



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

Kode Dokumen

# **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPL-5
	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)

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	Matakuliah yang mempelajari cara melatih fisik, teknik, taktik dan mental khususnya pada cabang olahraga judo															
----------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Pustaka	Utama :															
	Pendukung :															

Dosen Pengampu	Shery Iris Zalillah, 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	Mahasiswa memahami kontrak perkuliahan	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	5%
2	Mahasiswa mampu menganalisis kekuatan dan kelemahan teknik judo atlet melalui video pertandingan untuk pengembangan strategi pelatihan yang lebih terfokus	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	5%
3	Mahasiswa mampu menganalisis kekuatan dan kelemahan teknik judo atlet melalui video pertandingan untuk pengembangan strategi pelatihan yang lebih terfokus	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	5%
4	Mahasiswa mampu menganalisis kekuatan dan kelemahan teknik judo atlet melalui video pertandingan untuk pengembangan strategi pelatihan yang lebih terfokus	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	5%
5	Mahasiswa mampu mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah diimplementasikan dengan menggunakan kriteria performa dan kesehatan atlet	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	4%

6	Mahasiswa mampu mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah diimplementasikan dengan menggunakan kriteria performa dan kesehatan atlet	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	5%
7	Mahasiswa mampu mengevaluasi efektivitas program latihan yang telah diimplementasikan dengan menggunakan kriteria performa dan kesehatan atlet	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	5%
8	Mahasiswa mampu menciptakan metode latihan baru yang inovatif untuk meningkatkan keterampilan teknis dan taktis atlet judo	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> UTS <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	10%
9	Mahasiswa mampu menerapkan strategi mental dan psikologis untuk meningkatkan ketahanan mental atlet selama pertandingan	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	5%
10	Mahasiswa mampu menerapkan strategi mental dan psikologis untuk meningkatkan ketahanan mental atlet selama pertandingan	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	5%

11	Mahasiswa mampu menganalisis dampak program latihan fisik terhadap performa atlet judo dan melakukan penyesuaian berdasarkan hasil analisis tersebut	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	5%
12	Mahasiswa mampu mengevaluasi dan menyesuaikan taktik pertandingan berdasarkan karakteristik lawan dan kondisi atlet	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	6%
13	Mahasiswa mampu mengevaluasi dan menyesuaikan taktik pertandingan berdasarkan karakteristik lawan dan kondisi atlet	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	7%
14	Mahasiswa mampu menciptakan program pengembangan mental yang berfokus pada peningkatan kepercayaan diri dan pengendalian stres atlet	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	9%
15	Mahasiswa mampu menciptakan program pengembangan mental yang berfokus pada peningkatan kepercayaan diri dan pengendalian stres atlet	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	9%

16	Mahasiswa mampu menganalisis dan mengintegrasikan berbagai metode pelatihan dari cabang olahraga lain untuk meningkatkan efektivitas pelatihan judo	Mampu menjawab dengan baik pertanyaan yang diberikan	<b>Kriteria:</b> Dianggap benar bila mampu menjawab 70% tepat  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja	Luring 4 X 50		<b>Materi:</b> Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik dan Mental. <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>  <b>Materi:</b> UAS <b>Pustaka:</b> <i>Bompa, 2015, Total Training for Young Champions , Australia: Human Kinetics.</i>	10%
----	---	--	--	------------------	--	--	-----

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Percentase
1.	Aktifitas Partisipatif	33.35%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	33.35%
3.	Praktik / Unjuk Kerja	33.35%
		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, ketrampluan 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. **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.

Koordinator Program Studi  
S1 Pendidikan Kepelatihan  
Olahraga

**UPM** Program Studi S1  
Pendidikan Kepelatihan  
Olahraga



MUHAMMAD  
NIDN 0010097903



NIDN 0022019502

File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Januari 2026 Jam 22:50 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

