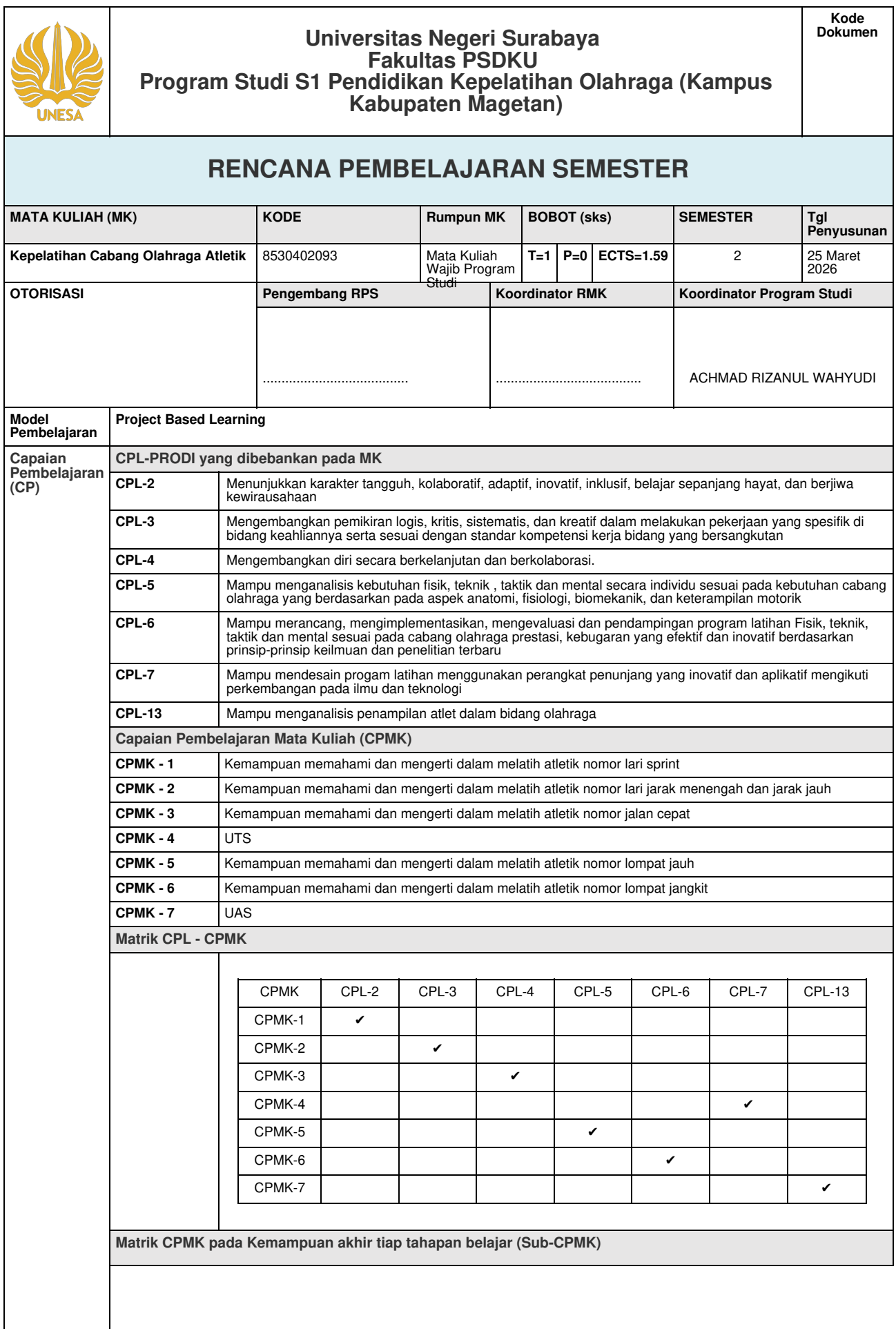




		<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td></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></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	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 akan membahas tentang kepelatihan cabang olahraga atletik yang terdiri dari nomor lari, lempar, lompat untuk dapat dipahami dan dipraktekkan dalam penguasaan sebagai pelatih atletik																																																																																																																																																									
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																									
	1. IAAF.2001,Coaches Education &Certification System (CECS) 2. freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials. 3. Joseph,L.2000, USA Track & Field Coaching Manual.																																																																																																																																																									
	Pendukung :																																																																																																																																																									
Dosen Pengampu	Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes. Yogi Sayuty, 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 (%)																																																																																																																																																			
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)																																																																																																																																																					
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																																																																																																																																																			
1	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik pada nomor lari sprint	1. Menjelaskan teknik lari pada nomor lari sprint 2. Menjelaskan teknik running abc drill dasar lari sprint	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Luring 2x50	Ceramah, Demonstrasi, tanya jawab, diskusi, dan penugasan	Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik nomor lari sprint Pustaka: IAAF.2001,Coaches Education &Certification System (CECS)	5%																																																																																																																																																			
2	1.memahami dan mengerti dalam melatih atletik nomor lari sprint 2.Menjelaskan teknik posisi badan	1. Menjelaskan teknik lari pada nomor lari sprint 2. Menjelaskan teknik running abc drill dasar lari sprint 3. Menjelaskan teknik ayunan tangan dan posisi tangan pada saat ayunan tangan	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Luring 2x50	Ceramah, Demonstrasi, tanya jawab, diskusi, dan penugasan	Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik nomor lari sprint Pustaka: IAAF.2001,Coaches Education &Certification System (CECS) Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik nomor lari sprint Pustaka: freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.	5%																																																																																																																																																			

3	1. Menjelaskan teknik lari pada nomor lari sprint 2. Menjelaskan teknik ayunan tangan dan posisi tangan pada saat ayunan tangan	1. Menjelaskan teknik lari pada nomor lari sprint 2. Menjelaskan teknik running abc drill dasar lari sprint	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 2x50	Ceramah, Demonstrasi, tanya jawab, diskusi, dan penugasan	Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik nomor lari sprint Pustaka: <i>IAAF.2001, Coaches Education & Certification System (CECS)</i> Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik nomor lari sprint Pustaka: <i>freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.</i>	5%
4	kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik pada nomor lari jarak menengah dan jarak jauh	1. Menjelaskan teknik lari dari ayunan tangan 2. Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari 3. Menjelaskan langkah kaki dengan benar saat berlari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 2x50	Ceramah, Demonstrasi, tanya jawab, diskusi, dan penugasan	Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik nomor lari jarak menengah dan jarak jauh Pustaka: <i>IAAF.2001, Coaches Education & Certification System (CECS)</i> Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik nomor lari jarak menengah dan jarak jauh Pustaka: <i>freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.</i>	5%
5	kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik pada nomor lari jarak menengah dan jarak jauh	1. Menjelaskan teknik lari dari ayunan tangan 2. Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari 3. Menjelaskan langkah kaki dengan benar saat berlari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 2x50	Ceramah, Demonstrasi, tanya jawab, diskusi, dan penugasan	Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik nomor lari jarak menengah dan jarak jauh Pustaka: <i>IAAF.2001, Coaches Education & Certification System (CECS)</i> Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik nomor lari jarak menengah dan jarak jauh Pustaka: <i>freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.</i>	5%

6	kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik pada nomor lari jarak menengah dan jarak jauh	1. Menjelaskan teknik lari dari ayunan tangan 2. Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari 3. Menjelaskan langkah kaki dengan benar saat berlari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Luring 2x50	Ceramah, Demonstrasi, tanya jawab, diskusi, dan penugasan	Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik nomor lari jarak menengah dan jarak jauh Pustaka: <i>IAAF.2001, Coaches Education & Certification System (CECS)</i> Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik nomor lari jarak menengah dan jarak jauh Pustaka: <i>freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.</i>	5%
7	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor jalan cepat	1. Menjelaskan teknik dasar jalan cepat 2. Menjelaskan teknik ayunan tangan dan posisi tangan pada saat ayunan tangan	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	luring 2x50		Materi: Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor jalan cepat Pustaka: <i>freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.</i>	5%
8	UTS	Tugas dan Praktek	Kriteria: Tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Tes	Luring 2x50	2x50	Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: <i>freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.</i>	10%
9	kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jauh	1. Menjelaskan teknik dasar lompat jauh 2. Menjelaskan teknik badan saat melakukan lompatan 3. menjelaskan langkah kaki saat melakukan lompatan	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 2x50		Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: <i>IAAF.2001, Coaches Education & Certification System (CECS)</i> Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: <i>freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.</i>	5%
10	kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jauh	1. Menjelaskan teknik dasar lompat jauh 2. Menjelaskan teknik badan saat melakukan lompatan 3. menjelaskan langkah kaki saat melakukan lompatan	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Luring 2x50		Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: <i>IAAF.2001, Coaches Education & Certification System (CECS)</i> Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: <i>freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.</i>	5%

11	kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jauh	1. Menjelaskan teknik dasar lompat jauh 2. Menjelaskan teknik badan saat melakukan lompatan 3. menjelaskan langkah kaki saat melakukan lompatan	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 2x50		Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: IAAF.2001,Coaches Education & Certification System (CECS) Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.	5%
12	kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jauh	1. Menjelaskan teknik dasar lompat jauh 2. Menjelaskan teknik badan saat melakukan lompatan 3. menjelaskan langkah kaki saat melakukan lompatan	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 2x50		Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: IAAF.2001,Coaches Education & Certification System (CECS) Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.	5%
13	kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jauh	1. Menjelaskan teknik dasar lompat jauh 2. Menjelaskan teknik badan saat melakukan lompatan 3. menjelaskan langkah kaki saat melakukan lompatan	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Luring 2x50		Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: IAAF.2001,Coaches Education & Certification System (CECS) Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.	5%
14	kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jauh	1. Menjelaskan teknik dasar lompat jauh 2. Menjelaskan teknik badan saat melakukan lompatan 3. menjelaskan langkah kaki saat melakukan lompatan	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Luring 2x50		Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: IAAF.2001,Coaches Education & Certification System (CECS) Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.	5%

15	kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jauh	1. Menjelaskan teknik dasar lompat jauh 2. Menjelaskan teknik badan saat melakukan lompatan 3. menjelaskan langkah kaki saat melakukan lompatan	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 2x50		Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: <i>IAAF.2001, Coaches Education & Certification System (CECS)</i> Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: <i>freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.</i>	5%
16	UAS	Tugas dan praktek	Kriteria: Tugas dan Praktek Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Luring 2x50		Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: <i>Joseph, L.2000, USA Track & Field Coaching Manual.</i> Materi: memahami dan mengerti dalam melatih atletik Pustaka: <i>freeman, Will.2014, Track & Field Coaching Essentials.</i>	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	22.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	50%
3.	Penilaian Portofolio	5%
4.	Penilaian Praktikum	10%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	9.17%
6.	Tes	3.33%
		100%

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.
- 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.
- 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.

