



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan 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											✓	✓																				
			CPMK-8												✓	✓																			
Deskripsi Singkat MK		Mata kuliah ini mengkaji tentang sejarah Balap Sepeda, Peraturan pertandingan , Teknik dasar Balap Sepeda pada kategori pemula (youth) dalam hal penggunaan rasio gear sesuai dengan aturan, pengetahuan tentang bike fitting (pengukuran sepeda), pelatihan dasar handling sepeda (kelincahan), adaptasi gear. perkuliahan ini dilaksanakan dengan teori, praktik, diskusi, tugas, dan presentasi.																																	
Pustaka		Utama :	1. Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia 2. Panitia . 2018. LCC Race Manual Books																																
Pendukung :																																			
Dosen Pengampu		Dr. Donny Ardy Kusuma, 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 (%)																								
		Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)																														
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																												
1	1.Menjelaskan perkembangan sejarah balap sepeda secara global dan nasional. 2.Mengidentifikasi peraturan pertandingan balap sepeda sesuai kategori pemula (youth).	1.Memahami perkembangan sejarah balap sepeda 2.Memahami peraturan pertandingan balap sepeda sesuai kategori	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi 4 X 50				Materi: Sejarah dan Peraturan Balap Sepeda Pustaka: Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia Materi: Sejarah global balap sepeda Pustaka: Panitia . 2018. LCC Race Manual Books	5%																										
2	1.Menggunakan rasio gear sesuai dengan aturan yang berlaku. 2.Melakukan bike fitting (pengukuran sepeda) untuk menyesuaikan dengan kebutuhan atlet pemula.	1.Pemahaman rasio gear sesuai dengan aturan 2.Kemampuan menentukan bike fitting	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila memahami rasio gear dan bike fitting dengan baik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, praktik 4 X 50				Materi: Balap Sepeda Pustaka: Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia	5%																										
3	1.Menggunakan rasio gear sesuai dengan aturan yang berlaku. 2.Melakukan bike fitting (pengukuran sepeda) untuk menyesuaikan dengan kebutuhan atlet pemula.	1.Pemahaman rasio gear sesuai dengan aturan 2.Kemampuan menentukan bike fitting	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila memahami rasio gear dan bike fitting dengan baik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, praktik 4 X 50				Materi: Balap Sepeda Pustaka: Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia	5%																										

4	<p>1.Melatih kelincahan (handling) sepeda melalui teknik dasar yang terstruktur</p> <p>2.Mengajarkan adaptasi gear sesuai kondisi medan dan kemampuan atlet</p> <p>3.Mengevaluasi kemampuan dasar handling sepeda untuk kategori pemula</p>	<p>1.Kemampuan melatih handling dalam sepeda</p> <p>2.Kemampuan mengajarkan adaptasi gear</p> <p>3.Kemampuan mengevaluasi teknik dasar handling</p>	<p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		<p>Materi: Teknik handling</p> <p>Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i></p> <p>Materi: Adaptasi gear</p> <p>Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i></p>	5%
5	<p>1.Melatih kelincahan (handling) sepeda melalui teknik dasar yang terstruktur</p> <p>2.Mengajarkan adaptasi gear sesuai kondisi medan dan kemampuan atlet</p> <p>3.Mengevaluasi kemampuan dasar handling sepeda untuk kategori pemula</p>	<p>1.Kemampuan melatih handling dalam sepeda</p> <p>2.Kemampuan mengajarkan adaptasi gear</p> <p>3.Kemampuan mengevaluasi teknik dasar handling</p>	<p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		<p>Materi: Teknik handling</p> <p>Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i></p> <p>Materi: Adaptasi gear</p> <p>Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i></p>	5%
6	<p>1.Menjelaskan teori kepelatihan balap sepeda</p> <p>2.Mengidentifikasi kebutuhan atlet berdasarkan cabang olahraga balap sepeda</p>	<p>1.Pemahaman teori kepelatihan balap sepeda</p> <p>2.Pemahaman identifikasi kebutuhan atlet berdasarkan cabor</p>	<p>Kriteria: Pemahaman teori kepelatihan dan kebutuhan cabang olahraga</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		<p>Materi: Kepelatihan Balap Sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i></p> <p>Materi: Kebutuhan atlet balap sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i></p>	5%
7	<p>1.Menjelaskan teori kepelatihan balap sepeda</p> <p>2.Mengidentifikasi kebutuhan atlet berdasarkan cabang olahraga balap sepeda</p>	<p>1.Pemahaman teori kepelatihan balap sepeda</p> <p>2.Pemahaman identifikasi kebutuhan atlet berdasarkan cabor</p>	<p>Kriteria: Pemahaman teori kepelatihan dan kebutuhan cabang olahraga</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		<p>Materi: Kepelatihan Balap Sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i></p> <p>Materi: Kebutuhan atlet balap sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i></p>	5%
8	Mahasiswa mampu mengerjakan Ujian Tengah Semester (UTS)	UTS	<p>Kriteria: UTS</p> <p>Bentuk Penilaian : Tes</p>	UTS 4 X 50		<p>Materi: Kepelatihan Balap Sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i></p>	10%

9	1.Menggunakan metode ilmiah dalam perencanaan program 2.Menyusun program latihan berbasis performa dan evaluasi	Kemampuan merancang program latihan	<p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu merancang program latihan secara scientific dengan basis performa dan evaluasi</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		<p>Materi: Kepelatihan Balap Sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i></p> <p>Materi: Identifikasi karakteristik balap sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i></p>	5%
10	1.Menggunakan metode ilmiah dalam perencanaan program 2.Menyusun program latihan berbasis performa dan evaluasi	Kemampuan merancang program latihan	<p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu merancang program latihan secara scientific dengan basis performa dan evaluasi</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		<p>Materi: Kepelatihan Balap Sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i></p> <p>Materi: Identifikasi karakteristik balap sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i></p>	5%
11	1.Mengetahui dan menerapkan alat dan metode pelatihan berbasis teknologi yang relevan dengan balap sepeda 2.Menerapkan pendekatan yang disesuaikan dengan usia dan tingkat kemampuan atlet 3.Membimbing atlet dalam penguasaan teknik dasar dan lanjutan	Kemampuan mengimplementasikan teknik kepelatihan yang relevan pada balap sepeda	<p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu menerapkan teknik kepelatihan yang tepat</p> <p>Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		<p>Materi: Teknik kepelatihan balap sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i></p>	5%
12	1.Mengetahui dan menerapkan alat dan metode pelatihan berbasis teknologi yang relevan dengan balap sepeda 2.Menerapkan pendekatan yang disesuaikan dengan usia dan tingkat kemampuan atlet 3.Membimbing atlet dalam penguasaan teknik dasar dan lanjutan	Kemampuan mengimplementasikan teknik kepelatihan yang relevan pada balap sepeda	<p>Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu menerapkan teknik kepelatihan yang tepat</p> <p>Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja</p>	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		<p>Materi: Teknik kepelatihan balap sepeda</p> <p>Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i></p>	5%

13	1.Menggunakan data hasil latihan untuk perbaikan program 2.Memberikan umpan balik untuk pengembangan performa atlet	1.Kemampuan menganalisa data hasil latihan 2.Kemampuan memberikan umpan balik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu menggunakan data hasil latihan untuk perbaikan program dan umpan balik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		Materi: Analisis data hasil latihan Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i> Materi: Memberikan umpan balik dalam proses latihan untuk pengembangan performa atlet Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i>	5%
14	1.Menggunakan data hasil latihan untuk perbaikan program 2.Memberikan umpan balik untuk pengembangan performa atlet	1.Kemampuan menganalisa data hasil latihan 2.Kemampuan memberikan umpan balik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh jika mampu menggunakan data hasil latihan untuk perbaikan program dan umpan balik Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah, Diskusi, Praktik 4 X 50		Materi: Analisis data hasil latihan Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i> Materi: Memberikan umpan balik dalam proses latihan untuk pengembangan performa atlet Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i>	5%
15	1.Membangun komunikasi yang efektif 2.Menanamkan nilai etika dalam hubungan profesional 3.Memahami kode etik kepelatihan dan menjaga integritas dalam melatih	1.Pemahaman dalam membangun komunikasi yang efektif 2.Pemahaman nilai etika dalam hubungan profesional 3.Pemahaman kode etik kepelatihan dan menjaga integritas dalam melatih	Kriteria: 1.Nilai penuh diperoleh jika memahami cara membangun komunikasi yang efektif 2.Nilai penuh diperoleh jika memahami nilai etika dalam hubungan profesional 3.Nilai penuh diperoleh jika memahami kode etik kepelatihan dan menjaga integritas dalam melatih Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Etika kepelatihan Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i> Materi: Komunikasi dalam melatih Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i>	5%
16	Mahasiswa mampu mengerjakan Ujian Akhir Semester (UAS)	UAS	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	2 X 50		Materi: Kepelatihan Balap Sepeda Pustaka: <i>Robert panzera. 2010. Bersepeda Cepat. Kinetika Manusia</i> Materi: Balap sepeda Pustaka: <i>Panitia . 2018. LCC Race Manual Books</i>	20%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	57.5%
2.	Praktik / Unjuk Kerja	22.5%
3.	Tes	20%
		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 ketrumilan 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, ketrumilan umum, ketrumilan 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 23 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan
Olahraga

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903



NIDN 0010097903

File PDF ini digenerate pada tanggal 7 Desember 2025 Jam 08:01 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

