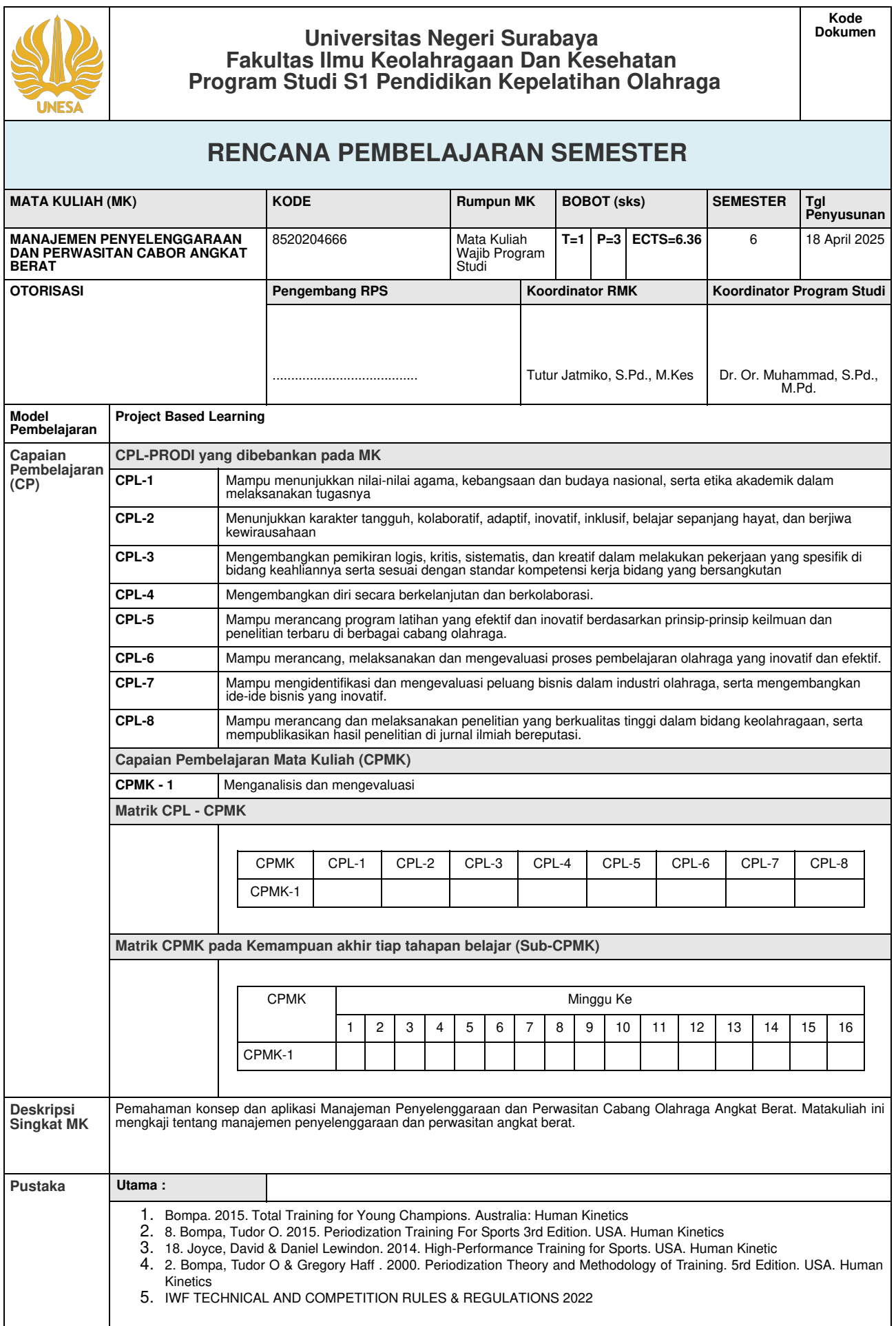




		Pendukung :					
Dosen Pengampu		Dr. Tuter Jatmiko, S.Pd., M.Kes.					
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [Pustaka]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang Penyelenggaraan Pertandingan Angkat Berat	1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungannya 3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan kekuatan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Bomp. 2015. <i>Total Training for Young Champions.</i> Australia: <i>Human Kinetics</i>	5%
2	Memahami tentang Penyelenggaraan Pertandingan Angkat Berat	1.Mampu menjelaskan manajemen penyelenggaraan pertandingan 2.Mampu menjelaskan kepanitiaan pertandingan 3.Mampu mengelompokkan tugas panitia pertandingan 4.Mampu menjelaskan kebutuhan peralatan pertandingan	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Bomp. 2015. <i>Total Training for Young Champions.</i> Australia: <i>Human Kinetics</i>	5%
3	Memahami tentang Penyelenggaraan Pertandingan Angkat Berat	1.Mampu menjelaskan manajemen penyelenggaraan pertandingan 2.Mampu menjelaskan kepanitiaan pertandingan 3.Mampu mengelompokkan tugas panitia pertandingan 4.Mampu menjelaskan kebutuhan peralatan pertandingan	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Bomp. 2015. <i>Total Training for Young Champions.</i> Australia: <i>Human Kinetics</i>	5%

4	Memahami tentang Penyelenggaraan Pertandingan Angkat Berat	1.Mampu menjelaskan manajemen penyelenggaraan pertandingan 2.Mampu menjelaskan kepanitiaan pertandingan 3.Mampu mengelompokkan tugas panitia pertandingan 4.Mampu menjelaskan kebutuhan peralatan pertandingan	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	5%
5	Memahami tentang Penyelenggaraan Pertandingan Angkat Berat	1.Mampu menjelaskan manajemen penyelenggaraan pertandingan 2.Mampu menjelaskan kepanitiaan pertandingan 3.Mampu mengelompokkan tugas panitia pertandingan 4.Mampu menjelaskan kebutuhan peralatan pertandingan	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	5%
6	Memahami tentang Penyelenggaraan Pertandingan Angkat Berat	1.Mampu menjelaskan manajemen penyelenggaraan pertandingan 2.Mampu menjelaskan kepanitiaan pertandingan 3.Mampu mengelompokkan tugas panitia pertandingan 4.Mampu menjelaskan kebutuhan peralatan pertandingan	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	5%
7	Memahami tentang Penyelenggaraan Pertandingan Angkat Berat	1.Mampu menjelaskan manajemen penyelenggaraan pertandingan 2.Mampu menjelaskan kepanitiaan pertandingan 3.Mampu mengelompokkan tugas panitia pertandingan 4.Mampu menjelaskan kebutuhan peralatan pertandingan	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: 8. <i>Bompa, Tudor O. 2015. Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i>	5%

8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio	UTS 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: 8. Bompa, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i>	15%
9	Memahami tentang perwasitan angkat berat	1. Tugas dan peran wasit dalam persiapan pertandingan 2. Tugas dan peran wasit dalam Pertandingan 3. Tugas dan Peran Technical Delegate 4. Tugas dan Peran dewan Hakim	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: 8. Bompa, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i>	1%
10	Memahami tentang perwasitan angkat berat	1. Tugas dan peran wasit dalam persiapan pertandingan 2. Tugas dan peran wasit dalam Pertandingan 3. Tugas dan Peran Technical Delegate 4. Tugas dan Peran dewan Hakim	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: Bompa. 2015. <i>Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	4%
11	Memahami tentang perwasitan angkat berat	1. Tugas dan peran wasit dalam persiapan pertandingan 2. Tugas dan peran wasit dalam Pertandingan 3. Tugas dan Peran Technical Delegate 4. Tugas dan Peran dewan Hakim	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: 18. Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	5%
12	Memahami tentang perwasitan angkat berat	1. Tugas dan peran wasit dalam persiapan pertandingan 2. Tugas dan peran wasit dalam Pertandingan 3. Tugas dan Peran Technical Delegate 4. Tugas dan Peran dewan Hakim	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: 8. Bompa, Tudor O. 2015. <i>Periodization Training For Sports 3rd Edition. USA. Human Kinetics</i>	5%

13	Memahami tentang perwasitan angkat berat	1. Tugas dan peran wasit dalam persiapan pertandingan 2. Tugas dan peran wasit dalam Pertandingan 3. Tugas dan Peran Technical Delegate 4. Tugas dan Peran dewan Hakim	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	5%
14	Memahami tentang perwasitan angkat berat	1. Tugas dan peran wasit dalam persiapan pertandingan 2. Tugas dan peran wasit dalam Pertandingan 3. Tugas dan Peran Technical Delegate 4. Tugas dan Peran dewan Hakim	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: 18. <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	5%
15	Memahami tentang perwasitan angkat berat	1. Tugas dan peran wasit dalam persiapan pertandingan 2. Tugas dan peran wasit dalam Pertandingan 3. Tugas dan Peran Technical Delegate 4. Tugas dan Peran dewan Hakim	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	5%
16	UAS	UAS	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	UAS 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	65%
2.	Penilaian Portofolio	25%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	10%
		100%

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. **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.
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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 20 November 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan
Olahraga



Dr. Or. Muhammad, S.Pd.,
M.Pd.
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan
Olahraga



Yanuar Alfian Triardhana,
S.Or., M.Kes.
NIDN 0022019502



File PDF ini digenerate pada tanggal 18 April 2025 Jam 18:15 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa