



MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
METODE MELATIH FISIK, TEKNIK, TAKTIK & MENTAL CABOR ANGKAT BERAT/ANGKAT BESI/BINARAGA		8520204672	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=4	P=0	ECTS=6.36	3	3 Desember 2024
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.		METODE MELATIH FISIK, TEKNIK, TAKTIK & MENTAL CABOR ANGKAT BERAT/ANGKAT BESI/BINARAGA			MUHAMMAD	
Model Pembelajaran	Project Based Learning							
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK							
	CPL-1	Mampu menunjukkan nilai-nilai agama, kebangsaan dan budaya nasional, serta etika akademik dalam melaksanakan tugasnya						
	CPL-2	Menunjukkan karakter tangguh, kolaboratif, adaptif, inovatif, inklusif, belajar sepanjang hayat, dan berjiwa kewirausahaan						
	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.						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)							
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental dan norma masyarakat dalam Olahraga cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi						
	CPMK - 2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental pada cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi serta berjiwa enterprenuer						
	CPMK - 3	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental pada cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi serta berjiwa enterprenuer						
	CPMK - 4	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental dalam pola latihan cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi						
	CPMK - 5	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental dan mengembangkan diri, berlisensi untuk meningkatkan kemampuan pola latihan cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi						
	CPMK - 6	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental, mengembangkan dan menyusun program dan pola latihan cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi						
	CPMK - 7	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental, berinovasi dan improvisasi dalam pola berlatih melatih cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi						
	CPMK - 8	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental, menciptakan lapangan pekerjaan dari bidang cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi						
	CPMK - 9	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan interpretasikan latihan fisik, tehnik, taktik, mental, dengan menganalisis, menulis makalah, penelitian dan menulis artikel cabang olahraga angkat berat dan binaraga untuk meningkatkan performa olahraga prestasi						
	Matrik CPL - CPMK							

		<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-1</td><td>CPL-2</td><td>CPL-3</td><td>CPL-4</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></table>	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPMK-1	✓	✓	✓	✓	CPMK-2	✓	✓	✓	✓	CPMK-3	✓	✓	✓	✓	CPMK-4	✓	✓	✓	✓	CPMK-5	✓	✓	✓	✓	CPMK-6	✓	✓	✓	✓	CPMK-7	✓	✓	✓	✓	CPMK-8	✓	✓	✓	✓	CPMK-9	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																							
CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4																																																																																																																																																																																																							
CPMK-1	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																							
CPMK-2	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																							
CPMK-3	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																							
CPMK-4	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																							
CPMK-5	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																							
CPMK-6	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																							
CPMK-7	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																							
CPMK-8	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																							
CPMK-9	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																							
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></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	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															✓	✓																																																																																																																																																																																											
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis latihan fisik, tehnik, taktik dan mental cabang olahraga angkat besi, angkat berat dan binaraga. Matakuliah ini mengkaji tentang bentuk latihan fisik, tehnik, taktik dan mental sebagai olahraga prestasi																																																																																																																																																																																																										
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																																																																										
	1. Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics 2. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd 3. Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic 4. Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing																																																																																																																																																																																																										
	Pendukung :																																																																																																																																																																																																										
	1. Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd																																																																																																																																																																																																										
Dosen Pengampu	Raymond Ivano Avandi, S.Pd., M.Kes. Prof. Dr. Or. Gigih Siantoro, S.Pd., M.Pd. Andri Suyoko, S.Pd., M.Kes. Muhamad Fauzi Antoni, 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.Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan 2.Memahami sistem energi	1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungannya 3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan kekuatan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik 7.Mampu Menjelaskan Sistem energi	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah dan diskusi 4 X 50	Ceramah dan Diskusi, mengamati video 4 x 50	Materi: Kekuatan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i> Materi: Kekuatan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i>	0%
2	Memahami kontrak kuliah Pengertian tentang dasar-dasar latihan kekuatan	1.Mampu memahami kontrak kuliah 2.Mampu menjelaskan pengertian latihan dan ruang lingkungannya 3.Mampu menjelaskan obyektifitas latihan 4.Mampu mengelompokkan jenis-jenis ketrampilan 5.Mampu menjelaskan proses adaptasi tubuh terhadap latihan kekuatan 6.Mampu menunjukkan dampak dari latihan terhadap perkembangan fisik	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: kekuatan dan Latihan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i> Materi: kekuatan dan latihan Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: kekuatan dan Latihan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: Sistem Energi Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	0%

3	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan kekuatan	1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan kekuatan 2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan kekuatan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i>	5%
4	Pentingnya mempunyai pengetahuan tentang prinsip prinsip latihan kekuatan	1.Mampu menyebutkan prinsip prinsip dalam latihan kekuatan 2.Mampu membedakan prinsip prinsip latihan kekuatan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i>	5%
5	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		Materi: Latihan Kekuatan Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	5%
6	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		Materi: macam latihan kekuatan Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	5%
7	Memahami tentang Preparation latihan kekuatan	1.Faktor-faktor latihan kekuatan 2.Macam- macam latihan kekuatan 3.Macam macam latihan Teknik kekuatan 4.Macam macam latihan teori kekuatan 5.Macam macam lat mental kekuatan	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, praktek dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	5%

8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio	UTS 4 X 50		Materi: Periodization of Training, Specific Phase Pustaka: Bompa. 2015. <i>Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i> Materi: Prinsip Latihan, Komponen Latihan Pustaka: Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. <i>Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	1%
9	Memahami tentang variabel latihan kekuatan	1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Variabel dan Model Latihan kekuatan Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	5%
10	Memahami tentang variabel latihan kekuatan	1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Macam dan Model Latihan kekuatan Pustaka: Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. <i>High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	5%

11	Memahami tentang variabel latihan kekuatan	1.Makna variabel latihan kekuatan 2.Macam macam variabel latihan kekuatan	Kriteria: Rubrik Penilaian Bentuk Penilaian : Penilaian Praktikum	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Model dan macam Latihan Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	5%
12	Memahami tentang istirahat dan recovery	1.Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2.Pengertian dan fungsi recovery dalam latihan	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Mahasiswa memahami tujuan Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	5%
13	Memahami tentang istirahat dan recovery	1.Pengertian istirahat dan manfaat dalam latihan 2.Pengertian dan fungsi recovery dalam latihan	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: macam pola recovery Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i>	5%
14	Memahami periodisasi latihan	1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur unsur fisik	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Periodization of Training, Specific Phase Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	5%
15	Memahami periodisasi latihan	1.Pemahaman tahapan latihan fisik 2.Mampu menyusun tahapan latihan unsur unsur fisik	Kriteria: Rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Periodization of Training, Specific Phase Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i>	5%

16	UAS	UAS	Kriteria: UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UAS 4 X 50		Materi: Preparation Phase, General Preparation Pustaka: <i>Bompa. 2015. Total Training for Young Champions. Australia: Human Kinetics</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: <i>Kraemer, Williams J & Keijo Hakkinen. 2000. Strenght Training for Sports. USA. Blackwell Science Ltd</i> Materi: Periodization of Training, Spesific Phase Pustaka: <i>Joyce, David & Daniel Lewindon. 2014. High-Performance Training for Sports. USA. Human Kinetic</i> Materi: Faktor Latihan dan Macam Latihan Pustaka: <i>Walker, Isabel. 2010. Training For Speed, Power and Strenght. London. UK. Peak Performance Publishing</i>	39%
----	-----	-----	--	---------------	--	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	48.17%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	8.17%
3.	Penilaian Portofolio	7.5%
4.	Penilaian Praktikum	23.17%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	6.5%
6.	Tes	6.5%
		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. **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.
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 proposional 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 29 Agustus 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan
Olahraga



NIDN 0015018105



File PDF ini digenerate pada tanggal 15 Januari 2026 Jam 16:33 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa