



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

Kode Dokumen

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK		BOBOT (skls)			SEMESTER		Tgl Penyusunan																																																																																
ANALISIS PERFORMA ATLETIK		8920104210	Mata Kuliah Wajib Program Studi			T=2	P=0	ECTS=3.18	1	14 Oktober 2025																																																																																
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																		
		Testa Adi Nugraha, S.Pd., M.Pd.			Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd.			HERI WAHYUDI																																																																																		
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																																																									
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																									
	CPL-7	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya kebugaran fisik, kesehatan mental, dan sosial di bidang ilmu keolahragaan. (PLO-7)																																																																																								
	CPL-9	Mampu mengembangkan diri dan memiliki konsep teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan yang didasari sikap cerdas, jujur, dan bertanggungjawab. (PLO-9)																																																																																								
	CPL-12	Mampu mengoptimalkan konsep efektivitas dan efisiensi gerakan manusia dalam kaitannya aktivitas dan permainan fisik serta olahraga di lingkungan dunia usaha dan industri serta masyarakat pada umumnya.(PLO-2)																																																																																								
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																										
CPMK - 1	Mampu bertanggung jawab untuk menerapkan teknik dasar pada atletik secara mandiri (CPL-2)																																																																																									
	CPMK - 2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri dan bekerja sama untuk menghasilkan teknik dasar atletik secara berurutan dan terukur (CPMK-5)																																																																																								
	CPMK - 3	Mampu menganalisis pemecahan masalah dalam atletik berbasis project secara mandiri atau kelompok yang berbasis IPTEKS. (CPL-7)																																																																																								
Matrik CPL - CPMK																																																																																										
	<table border="1"><tr><td>CPMK</td><td>CPL-7</td><td>CPL-9</td><td>CPL-12</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr></table>										CPMK	CPL-7	CPL-9	CPL-12	CPMK-1	✓			CPMK-2		✓		CPMK-3			✓																																																																
CPMK	CPL-7	CPL-9	CPL-12																																																																																							
CPMK-1	✓																																																																																									
CPMK-2		✓																																																																																								
CPMK-3			✓																																																																																							
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																										
	<table border="1"><thead><tr><th rowspan="2">CPMK</th><th colspan="14">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></thead><tbody><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></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></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></tr></tbody></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	Minggu Ke																																																																																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																																																										
CPMK-1	✓	✓											✓																																																																													
CPMK-2			✓				✓			✓	✓			✓	✓																																																																											
CPMK-3				✓	✓	✓		✓			✓		✓																																																																													
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran/pengajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar atletik, nomor lomba atletik, gerak dasar atletik.																																																																																									
Pustaka	Utama :		1. IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi 2. IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atletik, DS. Jakarta: pasi 3. Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang 4. Mochamad djumidara. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada 5. Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi																																																																																							
	Pendukung :																																																																																									
Dosen Pengampu	Dr. Heri Wahyudi, S.Or., M.Pd. Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes., Ph.D. Dr. Roy Januardi Irawan, S.Or., M.Kes. Testa Adi Nugraha, 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 (%)																																																																																

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Memahami tata tertib perkuliahan dan pengantar atletik.	<p>1.Mampu memahami dan melaksanakan tata tertib perkuliahan atletik.</p> <p>2.Mampu memahami dan membahas hal - hal yang berhubungan dengan pembelajaran atletik.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab, dan Penugasan melalui Zoom Meeting/Google Meet/Classroom 2 X 50		<p><b>Materi:</b> - Memahami olahraga atletik. - Menjelaskan olahraga atletik. - Organisasi olahraga serta Sarana dan prasarana olahraga.</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi</p>	2%
2	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lari, teknik start, modifikasi alat , dan permainan lari.	<p>1.Mampu memahami dan membahas olahraga atletik.</p> <p>2.Mampu menjelaskan dan membahas nomor – nomor atletik.</p> <p>3.Mampu membahas dan menganalisis tentang organisasi atletik dan prasarana olahraga.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>1.Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak HadirKedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=Tidak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100</p> <p>2.Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab, dan Penugasan melalui Zoom Meeting/Google Meet/Classroom 2 X 50		<p><b>Materi:</b> - Melakukan ABC Running Drill.</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlitik, DS. Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Melakukan permainan reaksi dari posisi duduk.</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlitik, DS. Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> - Malakukan permainan reaksi dengan gerakan zig-zag.</p> <p><b>Pustaka:</b> Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada</p> <p><b>Materi:</b> - Melakukan teknik start jongkok</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlitik, DS. Jakarta: pasi</p>	2%

3	Pemahaman lari sprint, teknik start dan permainan lari sprint.	<p>1.Melakukan teknik lari estafet</p> <p>2.Melakukan kompetisi lari</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100 Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100 Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2 Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=Tidak Melaksanakan Nilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100 Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua) Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua) Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga) Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab, dan Penugasan melalui Zoom Meeting/Google Meet/Classroom 2 X 50</p>		<p><b>Materi:</b> Melakukan teknik lari estafet</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlitik, DS. Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Melakukan kompetisi lari</p> <p><b>Pustaka:</b> Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang</p>	4%
4	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lari, teknik start, modifikasi alat , dan permainan lari.	<p>1.Mampu bermain lari gawang dan lompat pada gawang modifikasi.</p> <p>2.Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang</p> <p>3.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100 Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100 Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2 Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=Tidak Melaksanakan Nilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100 Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua) Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua) Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga) Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>1. Ceramah 2. Demonstrasi 3. Mirroring 4. Praktek individu 2 X 50</p>		<p><b>Materi:</b> Memahami permainan lari gawang</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlitik, DS. Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang.</p> <p><b>Pustaka:</b> Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang.</p> <p><b>Pustaka:</b> Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang</p>	5%

5	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lari, teknik start, modifikasi alat , dan permainan lari.	<p>1.Mampu bermain lari gawang dan lompat pada gawang modifikasi.</p> <p>2.Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang</p> <p>3.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2-Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=Tidak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>1. Ceramah 2. Demonstrasi 3. Mirroring 4. Praktek individu 2 X 50</p>		<p><b>Materi:</b> Memahami permainan lari gawang <b>Pustaka:</b> IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlitik, DS. Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang. <b>Pustaka:</b> Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang. <b>Pustaka:</b> Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang</p>	6%
6	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lari, teknik start, modifikasi alat , dan permainan lari.	<p>1.Mampu bermain lari gawang dan lompat pada gawang modifikasi.</p> <p>2.Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang</p> <p>3.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2-Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=Tidak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>1. Ceramah 2. Demonstrasi 3. Mirroring 4. Praktek individu 2 X 50</p>		<p><b>Materi:</b> Memahami permainan lari gawang <b>Pustaka:</b> IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlitik, DS. Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang. <b>Pustaka:</b> Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang. <b>Pustaka:</b> Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang</p>	5%

7	Pemahaman lari gawang, modifikasi alat dan permainan lari gawang.	<p>1.Mampu bermain lari gawang dan lompat pada gawang modifikasi.</p> <p>2.Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100 Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100 Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2 Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=Tidak Melaksanakan Nilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100 Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua) Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua) Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga) Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>1. Ceramah 2. Demonstrasi 3. Mirroring 4. Praktek Individu 2 X 50</p>		<p><b>Materi:</b> Memahami permainan jalan cepat. <b>Pustaka:</b> IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlirk, DS. Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Memahami gerak dasar jalan cepat. <b>Pustaka:</b> Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang</p> <p><b>Materi:</b> Melakukan peragaan jalan cepat. <b>Pustaka:</b> IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan, suyono, DS). Jakarta: pasi</p>	5%
8	UTS	<p>1.Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang.</p> <p>2.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100 Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100 Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2 Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=Tidak Melaksanakan Nilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100 Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua) Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua) Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga) Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Tes</p>	<p>Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab, dan Penugaran melalui Zoom Meeting/Google Meet/Classroom 2 X 50</p>		<p><b>Materi:</b> Lari gawang <b>Pustaka:</b> IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlirk, DS. Jakarta: pasi</p>	19%

9	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lompat, modifikasi alat, dan permainan lompat.	<p>1.Mampu bermain lompat horizontal.</p> <p>2.Mampu melakukan permainan lompat horizontal, melewati berbagai jarak.</p> <p>3.Mampu melakukan permainan irama langkah dan ritme dengan berbagai pola gerak dasar lompat horizontal.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>1. Ceramah</p> <p>2. Diskusi</p> <p>3. Demonstrasi</p> <p>4. Mirroring</p> <p>5. Praktek Pribadi</p> <p>2 x 50 mnt</p>	Project Based Learning kelompok 2 x 50 mnt	<p><b>Materi:</b> Memahami permainan lompat horizontal.</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Memahami gerak dasar lompat horizontal.</p> <p><b>Pustaka:</b> Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang</p> <p><b>Materi:</b> Melakukan peragaan dan lompat horizontal.</p> <p><b>Pustaka:</b> Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi</p>	5%
10	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lompat, modifikasi alat, dan permainan lompat.	<p>1.Mampu bermain lompat horizontal.</p> <p>2.Mampu melakukan permainan lompat horizontal, melewati berbagai jarak.</p> <p>3.Mampu melakukan permainan irama langkah dan ritme dengan berbagai pola gerak dasar lompat horizontal.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=Tidak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>1. Ceramah</p> <p>2. Diskusi</p> <p>3. Demonstrasi</p> <p>4. Mirroring</p> <p>5. Praktek Pribadi</p> <p>2 x 50 mnt</p>	Project Based Learning kelompok 2 x 50 mnt	<p><b>Materi:</b> Memahami permainan lompat horizontal.</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Memahami gerak dasar lompat horizontal.</p> <p><b>Pustaka:</b> Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang</p> <p><b>Materi:</b> Melakukan peragaan dan lompat horizontal.</p> <p><b>Pustaka:</b> Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi</p>	5%

11	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lompat, modifikasi alat, dan permainan lompat.	<p>1.Mampu bermain lompat horizontal.</p> <p>2.Mampu melakukan permainan lompat horizontal, melewati berbagai jarak.</p> <p>3.Mampu melakukan permainan irama langkah dan ritme dengan berbagai pola gerak dasar lompat horizontal.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=Tidak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Mirroring 5. Praktek Pribadi</p> <p>2 x 50 mnt</p>	Project Based Learning kelompok 2 x 50 mnt	<p><b>Materi:</b> Memahami permainan lompat horizontal.</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Memahami gerak dasar lompat horizontal.</p> <p><b>Pustaka:</b> Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang</p> <p><b>Materi:</b> Melakukan peragaan dan lompat horizontal.</p> <p><b>Pustaka:</b> Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi</p>	7%
12	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lompat, modifikasi alat, dan permainan lompat.	<p>1.Mampu melakukan permainan pengembangan fisik untuk lempar linier.</p> <p>2.Mampu melakukan permainan lempar linier melewati berbagai jarak lemparan.</p> <p>3.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lempar linier.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=Tidak MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Mirroring 5. Praktek Pribadi</p> <p>2 x 50 mnt</p>	Project Based Learning kelompok 2 x 50 mnt	<p><b>Materi:</b> Memahami permainan lempar linier.</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Memahami gerak dasar lempar linier.</p> <p><b>Pustaka:</b> Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada</p> <p><b>Materi:</b> Melakukan peragaan lempar linier.</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi</p>	8%

13	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lempar, modifikasi alat, dan permainan lempar.	<p>1.Mampu melakukan permainan pengembangan fisik untuk lempar linier.</p> <p>2.Mampu melakukan permainan lempar linier melewati berbagai jarak lemparan.</p> <p>3.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lempar linier.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=Tidak</p> <p>MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Mirroring 5. Praktek Pribadi</p> <p>2 x 50 mnt</p>	Project Based Learning kelompok 2 x 50 mnt	<p><b>Materi:</b> Memahami permainan lempar linier.</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Memahami gerak dasar lempar linier.</p> <p><b>Pustaka:</b> Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada</p> <p><b>Materi:</b> Melakukan peragaan lempar linier.</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi</p>	5%
14	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lempar, modifikasi alat, dan permainan lempar.	<p>1.Mampu melakukan permainan pengembangan fisik untuk lempar linier.</p> <p>2.Mampu melakukan permainan lempar linier melewati berbagai jarak lemparan.</p> <p>3.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lempar linier.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Keaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=Tidak</p> <p>MelaksanakanNilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua)Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua)Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga)Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga)Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Mirroring 5. Praktek Pribadi</p> <p>2 x 50 mnt</p>	Project Based Learning kelompok 2 x 50 mnt	<p><b>Materi:</b> Memahami permainan lempar linier.</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Memahami gerak dasar lempar linier.</p> <p><b>Pustaka:</b> Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada</p> <p><b>Materi:</b> Melakukan peragaan lempar linier.</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan,suyono,DS). Jakarta: pasi</p>	8%

15	Mampu menganalisis dan memahami teknik dasar lempar, modifikasi alat, dan permainan lempar.	<p>1. Mampu melakukan permainan reaksi lempar rotasi melewati berbagai jarak lemparan.</p> <p>2. Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lempar rotasi.</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Skor kedisiplinan: 5= Hadir; 4= Dispensasi; 3=Sakit; 2=Terlambat; 1= Izin; dan 0=Tidak Hadir Kedisiplinan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Kekaktifan = (Jumlah Skor/Skor Maksimal) x 100Nilai Partisipasi = (Kedisiplinan keaktifan) / 2Skor Praktik: 3=Baik; 2=Cukup; 1=Kurang; 0=Tidak Melaksanakan Nilai Praktik = (Jumlah Skor/3) x 100Partisipasi saat perkuliahan dilakukan melalui pengamatan langsung dan diberi bobot 2 (dua) Tes Tengah Semester (UTS) dilakukan satu kali dengan indikator 1-8 melalui ujian praktik dan diberi bobot 2 (dua) Penilaian praktik dan tugas, nilai dirata-rata dan kemudian diberi bobot 3 (tiga) Nilai UAS dilakukan secara tertulis dan praktik dengan indikator 10-15 diberi bobot 3 (tiga) Nilai Akhir adalah (2 x Partisipasi) (3 x Praktik) (2 x UTS) (3 x UAS) dibagi 10</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	<p>1. Ceramah 2. Diskusi 3. Demonstrasi 4. Mirroring 5. Praktek Pribadi 2 x 50 mnt</p>	Project Based Learning kelompok 2 x 50 mnt	<p><b>Materi:</b> Memahami permainan lempar linier.</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan, suyono, DS). Jakarta: pasi</p> <p><b>Materi:</b> Memahami gerak dasar lempar linier.</p> <p><b>Pustaka:</b> Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada</p> <p><b>Materi:</b> Melakukan peragaan lempar linier.</p> <p><b>Pustaka:</b> IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan, suyono, DS). Jakarta: pasi</p>	8%
16	Mahasiswa diharapkan mampu menguasai teknik dasar atletik secara berurutan dengan baik dan dapat bekerja sama dalam melaksanakan latihan.	<p>1. Kemampuan menunjukkan teknik dasar atletik secara berurutan</p> <p>2. Kemampuan bekerja sama dalam latihan atletik</p>	<p><b>Kriteria:</b></p> <p>Mahasiswa Memberikan respon terhadap pertanyaan yang disampaikan</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b></p> <p>Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	<p>Demonstrasi, Latihan, Diskusi. 2 X 50</p>	<p>Penugasan video latihan teknik dasar atletik yang dilakukan mandiri dan diunggah ke dalam platform LMS 2 X 50</p>	<p><b>Materi:</b> Pemanasan sebelum latihan, Teknik lari, Teknik melempar</p> <p><b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan</p>	6%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	21.71%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	9.45%
3.	Penilaian Praktikum	9.45%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	21.71%
5.	Tes	37.71%
		100%

#### Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, penggunaan 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-buktinya.
- 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 proposisional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

Koordinator Program Studi S1 Ilmu  
Keolahragaan

**UPM** Program Studi S1 Ilmu  
Keolahragaan



HERI WAHYUDI  
NIDN 0015067904



NIDN 0009018104

File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Januari 2026 Jam 20:49 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

