

	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
Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik & Mental Cabor Atletik	8520204492		T=1	P=0	ECTS=1.59	3	2 Januari 2025
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.		Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd.			MUHAMMAD	
Model Pembelajaran	Case Study						
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.					
	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.					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
	CPMK - 1	Menerapkan strategi pembelajaran yang kolaboratif dalam sesi latihan untuk meningkatkan kerjasama tim (C3)					
	CPMK - 2	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga atletik					
	CPMK - 3	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga atletik					
	CPMK - 4	Memahami perencanaan pemuncakan pada cabang olahraga atletik					
	CPMK - 5	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga atletik					
	CPMK - 6	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga atletik					
	CPMK - 7	UTS					
	CPMK - 8	Memahami perencanaan program latihan meso dan mikro pada cabang olahraga atletik					
	CPMK - 9	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga atletik					
	CPMK - 10	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga atletik					
	CPMK - 11	UAS					
	Matrik CPL - CPMK						

	<table><tr><td>CPMK</td><td>CPL-1</td><td>CPL-2</td><td>CPL-3</td><td>CPL-4</td><td>CPL-5</td><td>CPL-6</td></tr><tr><td>CPMK-1</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></tr><tr><td>CPMK-3</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></tr><tr><td>CPMK-5</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></tr><tr><td>CPMK-7</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></tr><tr><td>CPMK-9</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></tr><tr><td>CPMK-11</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td><td>✓</td></tr></table>	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPMK-1				✓			CPMK-2	✓		✓	✓			CPMK-3	✓		✓	✓			CPMK-4	✓		✓	✓			CPMK-5	✓		✓	✓	✓		CPMK-6	✓				✓	✓	CPMK-7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	CPMK-8	✓				✓	✓	CPMK-9	✓				✓	✓	CPMK-10	✓				✓	✓	CPMK-11	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																								
CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-1				✓																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-2	✓		✓	✓																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-3	✓		✓	✓																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-4	✓		✓	✓																																																																																																																																																																																																																									
CPMK-5	✓		✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																								
CPMK-6	✓				✓	✓																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-7	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-8	✓				✓	✓																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-9	✓				✓	✓																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-10	✓				✓	✓																																																																																																																																																																																																																							
CPMK-11	✓	✓	✓	✓	✓	✓																																																																																																																																																																																																																							
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><tr><td>CPMK-11</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-11																✓
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-11																✓																																																																																																																																																																																																													
Deskripsi Singkat MK	Mata kuliah ini mengkaji tentang perencanaan program latihan olahraga aletikt meliputi tujuan, manfaat, faktor-faktor penyusunan, dan periodesasi latihan, program latihan tahunan, program latihan bulanan, program, latihan mingguan, program latihan harian, dan sesi latihan. 1. Mampu menguasai konsep melatih fisik, teknik taktik, dan mental di setiap nomor Atletik 2. Mampu mengaplikasi dan menganalisis tentang latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang relevan dengan olahraga Atletik Mampu bertanggung jawab secara individu dan kelompok dalam menerapkan teori latihan fisik, tehnik, taktik dan mental Atletik yang relevan.																																																																																																																																																																																																																												
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																																																																																												
	1. Bomp Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins 2. Powers SK, Howley ET, 2009: Exercise Physiology, McGraw Hill; 3. Robinson paul E, 2015 Fondation of Sport Coaching, 2nd Edition, Routledge 4. Bomp Tudor O, 2005, Total Training for your Champion, Human Kinetics 5. Bomp Tudor O Carrera Michael, 2000, Periodezation Training for Sport, Human Kinetics 6. Bomp Tudor O, Michael Carrera, 2015, Conditioning Young Athlete, Human Kinetics																																																																																																																																																																																																																												
	Pendukung :																																																																																																																																																																																																																												
Dosen Pengampu	Dr. Or. Muhammad, S.Pd., M.Pd. Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Bhekti Lestari, S.Pd., M.Kes. Tri Setyo Utami, 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	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi perodesasi 2.Mampu memahami perodesasi dari spesifikasi biomotorik atletik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan Video Demonstrasi Teknik Dasar Lari, Penugasan Analisis Taktik Bermain dalam Kompetisi Atletik	Materi: Teknik Dasar Lari, Teknik Melompat, Taktik Bermain dalam Pertandingan Atletik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
2	Memahami konsep dasar perencanaan program latihan cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi perodesasi 2.Mampu memahami perodesasi dari spesifikasi biomotorik atletik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Tes	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan Video Demonstrasi Teknik Dasar Lari, Penugasan Analisis Taktik Bermain dalam Kompetisi Atletik	Materi: Teknik Dasar Lari, Teknik Melompat, Taktik Bermain dalam Pertandingan Atletik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
3	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga atletik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah membuat analisis program latihan fisik untuk atlet tertentu dan mengevaluasinya secara tertulis.	Materi: Konsep analisis program latihan fisik, Teknik evaluasi program latihan fisik, Strategi perbaikan program latihan fisik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
4	Memahami perencanaan program latihan tahunan pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami fase – fase perencanaan kepelatihan tahunan pada cabang olahraga atletik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah membuat analisis program latihan fisik untuk atlet tertentu dan mengevaluasinya secara tertulis.	Materi: Konsep analisis program latihan fisik, Teknik evaluasi program latihan fisik, Strategi perbaikan program latihan fisik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
5	Memahami perencanaan pemuncakan pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami definisi pemuncakan pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami definisi taper pada cabang olahraga atletik	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online yang cocok untuk kemampuan kognitif pada pertemuan ini adalah Penilaian Portofolio.	Materi: Pentingnya evaluasi program latihan fisik atlet, Teknik analisis program latihan fisik, Kriteria evaluasi efektivitas program latihan fisik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

6	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga atletik	Kriteria: teria:Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online memungkinkan, Pembuatan video presentasi tentang program latihan inovatif dengan teknologi terkini	Materi: Konsep program latihan inovatif, Pemanfaatan teknologi dalam olahraga, Cabang atletik yang relevan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
7	Memahami perencanaan program latihan harian pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami modeling perencanaan sesi latihan pada cabang olahraga atletik	Kriteria: teria:Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online memungkinkan, Pembuatan video presentasi tentang program latihan inovatif dengan teknologi terkini	Materi: Konsep program latihan inovatif, Pemanfaatan teknologi dalam olahraga, Cabang atletik yang relevan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
8	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga atletik	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga atletik	Kriteria: Program latihan disusun dengan baik dan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online memungkinkan dengan jenis penugasan tulis analisis perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga atletik.	Materi: Konsep perencanaan program latihan makro, Faktor-faktor dalam merancang program latihan, Studi kasus perencanaan program latihan atletik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
9	Memahami perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga atletik	Mampu memahami siklus latihan makro pada cabang olahraga atletik	Kriteria: Program latihan disusun dengan baik dan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online memungkinkan dengan jenis penugasan tulis analisis perencanaan program latihan makro pada cabang olahraga atletik.	Materi: Konsep perencanaan program latihan makro, Faktor-faktor dalam merancang program latihan, Studi kasus perencanaan program latihan atletik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
10	UTS	1.Kemampuan menganalisis performa atlet dan tim lawan 2.Kemampuan merancang taktik pertandingan yang efektif	Kriteria: Jawaban benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	4 X 50	Diskusi Online tentang Analisis Kinerja Atlet dan Tim Lawan	Materi: Teknik Analisis Kinerja Atlet, Strategi Menyempurnakan Taktik Pertandingan, Penerapan Analisis Kinerja dalam Praktik Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
11	Memahami perencanaan program latihan meso dan mikro pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami siklus latihan meso pada cabang olahraga atletik 2.Mampu memahami siklus latihan mikro pada cabang olahraga atletik	Kriteria: Mengerjakan program latihan dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Penugasan online memungkinkan. Jenis penugasan yang cocok adalah Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk.	Materi: Analisis kondisi fisik atlet, Analisis kondisi mental atlet, Pengembangan metode pelatihan adaptif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

12	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada atletik 2.Mampu memahami perencanaan latihan kecepatan pada atletik 3.Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada atletik 4.Mampu memahami perencanaan latihan kekuatan pada atletik	Kriteria: menyusun program latihan fisik yang benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Diskusi daring tentang implementasi metode pelatihan adaptif	Materi: Adaptabilitas dalam Pelatihan Atlet, Strategi Merancang Metode Pelatihan Adaptif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
13	Memahami perencanaan program latihan fisik pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami perencanaan latihan daya tahan pada atletik 2.Mampu memahami perencanaan latihan kecepatan pada atletik 3.Mampu memahami perencanaan latihan fisik spesifik pada atletik 4.Mampu memahami perencanaan latihan kekuatan pada atletik	Kriteria: menyusun program latihan fisik yang benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi 4 X 50	Diskusi daring tentang implementasi metode pelatihan adaptif	Materi: Adaptabilitas dalam Pelatihan Atlet, Strategi Merancang Metode Pelatihan Adaptif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
14	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami perencanaan defense pada atletik 2.Mampu memahami perencanaan offense pada atletik 3.Mampu memahami perencanaan latihan transisi pada atletik	Kriteria: menyusun program latihan teknik dan taktik yang benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Metode Melatih teknik dan taktik Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%
15	Memahami Program latihan teknik dan taktik pada cabang olahraga atletik	1.Mampu memahami perencanaan defense pada atletik 2.Mampu memahami perencanaan offense pada atletik 3.Mampu memahami perencanaan latihan transisi pada atletik	Kriteria: menyusun program latihan teknik dan taktik yang benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah dan diskusi 4 X 50		Materi: Metode Melatih teknik dan taktik Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	5%

16	UAS	tugas dan praktek	Kriteria: Nilai penuh jika mengerjakan soal dengan benar Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	4 X 50		Materi: metode melatih fisik, teknik, taktik dan mental Pustaka: <i>Bompa Tudor O, Half G Gregory 2015: Theory and Methodology of Training 5th Edition, Lippincott Williams & Wilkins</i>	25%
----	-----	-------------------	---	--------	--	--	-----

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	23.34%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	64.17%
3.	Penilaian Portofolio	10.84%
4.	Tes	1.67%
		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 24 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepelatihan
Olahraga



NIDN 0010097903

VALID