



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

Kode Dokumen

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan		
Analisis Performa Atlet Cabang Olahraga Atletik	8520206710		T=2   P=2   ECTS=6.36	5	25 Januari 2026		
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi		
	Bhekti Lestari, S.Pd., M.Kes.		Fitit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd.		MUHAMMAD		
Model Pembelajaran	Project Based Learning						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan					
	CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.					
	CPL-9	Bertanggung jawab secara profesional terhadap kinerja individu dan kelompok					
	CPL-10	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data					
	CPL-12	Mampu menganalisis penampilan atlet dalam bidang olahraga					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
	CPMK - 1	Menerapkan prinsip-prinsip biomekanika dasar untuk menganalisis teknik lari, lompat, dan lempar dalam atletik (C3)					
	CPMK - 2	Menganalisis data performa atlet (seperti kecepatan, daya, dan ketepatan) dari berbagai nomor atletik untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan (C4)					
	CPMK - 3	Mengevaluasi efektivitas program latihan berdasarkan hasil analisis performa dan rekomendasi perbaikan teknik (C5)					
Matrik CPL - CPMK	CPMK - 4	Menciptakan protokol pengukuran dan pengujian performa yang spesifik untuk cabang olahraga atletik (C6)					
	CPMK - 5	Menerapkan metode analisis video dan teknologi sederhana untuk menilai kualitas gerak atlet dalam nomor-nomor atletik (C3)					
	CPMK - 6	Menganalisis pola perkembangan performa atlet dari waktu ke waktu untuk memprediksi potensi dan kebutuhan latihan (C4)					
	CPMK - 7	Mengevaluasi kesesuaian antara target kompetisi dengan kemampuan aktual atlet berdasarkan data analisis performa (C5)					
	CPMK - 8	Menciptakan laporan analisis performa yang komprehensif dan rekomendasi program latihan yang inovatif untuk atlet atletik (C6)					
	CPMK - 9	Menerapkan standar pengukuran dan instrumen yang valid untuk menilai komponen kondisi fisik spesifik atletik (C3)					
	CPMK - 10	Menganalisis interaksi antara faktor teknik, taktik, kondisi fisik, dan mental dalam penampilan atlet atletik (C4)					
	CPMK - 11	UTS					
	CPMK - 12	UAS					
	Matrik CPL - CPMK						
		CPMK	CPL-3	CPL-4	CPL-9	CPL-10	CPL-12
		CPMK-1	✓				
		CPMK-2	✓				
		CPMK-3			✓		
		CPMK-4				✓	
		CPMK-5		✓			
		CPMK-6	✓				
		CPMK-7				✓	
		CPMK-8					✓
		CPMK-9	✓				✓
		CPMK-10	✓			✓	✓
		CPMK-11			✓		
		CPMK-12			✓		
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)							

		CPMK	Minggu Ke														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
		CPMK-1	✓														
		CPMK-2		✓	✓												
		CPMK-3				✓											
		CPMK-4					✓										
		CPMK-5						✓	✓								
		CPMK-6								✓							
		CPMK-7									✓	✓					
		CPMK-8											✓				
		CPMK-9												✓			
		CPMK-10													✓		
		CPMK-11								✓							
		CPMK-12															✓
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah Analisis Performa Atlet Cabang Olahraga Atletik merupakan mata kuliah yang dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam kepada mahasiswa mengenai prinsip-prinsip dan teknik analisis performa atlet dalam cabang olahraga atletik. Isi mata kuliah mencakup pengenalan terhadap berbagai aspek performa atletik, seperti teknik, biomekanika, fisiologi, dan psikologi olahraga yang spesifik untuk nomor-nomor atletik (lari, lompat, lempar, dan jalan). Tujuan utama mata kuliah ini adalah agar mahasiswa mampu mengidentifikasi, mengukur, menganalisis, dan mengevaluasi komponen-komponen performa atlet secara objektif menggunakan berbagai metode dan alat analisis, baik secara kualitatif maupun kuantitatif. Ruang lingkup pembelajaran meliputi studi literatur, penggunaan teknologi analisis video dan perangkat lunak, interpretasi data statistik sederhana, serta penyusunan laporan analisis untuk keperluan perbaikan teknik, pencegahan cedera, dan penyusunan program latihan yang lebih efektif dan efisien.																
Pustaka	Utama :																
Dosen Pengampu	Pendukung :																
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)	Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)	(5)	(6)	(7)	(8)						
1	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1. Mengidentifikasi komponen biomekanika dalam teknik lari, lompat, dan lempar. 2. Menerapkan konsep gaya, kecepatan, dan sudut untuk menganalisis efisiensi gerak. 3. Memberikan rekomendasi sederhana untuk perbaikan teknik berdasarkan analisis biomekanika.	1.Mahasiswa dapat menjelaskan prinsip biomekanika yang relevan dengan teknik lari, lompat, dan lempar. 2.Mahasiswa dapat menganalisis video atau gambar teknik atletik dengan menerapkan prinsip biomekanika dasar. 3.Mahasiswa dapat mengidentifikasi kesalahan teknik berdasarkan analisis biomekanika dan memberikan saran perbaikan.	Kriteria: Berpartisipasi aktif dan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan lisan  Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah interaktif, diskusi kelompok, studi kasus (analisis video), dan demonstrasi..	Analisis Video Singkat, Mahasiswa diminta untuk mencari atau menggunakan video yang disediakan (misalnya, video sprint, lompat jauh, atau tolak peluru dari sumber terbuka), kemudian menerapkan prinsip biomekanika yang telah dipelajari untuk menganalisis satu aspek teknik tertentu (misalnya, sudut tubuh saat start atau sudut tolakan). Hasil analisis disusun dalam bentuk laporan singkat atau presentasi slide dan diunggah ke LMS.	<b>Materi:</b> Konsep dasar biomekanika olahraga: gaya, gerak, momentum, keseimbangan., Analisis biomekanika teknik start dan fase lari sprint., Analisis biomekanika teknik awalan, tolakan, dan pendaratan lompat jauh., Analisis biomekanika teknik memegang, meluncurkan, dan melepaskan tolak peluru. <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%										

2	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1. Mengidentifikasi parameter performa kunci (kecepatan, daya, ketepatan) pada nomor lari, lempar, dan lompat. 2. Menganalisis data performa atlet dengan menggunakan metode dan alat analisis sederhana. 3. Menginterpretasi hasil analisis untuk menentukan kekuatan dan kelemahan atlet dalam konteks spesifik nomor atletik.	1.Mampu mengumpulkan dan mengorganisir data performa atletik dari sumber yang relevan. 2.Mampu menerapkan teknik analisis sederhana (misal: perbandingan, tren, gap analysis) pada data kecepatan, daya, dan ketepatan. 3.Mampu menyimpulkan dan mendokumentasikan identifikasi kekuatan dan kelemahan atlet berdasarkan data yang dianalisis.	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah interaktif, studi kasus berbasis data, diskusi kelompok, dan demonstrasi analisis data sederhana..	Analisis Studi Kasus Mandiri, Mahasiswa diberikan dataset performa (misal: waktu split, jarak lemparan, atau akurasi) dari seorang atlet fiktif atau anonim pada satu nomor atletik tertentu. Mahasiswa diminta untuk menganalisis data tersebut, mengidentifikasi tren, membandingkan dengan standar/patokan, lalu membuat laporan singkat yang menyimpulkan kekuatan dan kelemahan utama atlet beserta rekomendasi awal untuk perbaikan. Tugas dikumpulkan melalui LMS.	<b>Materi:</b> Konsep dasar parameter performa atletik: kecepatan, daya (power), dan ketepatan., Sumber dan jenis data performa atletik (contoh: waktu tempuh, jarak, tinggi, akurasi), Teknik analisis data kuantitatif sederhana untuk identifikasi kekuatan dan kelemahan., Studi kasus analisis performa atlet pada nomor lari (contoh: sprint 100m), lempar (contoh: tolak peluru), dan lompat (contoh: lompat jauh). <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
3	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1. Mengidentifikasi parameter performa kunci (kecepatan, daya, ketepatan) pada nomor lari, lempar, dan lompat. 2. Menganalisis data performa atlet dengan menggunakan metode dan alat analisis sederhana. 3. Menginterpretasi hasil analisis untuk menentukan kekuatan dan kelemahan atlet dalam konteks spesifik nomor atletik.	1.Mampu mengumpulkan dan mengorganisir data performa atletik dari sumber yang relevan. 2.Mampu menerapkan teknik analisis sederhana (misal: perbandingan, tren, gap analysis) pada data kecepatan, daya, dan ketepatan. 3.Mampu menyimpulkan dan mendokumentasikan identifikasi kekuatan dan kelemahan atlet berdasarkan data yang dianalisis.	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Tes	Ceramah interaktif, studi kasus berbasis data, diskusi kelompok, dan demonstrasi analisis data sederhana..	Analisis Studi Kasus Mandiri, Mahasiswa diberikan dataset performa (misal: waktu split, jarak lemparan, atau akurasi) dari seorang atlet fiktif atau anonim pada satu nomor atletik tertentu. Mahasiswa diminta untuk menganalisis data tersebut, mengidentifikasi tren, membandingkan dengan standar/patokan, lalu membuat laporan singkat yang menyimpulkan kekuatan dan kelemahan utama atlet beserta rekomendasi awal untuk perbaikan. Tugas dikumpulkan melalui LMS.	<b>Materi:</b> Konsep dasar parameter performa atletik: kecepatan, daya (power), dan ketepatan., Sumber dan jenis data performa atletik (contoh: waktu tempuh, jarak, tinggi, akurasi), Teknik analisis data kuantitatif sederhana untuk identifikasi kekuatan dan kelemahan., Studi kasus analisis performa atlet pada nomor lari (contoh: sprint 100m), lempar (contoh: tolak peluru), dan lompat (contoh: lompat jauh). <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%
4	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1. Menganalisis kebutuhan pengukuran performa untuk berbagai nomor atletik (lari, lompat, lempar). 2. Merancang protokol pengukuran yang spesifik, terstruktur, dan dapat diukur. 3. Menciptakan instrumen atau panduan pengujian yang valid dan reliabel untuk mengevaluasi komponen-komponen performa kunci.	1.Kesesuaian protokol dengan karakteristik dan tuntutan spesifik nomor atletik yang dipilih. 2.Kelengkapan komponen pengukuran (misal: kekuatan, daya tahan, kecepatan, teknik, power). 3.Kejelasan dan sistematika prosedur pelaksanaan pengujian. 4.Validitas dan reliabilitas metode pengukuran yang diusulkan. 5.Kreativitas dan inovasi dalam merancang protokol atau alat bantu pengujian.	<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Project-Based Learning, Diskusi Kelompok, Presentasi, Simulasi Perancangan, dan Studi Kasus..	Asinkronous, Mahasiswa secara individu atau berkelompok (online collaboration) diminta untuk merancang draft protokol pengukuran performa untuk satu nomor atletik pilihan (misal: lari 100m, lompat jauh, tolak peluru). Draft harus mencakup: tujuan pengukuran, komponen yang diukur, alat yang dibutuhkan, prosedur pelaksanaan, dan metode pencatatan data. Draft diunggah ke LMS untuk mendapatkan peer-review awal.	<b>Materi:</b> Prinsip Dasar Pengukuran dan Evaluasi dalam Olahraga, Komponen-Komponen Performa Kunci dalam Atletik (Lari, Lompat, Lempar), Protokol Pengujian Standar dan Adaptasinya (misal: Sprint Test, Vertical Jump, Throw Test), Teknik Perancangan Instrumen Pengukuran yang Valid dan Reliabel, Studi Kasus: Analisis Protokol Pengujian untuk Atlet Elite <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahann	5%

5	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1. Menerapkan prosedur perekaman video yang tepat untuk analisis gerak atletik. 2. Menggunakan alat bantu teknologi sederhana (aplikasi analisis video) untuk mengidentifikasi parameter gerak. 3. Menganalisis kualitas gerak berdasarkan data visual yang diperoleh untuk memberikan umpan balik perbaikan.	1.Ketepatan dalam menyusun protokol perekaman video analisis gerak. 2.Kemampuan menggunakan aplikasi analisis video untuk mengukur parameter gerak (sudut, kecepatan, waktu). 3.Ketepatan dalam mengidentifikasi kesalahan teknik gerak berdasarkan analisis video. 4.Kualitas rekomendasi perbaikan teknik yang diberikan berdasarkan hasil analisis.	<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah interaktif, demonstrasi, praktikum berpasangan/kelompok, diskusi kasus berbasis video..	Analisis Video Mandiri, Mahasiswa diminta untuk merekam video gerak dasar atletik (misalnya: start blok, ayunan lengan saat lari, atau langkah lompat jauh) dari sumber yang tersedia (bisa rekaman sendiri atau video online dengan izin). Kemudian, menggunakan aplikasi analisis video pilihan, mahasiswa menganalisis video tersebut dengan mengidentifikasi minimal dua parameter gerak (misal: sudut lutut, waktu kontak tanah) dan memberikan satu rekomendasi perbaikan teknik berdasarkan analisisnya. Hasil analisis dikumpulkan dalam bentuk laporan singkat atau presentasi video penjelasan (screen recording).	<b>Materi:</b> Prinsip dasar analisis gerak dengan video., Teknik dan protokol perekaman video untuk analisis atletik (posisi kamera, pencayaan, penanda), Pengenalan dan penggunaan aplikasi analisis video sederhana (e.g., Coach's Eye, Hudl Technique, Kinovea)., Analisis kasus video gerak start lari cepat, teknik lompat jauh, atau teknik tolak peluru., Interpretasi data visual dan penyusunan laporan analisis sederhana. <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%
6	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan mampu: 1) Mengidentifikasi tren dan pola dari data performa atletik historis, 2) Memprediksi potensi perkembangan atlet berdasarkan analisis pola, 3) Merumuskan rekomendasi kebutuhan latihan berdasarkan hasil prediksi.	1.Mampu mengumpulkan dan mengorganisir data performa atlet dari berbagai periode waktu. 2.Mampu menerapkan teknik analisis sederhana (misal: analisis tren, grafik perkembangan) untuk mengidentifikasi pola. 3.Mampu membuat prediksi potensi atlet berdasarkan pola yang dianalisis. 4.Mampu menyusun rekomendasi program latihan yang sesuai dengan kebutuhan yang teridentifikasi dari analisis.	<b>Kriteria:</b> Berpartisipasi aktif dan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan lisan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah interaktif, studi kasus, diskusi kelompok, dan workshop analisis data..	Analisis Studi Kasus dan Penyusunan Portofolio Analisis, Mahasiswa diberikan dataset performa historis seorang atlet atletik (misal: perkembangan waktu lari 100m selama 3 tahun). Mahasiswa diminta untuk: 1) Membuat visualisasi grafik perkembangan, 2) Menganalisis pola dan tren yang terlihat, 3) Membuat prediksi potensi untuk periode berikutnya beserta asumsinya, 4) Menyusun rekomendasi fokus latihan untuk 1 siklus ke depan berdasarkan analisis. Hasil dikumpulkan dalam bentuk dokumen portofolio analisis.	<b>Materi:</b> Konsep dan pentingnya analisis longitudinal performa atlet., Teknik pengumpulan dan pengorganisasian data performa historis., Metode analisis tren dan pola perkembangan (visual dan sederhana)., Prinsip-prinsip prediksi potensi atlet berdasarkan data., Hubungan antara pola perkembangan dengan perencanaan kebutuhan latihan. <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%
7	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan mampu: 1) Mengidentifikasi tren dan pola dari data performa atletik historis, 2) Memprediksi potensi perkembangan atlet berdasarkan analisis pola, 3) Merumuskan rekomendasi kebutuhan latihan berdasarkan hasil prediksi.	1.Mampu mengumpulkan dan mengorganisir data performa atlet dari berbagai periode waktu. 2.Mampu menerapkan teknik analisis sederhana (misal: analisis tren, grafik perkembangan) untuk mengidentifikasi pola. 3.Mampu membuat prediksi potensi atlet berdasarkan pola yang dianalisis. 4.Mampu menyusun rekomendasi program latihan yang sesuai dengan kebutuhan yang teridentifikasi dari analisis.	<b>Kriteria:</b> Berpartisipasi aktif dan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan lisan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah interaktif, studi kasus, diskusi kelompok, dan workshop analisis data..	Analisis Studi Kasus dan Penyusunan Portofolio Analisis, Mahasiswa diberikan dataset performa historis seorang atlet atletik (misal: perkembangan waktu lari 100m selama 3 tahun). Mahasiswa diminta untuk: 1) Membuat visualisasi grafik perkembangan, 2) Menganalisis pola dan tren yang terlihat, 3) Membuat prediksi potensi untuk periode berikutnya beserta asumsinya, 4) Menyusun rekomendasi fokus latihan untuk 1 siklus ke depan berdasarkan analisis. Hasil dikumpulkan dalam bentuk dokumen portofolio analisis.	<b>Materi:</b> Konsep dan pentingnya analisis longitudinal performa atlet., Teknik pengumpulan dan pengorganisasian data performa historis., Metode analisis tren dan pola perkembangan (visual dan sederhana)., Prinsip-prinsip prediksi potensi atlet berdasarkan data., Hubungan antara pola perkembangan dengan perencanaan kebutuhan latihan. <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%

8	Mampu memaparkan proses pelaksanaan proses analisis video	Mampu memaparkan progres project	<b>Kriteria:</b> Nilai maksimal jika persiapan memenuhi indikator penilaian dan aktif dalam sesi diskusi kelas  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Presentasi			10%
9	Mahasiswa dapat menyusun laporan analisis performa yang sistematis dan mendalam serta merumuskan program latihan yang inovatif dan spesifik untuk meningkatkan performa atlet atletik.	1.Kemampuan mengintegrasikan berbagai data analisis performa (fisik, teknik, taktik, mental) ke dalam sebuah laporan yang koheren. 2.Kemampuan merancang program latihan yang inovatif, berbasis bukti, dan sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet. 3.Kemampuan menyusun rekomendasi yang jelas, terstruktur, dan dapat diimplementasikan untuk pengembangan atlet. 4.Kreativitas dan orisinalitas dalam penyajian laporan dan proposal program latihan.	<b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Project-Based Learning, Diskusi Kelas, Presentasi, dan Konsultasi/Tutorial..	Penyusunan dan pengumpulan draft laporan analisis performa serta proposal program latihan inovatif melalui forum diskusi dan pengumpulan file di LMS untuk mendapatkan peer-review dan feedback dari dosen.	<b>Materi:</b> Struktur dan komponen laporan analisis performa yang komprehensif., Prinsip-prinsip perancangan program latihan periodisasi yang inovatif., Integrasi data biomekanika, fisiologi, dan psikologi dalam rekomendasi latihan., Teknik presentasi dan penyusunan dokumen profesional untuk stakeholder (pelatih, atlet, manajemen). <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
10	Mahasiswa dapat menyusun laporan analisis performa yang sistematis, mendalam, dan memberikan rekomendasi program latihan yang kreatif, berbasis bukti, serta sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet untuk peningkatan performa.	1.Kelengkapan dan kedalaman analisis data performa atlet (fisik, teknik, taktik, mental). 2.Kreativitas dan inovasi dalam merancang rekomendasi program latihan. 3.Kesesuaian rekomendasi dengan prinsip ilmu keolahragaan dan kebutuhan atlet. 4.Sistematika, kejelasan, dan profesionalisme penyajian laporan. 5.Kemampuan memberikan justifikasi ilmiah untuk setiap rekomendasi yang dibuat.	<b>Kriteria:</b> Berpartisipasi aktif dan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan lisan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Project-Based Learning, Diskusi Kelas, Presentasi, dan Konsultasi/Tutorial..	Project-Based Assignment (Asinkronous), Mahasiswa diminta untuk membuat dan mengumpulkan (melalui LMS) sebuah laporan analisis performa yang komprehensif beserta rekomendasi program latihan inovatif untuk seorang atlet atletik (nyata atau studi kasus). Proses konsultasi dan presentasi akhir dapat dilakukan via forum diskusi dan video conference.	<b>Materi:</b> Struktur dan komponen laporan analisis performa atlet yang komprehensif., Prinsip-prinsip perancangan program latihan yang inovatif dan periodisasi., Integrasi data analisis (biomekanika, fisiologi, psikologi) ke dalam rekomendasi latihan., Teknik presentasi dan justifikasi rekomendasi berbasis bukti (evidence-based)., Studi kasus penyusunan laporan dan program untuk berbagai nomor atletik (lari, lempar, lompat). <b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

11	Mahasiswa dapat menyusun laporan analisis performa yang sistematis, mendalam, dan memberikan rekomendasi program latihan yang kreatif, berbasis bukti, serta sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet untuk peningkatan performa.	<p>1.Kelengkapan dan kedalaman analisis data performa atlet (fisik, teknik, taktik, mental).</p> <p>2.Kreativitas dan inovasi dalam merancang rekomendasi program latihan.</p> <p>3.Kesesuaian rekomendasi dengan prinsip ilmu keolahragaan dan kebutuhan atlet.</p> <p>4.Sistematika, kejelasan, dan profesionalisme penyajian laporan.</p> <p>5.Kemampuan memberikan justifikasi ilmiah untuk setiap rekomendasi yang dibuat.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Berpartisipasi aktif dan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan lisan</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Project-Based Learning, Diskusi Kelas, Presentasi, dan Konsultasi/Tutorial..	<p>Project-Based Assignment (Asinkronous), Mahasiswa diminta untuk membuat dan mengumpulkan (melalui LMS) sebuah laporan analisis performa yang komprehensif beserta rekomendasi program latihan inovatif untuk seorang atlet atletik (nyata atau studi kasus). Proses konsultasi dan presentasi akhir dapat dilakukan via forum diskusi dan video conference.</p>	<p><b>Materi:</b> Struktur dan komponen laporan analisis performa atlet yang komprehensif., Prinsip-prinsip perancangan program latihan yang inovatif dan periodisasi., Integrasi data analisis (biomekanika, fisiologi, psikologi) ke dalam rekomendasi latihan., Teknik presentasi dan justifikasi rekomendasi berbasis bukti (evidence-based)., Studi kasus penyusunan laporan dan program untuk berbagai nomor atletik (lari, lempar, lompat).</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
12	Mahasiswa dapat menyusun laporan analisis performa yang sistematis, mendalam, dan memberikan rekomendasi program latihan yang kreatif, berbasis bukti, serta sesuai dengan kebutuhan spesifik atlet untuk peningkatan performa.	<p>1.Kelengkapan dan kedalaman analisis data performa atlet (fisik, teknik, taktik, mental).</p> <p>2.Kreativitas dan inovasi dalam merancang rekomendasi program latihan.</p> <p>3.Kesesuaian rekomendasi dengan prinsip ilmu keolahragaan dan kebutuhan atlet.</p> <p>4.Sistematika, kejelasan, dan profesionalisme penyajian laporan.</p> <p>5.Kemampuan memberikan justifikasi ilmiah untuk setiap rekomendasi yang dibuat.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Berpartisipasi aktif dan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan lisan</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio</p>	Project-Based Learning, Diskusi Kelas, Presentasi dan Review, Konsultasi Individu/Kelompok..	<p>Penyusunan dan Pengumpulan Draft Laporan Analisis Performa serta Rancangan Program Latihan melalui LMS untuk mendapatkan feedback peer-review dan dosen.</p>	<p><b>Materi:</b> Struktur dan komponen laporan analisis performa yang komprehensif., Prinsip-prinsip perancangan program latihan yang inovatif dan periodisasi., Integrasi data analisis (fisik, biomekanika, psikologi) ke dalam rekomendasi latihan., Teknik presentasi dan penulisan laporan profesional di bidang keolahragaan., Studi kasus penyusunan program latihan untuk atlet elit.</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%

13	<p>Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa mampu: 1. Mengintegrasikan berbagai data analisis performa (biomekanika, fisiologi, psikologi) ke dalam sebuah laporan yang koheren dan komprehensif. 2. Merancang rekomendasi program latihan yang inovatif, spesifik, terukur, dan berbasis bukti untuk meningkatkan performa atlet atletik. 3. Menyajikan laporan dan rekomendasi secara sistematis, jelas, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.</p>	<p>1.Kemampuan mengintegrasikan data dari berbagai aspek analisis performa (teknik, kondisi fisik, taktik, mental) ke dalam satu laporan yang utuh.</p> <p>2.Tingkat inovasi dan relevansi rekomendasi program latihan yang diusulkan terhadap kebutuhan spesifik atlet dan cabang olahraganya.</p> <p>3.Kelengkapan dan kedalaman analisis yang disajikan dalam laporan.</p> <p>4.Sistematika penulisan, kejelasan penyajian, dan kemampuan argumentasi ilmiah dalam laporan.</p> <p>5.Kesesuaian rekomendasi dengan prinsip-prinsip periodisasi latihan dan ilmu keolahragaan terkini.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Berpartisipasi aktif dan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan lisan</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk</p>	Project-Based Learning, Diskusi dan Presentasi Kelas, Konsultasi dan Pendampingan (Tutorial), Peer Review..	Penyusunan dan pengumpulan draft laporan analisis performa komprehensif serta rekomendasi program latihan inovatif melalui LMS untuk mendapatkan umpan balik dari dosen dan peer review.	<p><b>Materi:</b> Struktur dan komponen laporan analisis performa atlet yang komprehensif., Prinsip-prinsip penyusunan rekomendasi program latihan yang inovatif dan berbasis bukti (evidence-based)., Teknik integrasi data multi-aspek (biomekanika, fisiologi, psikologi, taktik) dalam sebuah narasi analitis., Penyusunan program latihan dengan pendekatan periodisasi dan spesifikasi cabang olahraga atletik (lari, lompat, lempar)., Teknik presentasi dan visualisasi data dalam laporan profesional.</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%
14	<p>Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1. Menerapkan prosedur pengukuran yang standar untuk komponen kondisi fisik (seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas) yang relevan dengan atletik. 2. Memilih dan menggunakan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel untuk menilai performa fisik atlet secara spesifik.</p>	<p>1.Mahasiswa mampu menjelaskan prosedur standar pengukuran untuk minimal tiga komponen kondisi fisik spesifik atletik.</p> <p>2.Mahasiswa mampu mendemonstrasikan penggunaan instrumen pengukuran yang valid untuk menilai satu komponen kondisi fisik (misalnya, kecepatan lari 100m atau daya ledak lompat jauh).</p> <p>3.Mahasiswa mampu menganalisis hasil pengukuran dan menginterpretasikannya dalam konteks kebutuhan latihan atlet.</p>	<p><b>Kriteria:</b> Berpartisipasi aktif dan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan lisan</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah interaktif, demonstrasi, praktikum laboratorium/ lapangan, diskusi kelompok, dan studi kasus..	Analisis Studi Kasus dan Simulasi Pengukuran, Mahasiswa diberikan data hasil pengukuran fiktif atau riil (dari literatur) seorang atlet untuk beberapa komponen kondisi fisik. Mereka diminta untuk: 1) Mengidentifikasi instrumen dan prosedur pengukuran yang digunakan berdasarkan data. 2) Menganalisis validitas dan reliabilitas pengukuran tersebut. 3) Menginterpretasikan hasil pengukuran dan memberikan rekomendasi latihan awal berdasarkan analisis. Tugas dikumpulkan dalam bentuk laporan tertulis atau presentasi video singkat melalui LMS.	<p><b>Materi:</b> Review komponen kondisi fisik spesifik dalam atletik (kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, power, fleksibilitas)., Standar dan protokol pengukuran untuk setiap komponen kondisi fisik (contoh: tes VO2 max, tes kecepatan 40 yard, tes vertical jump, sit and reach)., Karakteristik instrumen pengukuran yang valid dan reliabel (akurasi, presisi, objektivitas)., Praktik penggunaan alat ukur seperti stopwatch, pita pengukur, force plate, timing gate, spirometer, dan alat pengukur fleksibilitas., Interpretasi data hasil pengukuran dan implikasinya terhadap program latihan.</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Handbook Perkuliahan</i></p>	5%

15	Setelah mengikuti perkuliahan, mahasiswa diharapkan dapat: 1. Menerapkan prosedur pengukuran yang standar untuk komponen kondisi fisik (seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas) yang relevan dengan atletik. 2. Memilih dan menggunakan instrumen pengukuran yang valid dan reliabel untuk menilai performa fisik atlet secara spesifik.	1.Mahasiswa mampu menjelaskan prosedur standar pengukuran untuk minimal tiga komponen kondisi fisik spesifik atletik. 2.Mahasiswa mampu mendemonstrasikan penggunaan instrumen pengukuran yang valid untuk menilai satu komponen kondisi fisik (misalnya, kecepatan lari 100m atau daya ledak lompat jauh). 3.Mahasiswa mampu menganalisis hasil pengukuran dan menginterpretasikannya dalam konteks kebutuhan latihan atlet.	<b>Kriteria:</b> Berpartisipasi aktif dan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan lisan  <b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah interaktif, demonstrasi, praktikum laboratorium/ lapangan, diskusi kelompok, dan studi kasus..	Analisis Studi Kasus dan Simulasi Pengukuran, Mahasiswa diberikan data hasil pengukuran fiktif atau riil (dari literatur) seorang atlet untuk beberapa komponen kondisi fisik. Mereka diminta untuk: 1) Mengidentifikasi instrumen dan prosedur pengukuran yang digunakan berdasarkan data. 2) Menganalisis validitas dan reliabilitas pengukuran tersebut. 3) Menginterpretasikan hasil pengukuran dan memberikan rekomendasi latihan awal berdasarkan analisis. Tugas dikumpulkan dalam bentuk laporan tertulis atau presentasi video singkat melalui LMS.	<b>Materi:</b> Review komponen kondisi fisik spesifik dalam atletik (kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, power, fleksibilitas), Standar dan protokol pengukuran untuk setiap komponen kondisi fisik (contoh: tes VO2 max, tes kecepatan 40 yard, tes vertical jump, sit and reach), Karakteristik instrumen pengukuran yang valid dan reliabel (akurasi, presisi, objektivitas), Praktik penggunaan alat ukur seperti stopwatch, pita pengukur, force plate, timing gate, spirometer, dan alat pengukur fleksibilitas., Interpretasi data hasil pengukuran dan implikasinya terhadap program latihan. <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	5%
16	Mahasiswa mampu menganalisis performa atlet cabang olahraga atletik secara komprehensif, mengintegrasikan teori dan praktik, serta memberikan rekomendasi pengembangan berbasis data dan observasi.	1.Kemampuan menganalisis komponen biomotorik atlet atletik 2.Kemampuan menginterpretasi data hasil pengukuran performa 3.Kemampuan menyusun rekomendasi program latihan berbasis analisis 4.Ketepatan penggunaan instrumen dan metode analisis performa 5.Kemampuan menyajikan hasil analisis secara sistematis dan ilmiah	<b>Bentuk Penilaian :</b> Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Tes	Ujian Tertulis Komprehensif.		<b>Materi:</b> Integrasi seluruh materi perkuliahan: konsep dasar analisis performa, teknik pengukuran, interpretasi data, dan aplikasi dalam cabang atletik, Studi kasus komprehensif analisis performa atlet atletik <b>Pustaka:</b> Handbook Perkuliahan	20%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	17.93%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	32.1%
3.	Penilaian Portofolio	7.51%
4.	Penilaian Praktikum	12.1%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	12.51%
6.	Tes	17.92%
		100%

#### Catatan

- Capaian Pembelajaran Lulusan Prodi (CPL - Prodi)** adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap lulusan prodi yang merupakan internalisasi dari sikap, pengusaan pengetahuan dan ketampilan 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, ketampilan umum, ketampilan 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-buktii.
- 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.

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.

File PDF ini digenerate pada tanggal 25 Januari 2026 Jam 05:06 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa