



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
KEPELATIHAN CABANG OLAH RAGA PENTATHLON, TRIATHLON	8520204554		T=1	P=3	ECTS=6.36	3	1 Agustus 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Yanuar Alfian Triardhana, S.Or., M.Kes.		Dr. Or. Muhammad, S.Pd. M.Pd.			MUHAMMAD	

Model Pembelajaran	Case Study																																																										
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																										
	CPL-5	Mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.																																																									
	CPL-6	Mampu merancang, melaksanakan dan mengevaluasi proses pembelajaran olahraga yang inovatif dan efektif.																																																									
	CPL-9	Bertanggung jawab secara profesional terhadap kinerja individu dan kelompok																																																									
	CPL-13	Mampu melatih teknik, fisik, taktik, dan mental dalam bidang olahraga																																																									
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																										
	CPMK - 1	Menerapkan prinsip-prinsip latihan spesifik untuk cabang Pentathlon dan Triathlon dalam merancang program latihan (C3)																																																									
	CPMK - 2	Menganalisis komponen teknik, fisik, taktik, dan mental dalam cabang Pentathlon dan Triathlon untuk mengidentifikasi kebutuhan latihan (C4)																																																									
	CPMK - 3	Mengevaluasi efektivitas program latihan Pentathlon dan Triathlon berdasarkan parameter kinerja dan prinsip keilmuan (C5)																																																									
	CPMK - 4	Menciptakan program latihan inovatif yang mengintegrasikan semua disiplin dalam Pentathlon dan Triathlon (C6)																																																									
	CPMK - 5	Menerapkan metode pembelajaran yang efektif untuk melatih teknik transisi antar disiplin dalam Triathlon (C3)																																																									
	CPMK - 6	Menganalisis strategi taktik kompetisi untuk cabang Pentathlon dan Triathlon berdasarkan kondisi atlet dan lingkungan (C4)																																																									
	CPMK - 7	Mengevaluasi tanggung jawab profesional dalam pengelolaan tim dan individu atlet Pentathlon/Triathlon (C5)																																																									
	CPMK - 8	Menciptakan model evaluasi kinerja yang komprehensif untuk atlet Pentathlon dan Triathlon (C6)																																																									
	CPMK - 9	Menerapkan prinsip periodisasi latihan yang sesuai dengan karakteristik multi-disiplin Pentathlon/Triathlon (C3)																																																									
	CPMK - 10	Menganalisis faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi performa atlet dalam cabang multi-disiplin (C4)																																																									
	Matrik CPL - CPMK																																																										
		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-5</td><td>CPL-6</td><td>CPL-9</td><td>CPL-13</td></tr><tr><td>CPMK-1</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-2</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-3</td><td>✓</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-4</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-5</td><td></td><td>✓</td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-6</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-7</td><td></td><td></td><td>✓</td><td></td></tr><tr><td>CPMK-8</td><td>✓</td><td></td><td></td><td>✓</td></tr><tr><td>CPMK-9</td><td>✓</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>CPMK-10</td><td></td><td></td><td></td><td>✓</td></tr></table>				CPMK	CPL-5	CPL-6	CPL-9	CPL-13	CPMK-1	✓				CPMK-2				✓	CPMK-3	✓			✓	CPMK-4	✓				CPMK-5		✓			CPMK-6				✓	CPMK-7			✓		CPMK-8	✓			✓	CPMK-9	✓				CPMK-10			
CPMK	CPL-5	CPL-6	CPL-9	CPL-13																																																							
CPMK-1	✓																																																										
CPMK-2				✓																																																							
CPMK-3	✓			✓																																																							
CPMK-4	✓																																																										
CPMK-5		✓																																																									
CPMK-6				✓																																																							
CPMK-7			✓																																																								
CPMK-8	✓			✓																																																							
CPMK-9	✓																																																										
CPMK-10				✓																																																							
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																											

		<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><tr><td>CPMK-8</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-9</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-10</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-8																	CPMK-9									✓	✓	✓					✓	CPMK-10																
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-8																																																																																																																																																																																																													
CPMK-9									✓	✓	✓					✓																																																																																																																																																																																													
CPMK-10																																																																																																																																																																																																													
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini akan membahas tentang kepelatihan cabang olahraga Pentathlon yang terdiri dari nomor renang, anggar, berkuda, menembak, dan lari. Triathlon yang terdiri dari nomor renang, balap sepeda, dan lari untuk dapat dipahami dan di praktekkan dalam penguasaan sebagai pelatih Pentathlon dan Triathlon.																																																																																																																																																																																																												
Pustaka	<div>Utama :</div> <div>1. > 2. Pasi dari 1CManual Didactico De Atletisco 1D. 1993, Pedoman Latihan Dasar Atletik 3. IAAF. 1995, Introduction to Coaching Theory, London SW1X OLN. England 4. IAAF. 2001, Choashes Education & Certification System (CECS) 5. IAAF, 1995, Actual for Indonesia IAAF Level I Coaches, Germany</div> <div>Pendukung :</div>																																																																																																																																																																																																												
Dosen Pengampu	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. Fifit Yeti Wulandari, 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	Menjelaskan teknik lari pada nomor lari sprint Menjelaskan teknik ayunan tangan dan posisi tangan pada saat ayunan tangan Menjelaskan teknik posisi badan	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50			5%																																																																																																																																																																																																						
2	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik pada nomor lari sprint	Menjelaskan teknik lari pada nomor lari sprint Menjelaskan teknik ayunan tangan dan posisi tangan pada saat ayunan tangan Menjelaskan teknik posisi badan	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50			5%																																																																																																																																																																																																						
3	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik pada nomor lari sprint	Menjelaskan teknik lari pada nomor lari sprint Menjelaskan teknik ayunan tangan dan posisi tangan pada saat ayunan tangan Menjelaskan teknik posisi badan	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50	Presentasi		5%																																																																																																																																																																																																						

4	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lari jarak menengah dan jarak jauh	Menjelaskan teknik lari dari ayunan tangan, Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari, Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50			5%
5	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lari jarak menengah dan jarak jauh	Menjelaskan teknik lari dari ayunan tangan, Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari, Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50			5%
6	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lari jarak menengah dan jarak jauh	Menjelaskan teknik lari dari ayunan tangan, Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari, Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50			5%
7	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor jalan cepat	Menjelaskan teknik dasar jalan cepat Menjelaskan teknik posisi badan pada saat jalan cepat Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat jalan cepat	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50			5%
8	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor jalan cepat	Menjelaskan teknik dasar jalan cepat Menjelaskan teknik posisi badan pada saat jalan cepat Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat jalan cepat	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika praktek benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor jalan cepat 3 X 50			5%
9	UTS	Mampu menyusun dan melaksanakan kepelatihan cabang olahraga Pentathlon dan Triathlon	Kriteria: Penilaian Praktik UTS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Praktik UTS 3 X 50			10%
10	Menerapkan prinsip periodisasi latihan yang sesuai dengan karakteristik multi-disiplin Pentathlon/Triathlon	Menerapkan prinsip periodisasi latihan yang sesuai dengan karakteristik multi-disiplin Pentathlon/Triathlon	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50			5%
11	Menerapkan prinsip periodisasi latihan yang sesuai dengan karakteristik multi-disiplin Pentathlon/Triathlon	Menerapkan prinsip periodisasi latihan yang sesuai dengan karakteristik multi-disiplin Pentathlon/Triathlon	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50			5%

12	Menerapkan metode pembelajaran yang efektif untuk melatih teknik transisi antar disiplin dalam Triathlon	Menerapkan metode pembelajaran yang efektif untuk melatih teknik transisi antar disiplin dalam Triathlon	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas Bentuk Penilaian: Aktifitas Partisipasif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dan penugasan 3 X 50		5%
13	Menerapkan metode pembelajaran yang efektif untuk melatih teknik transisi antar disiplin dalam Triathlon	Menjelaskan teknik dasar lompat jangkit Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari, Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas Bentuk Penilaian: Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dn penugasan 3 X 50		5%
14	Kemampuan memahami dan mengerti dalam melatih atletik di nomor lompat jangkit	Menerapkan metode pembelajaran yang efektif untuk melatih teknik transisi antar disiplin dalam Triathlon	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas Bentuk Penilaian: Aktifitas Partisipasif	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dn penugasan 3 X 50		5%
15	Mengevaluasi efektivitas program latihan Pentathlon dan Triathlon berdasarkan parameter kinerja dan prinsip keilmuan	Menjelaskan teknik dasar lompat jangkit Menjelaskan teknik posisi badan pada saat lari, Menjelaskan langkah kaki dengan benar pada saat lari	Kriteria: Diberi nilai dengan penuh jika jawaban benar dan tegas	Ceramah, demonstrasi, tanya jawab, diskusi dn penugasan 3 X 50		5%
16	UAS		Bentuk Penilaian: Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UAS Praktik 3 X 50		20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	48.75%
2.	Penilaian Portofolio	1.25%
3.	Penilaian Praktikum	9.17%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	25.42%
5.	Tes	10.42%
		95.01%

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.
- 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.

11. **Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
12. TM=Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.