



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

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

		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														✓	✓	✓	✓	✓																
Deskripsi Singkat MK		Mata kuliah ini merupakan pengenalan, pembelajaran, pengembangan, implementasi, dan evaluasi tentang konsep dasar atletik, nomor lomba atletik, serta gerak dasar atletik. Melalui pendekatan berbasis proyek dan praktik langsung, mahasiswa didorong untuk mengembangkan keterampilan kepelatihan dan manajemen olahraga individu secara berkelanjutan. Mata kuliah ini turut mendukung Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs), khususnya (kehidupan sehat), (pendidikan berkualitas), dan (pertumbuhan ekonomi melalui wirausaha olahraga).																																
Pustaka		Utama :	1. 1. IAAF. 1993. Pengenalan kepada teori kepelatihan (terjemahan, suyono, DS). Jakarta: pasi 2. 2. IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atletik, DS. Jakarta: pasi 3. 3. Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang 4. 4. Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada 5. 5. Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi																															
		Pendukung :																																
Dosen Pengampu		Catur Supriyanto, S.Pd., M.Kes., Ph.D. Luthfi Abdil Khuddus, S.Pd., M.Pd. Eva Ferdita Yuhantini, 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 (%)																							
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																											
1	Memahami tata tertib perkuliahan dan pengantar atletik.	1.Mampu memahami dan melaksanakan tata tertib perkuliahan atletik. 2.Mampu memahami dan membahas hal - hal yang berhubungan dengan pembelajaran atletik.	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah Diskusi 2x50				Materi: Pengantar atletik Pustaka: 2. IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atletik, DS. Jakarta: pasi	1%																									
2	Pemahaman Sejarah dan organisasi atletik	1.Mampu memahami dan membahas olahraga atletik. 2.Mampu menjelaskan dan membahas nomor – nomor atletik. 3.Mampu membahas dan menganalisis tentang organisasi atletik dan prasaranan olahraga.	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah Diskusi 2x50				Materi: Sejarah atletik Pustaka: 2. IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atletik, DS. Jakarta: pasi	1%																									

3	Pemahaman lari sprint, teknik start dan permainan lari sprint.	1.Mampu mengembangkan permainan kondisi fisik untuk penunjang perkuliahan atletik. 2.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik start lari sprint.	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah Diskusi 2x50		Materi: Teknik lari Pustaka: 2. IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atletik, DS. Jakarta: pasi	2%
4	Pemahaman lari sprint, teknik start dan permainan lari sprint.	1.Menguasai teknik start jongkok. 2.Memiliki catatan waktu terbaik lari sprint.	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah Diskusi Praktek 2x50		Materi: Teknik lari Pustaka: 2. IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atletik, DS. Jakarta: pasi Materi: Teknik start Pustaka: 4. Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada	2%
5	Pemahaman lari estafet, teknik start dan permainan lari estafet.	1.Melakukan ABC Running Drill. 2.Melakukan permainan reaksi perpindahan tongkat. 3.Melakukan teknik start lari estafet. 4.Melakukan kompetisi lari estafet 4x100 meter dan 4x400 meter.	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah Diskusi Praktek 2x50		Materi: lari estafet Pustaka: 5. Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi	2%
6	Pemahaman jalan cepat, dan permainan jalan cepat.	1.Mampu melakukan permainan jalan cepat. 2.Mampu melakukan permainan irama langkah dan ritme dengan berbagai pola gerak dasar jalan cepat. 3.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar jalan cepat.	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah Diskusi Praktek 2x50		Materi: Jalan cepat Pustaka: 3. Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang	2%
7	Pemahaman lari gawang.	1.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang. 2.Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang.	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah Diskusi Praktek 2x50		Materi: Materi lari gawang dan modifikasi alat dan permainan lari gawang Pustaka: 4. Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada	6%

8	Pemahaman lari gawang dan modifikasi alat dan permainan lari gawang.	Mampu bermain lari gawang dan lompat pada gawang modifikasi.	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Tes 2x50		Materi: Lari gawang Pustaka: 4. <i>Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada</i>	25%
9	Pemahaman lari gawang, modifikasi alat dan permainan lari gawang.	1.Mampu melakukan permainan reaksi melewati berbagai jarak gawang. 2.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lari gawang.	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah Diskusi Praktek 2x50		Materi: Teknik lari gawang Pustaka: 2. <i>IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlrtik, DS. Jakarta: pasi</i>	5%
10	Pemahaman lempar linier, modifikasi alat dan permainan lempar linier.	1.Mampu melakukan permainan pengembangan fisik untuk lempar linier. 2.Mampu melakukan permainan lempar linier melewati berbagai jarak lemparan. 3.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lempar linier.	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah Diskusi Praktek 2x50		Materi: Lempar linier Pustaka: 2. <i>IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlrtik, DS. Jakarta: pasi</i>	5%
11	Pemahaman lempar linier, modifikasi alat dan permainan lempar linier.	1.Mampu melakukan permainan pengembangan fisik untuk lempar linier. 2.Mampu melakukan permainan lempar linier melewati berbagai jarak lemparan. 3.Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lempar linier.	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah Diskusi Praktek 2x50		Materi: Teknik lempar Pustaka: 2. <i>IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlrtik, DS. Jakarta: pasi</i> Materi: Jarak lempar Pustaka: 4. <i>Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada</i>	5%

12	Pemahaman lempar rotasi, modifikasi alat dan permainan lempar rotasi.	1. Mampu melakukan permainan reaksi lempar rotasi melewati berbagai jarak lemparan. 2. Mampu melakukan pembentukan sikap gerak dasar teknik lempar rotasi.	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah Diskusi Praktek 2x50		Materi: Lempar linier Pustaka: 2. IAAF. 2000. Pedoman mengajar cabang atlitik, DS. Jakarta: pasi Materi: Lempar rotasi Pustaka: 4. Mochamad djumidar. 2004. gerak dasar atletik. Jakarta: Raja Grafindo Persada	2%
13	Pemahaman lompat horizontal, modifikasi alat dan permainan lompat horizontal.	1. Memahami permainan lompat horizontal. 2. Memahami gerak dasar lompat horizontal. 3. Melakukan peragaan teknik dasar lompat jauh.	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah Diskusi Praktek 2x50		Materi: Lompat horizontal Pustaka: 5. Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi	2%
14	Pemahaman lompat horizontal, modifikasi alat dan permainan lompat horizontal.	1. Memahami permainan lompat horizontal. 2. Memahami gerak dasar lompat horizontal. 3. Melakukan peragaan teknik dasar lompat jangkit.	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah Diskusi Praktek 2x50		Materi: Materi lompat horizontal, modifikasi alat dan permainan lompat horizontal dan lompat jangkit. Pustaka: 3. Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang	5%
15	Pemahaman lompat vertical, modifikasi alat dan permainan lompat vertical.	1. Memahami permainan lompat vertical. 2. Memahami gerak dasar lompat vertical. 3. Melakukan peragaan teknik dasar lompat tinggi.	Kriteria: Sesuai dengan penskoran Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah Diskusi Praktek 2x50		Materi: Lompat tinggi Pustaka: 3. Khomsin. 2005. Atletik. UNNES PRES: Semarang	5%
16	UAS	UAS	Kriteria: Sesuai pedoman penskoran Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Tes 2x50		Materi: Lepmaran Pustaka: 5. Muller H. 2004. RUN! JUMP! THROW!, The IAAF Guide to Teaching Athletics. Jakarta: pasi	30%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	17%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	55%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	28%
		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. **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 proposisional 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 21 November 2024

Koordinator Program Studi S1
Manajemen Olahraga

UPM Program Studi S1
Manajemen Olahraga



EVA FERDITA YUHANTINI
NIDN 0716088805



NIDN 0010058701

File PDF ini digenerate pada tanggal 10 Desember 2025 Jam 01:15 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

