

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Program Studi S1 Pendidikan Pelatihan Olahraga					Kode Dokumen																																																		
	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																							
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																		
Metode Melatih Fisik, Teknik, Taktik & Mental Cabor Pencak Silat	8520204503	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=0	ECTS=1.59	3 1 Juli 2024																																																		
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK		Koordinator Program Studi																																																			
	Dr. Shidqi Hamdi Pratama Putera, S.Or., M.Pd		Achmad Rizanul Wahyudi, 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-10	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data																																																						
	CPL-11	Menguasai konsep, teoritis dan praktis bidang kepelatihan dan kependidikan olahraga																																																						
	CPL-12	Mampu menganalisis penampilan atlet dalam bidang olahraga																																																						
	CPL-13	Mampu melatih teknik, fisik, taktik, dan mental dalam bidang olahraga																																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																							
	CPMK - 1	Menjelaskan prinsip-prinsip dasar latihan olahraga yang relevan untuk pencak silat (overload, spesifisitas, periodisasi, variasi).																																																						
	CPMK - 2	Melaksanakan dan memodifikasi latihan fisik spesifik pencak silat (kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas) secara aman dan progresif.																																																						
	CPMK - 3	Mengevaluasi efektivitas berbagai metode latihan teknik pencak silat berdasarkan standar performa atlet (C5)																																																						
	CPMK - 4	Mengajarkan dan mengoreksi teknik dasar serta kombinasi teknik pencak silat menggunakan metode pedagogis yang sistematis.																																																						
	CPMK - 5	Merumuskan dan menerapkan strategi/taktik pertandingan (analisis lawan, manajemen jarak, timing, ritme) dalam latihan terstruktur																																																						
	CPMK - 6	Mengevaluasi metode latihan mental atlet pencak silat berdasarkan kriteria psikologis dan performa (C5)																																																						
	CPMK - 7	Melakukan asesmen awal, monitoring perkembangan, evaluasi hasil latihan, dan menyusun rekomendasi latihan lanjutan berbasis data.																																																						
	CPMK - 8	Mengintegrasikan prinsip keselamatan, etika olahraga, dan pemulihan (recovery & nutrisi dasar) dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan.																																																						
	Matrik CPL - CPMK																																																							
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-5</th> <th>CPL-10</th> <th>CPL-11</th> <th>CPL-12</th> <th>CPL-13</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CPMK-1</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> </tr> <tr> <td>CPMK-3</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> </tr> <tr> <td>CPMK-5</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> </tr> <tr> <td>CPMK-7</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> </tr> </tbody> </table>	CPMK	CPL-5	CPL-10	CPL-11	CPL-12	CPL-13	CPMK-1		✓				CPMK-2	✓					CPMK-3			✓			CPMK-4	✓					CPMK-5		✓		✓		CPMK-6		✓			✓	CPMK-7		✓				CPMK-8				✓	
	CPMK	CPL-5	CPL-10	CPL-11	CPL-12	CPL-13																																																		
CPMK-1		✓																																																						
CPMK-2	✓																																																							
CPMK-3			✓																																																					
CPMK-4	✓																																																							
CPMK-5		✓		✓																																																				
CPMK-6		✓			✓																																																			
CPMK-7		✓																																																						
CPMK-8				✓																																																				
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></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	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 membekali mahasiswa dengan pengetahuan dan keterampilan dalam merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan untuk cabang olahraga pencak silat, mencakup aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Tujuannya adalah agar mahasiswa mampu mengembangkan atlet secara holistik, memahami prinsip-prinsip pelatihan yang spesifik untuk pencak silat, serta menerapkan metode pengukuran dan evaluasi kemajuan atlet. Ruang lingkup mata kuliah meliputi analisis kebutuhan latihan, perencanaan program (mikro, meso, makro), metode pengembangan komponen fisik (kekuatan, kecepatan, kelincahan, daya tahan), pelatihan teknik dasar dan lanjutan, strategi taktik bertahan dan menyerang, serta pendekatan penguatan mental seperti konsentrasi, motivasi, dan pengelolaan tekanan. Pembelajaran dilakukan melalui ceramah, diskusi, demonstrasi, dan praktik lapangan.																																																																																																																																																																										
Pustaka	Utama :																																																																																																																																																																										
	1. Bumpa, Tudor. O. 1996. Periodization: Theory and Methodology for Training to key athletic Performance. 3th ed. Toronto: Company. 2. Bumpa, Tudor. O., and G. Gregory Haff. 2009. Periodization: Theory and Methodology for Training. 5th ed. Champaign: Human Kinetics. 3. Greg Haff and N. Travis Triplett. 2016. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. edited by Greg Haff and N. Travis Triplett. Champaign: Human Kinetics. 4. Maryono, O. (2000). Pencak Silat untuk Generasi Penerus: Panduan Teknik Pencak Silat Nusantara. Galang Press. 5. Hariono, A. (2020). Metode Melatih Teknik, Taktik, dan Mental Pencak Silat Prestasi. UNY Press.																																																																																																																																																																										
	Pendukung :																																																																																																																																																																										
	1. . Harsono, 2018. Kepeleatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Bandung. PT. Remaja Rosdakary 2. Sidik, Dikdik Zafar. Pesurnay, Paulus L. Afari, L. 2019. Pelatihan Kondisi Fisik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya. 3. Nugroho, Agung. 1995. Identifikasi Penilaian Prestasi Teknik dan Kerapian Teknik dalam Pertandingan Pencak Silat. Yogyakarta: Lemit IKIP Yogyakarta 4. Nugroho, A. M. (2015). Melatih Sikap dan Gerak Dasar Pencak Silat Bagi Pesilat Pemula. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi), 1(2)																																																																																																																																																																										
Dosen Pengampu	Dr. Drs. Arif Bulqini, M.Kes. Achmad Rizanul Wahyudi, S.Pd., M.Pd. Dr. Shidqi Hamdi Pratama Putera, S.Or., M.Pd. Moh. Amrullah Albaitomi, 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	Mahasiswa dapat merancang program latihan fisik yang efektif untuk pencak silat dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan yang tepat.	Kemampuan mengidentifikasi prinsip-prinsip latihan dalam pencak silat	Kriteria: Menjelaskan dengan tepat tentang Prinsip Latihan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah Diskusi kelompok Studi Kasus 4x50	Presentase 4x50	Materi: Memahami awal metode melatih Fisik Pustaka: Greg Haff and N. Travis Triplett. 2016. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. edited by Greg Haff and N. Travis Triplett. Champaign: Human Kinetics.	5%

2	1. Mahasiswa dapat merancang program latihan fisik yang efektif untuk pencak silat dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan yang tepat. 2. Mahasiswa dapat memahami pengertian dari mikro dan makro dalam Periodisasi latihan 3. Menyusun microcycle 1 minggu dan mesocycle 8–12 minggu yang mencakup fisik-teknik-taktik-mental secara garis besar	1. Kemampuan mengidentifikasi prinsip-prinsip latihan dalam pencak silat 2. Kemampuan mengidentifikasi Periodisasi makro dan mikro latihan	Kriteria: Menjelaskan dengan tepat tentang Prinsip Latihan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Ceramah Diskusi kelompok Studi Kasus 4x50	Presentase 4x50	Materi: Memahami awal metode melatih Fisik Pustaka: <i>Greg Haff and N. Travis Triplett. 2016. Essentials of Strength Training and Conditioning. 4th ed. edited by Greg Haff and N. Travis Triplett. Champaign: Human Kinetics.</i>	5%
3	Mampu melaksanakan dan memodifikasi latihan fisik spesifik pencak silat (kekuatan), secara aman dan progresif.	Melakukan sesi latihan fisik (Strenght) spesifik dengan teknik yang benar (observasi).	Kriteria: Ketepatan dalam membuat progam latihan selama satu sesi latihan strenght Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	ceramah dan praktek 4x50	ceramah dan praktek	Materi: Membuat progam latihan Fisik (Strength) dalam satu sesi latihan Pustaka: <i>Bompa, Tudor. O., and G. Gregory Haff. 2009. Periodization: Theory and Methodology for Training. 5th ed. Champaign: Human Kinetics.</i>	5%
4	Mampu melaksanakan dan memodifikasi latihan fisik spesifik pencak silat (Endurance), secara aman dan progresif.	Melakukan sesi latihan fisik (Endurance) dan turunannya yang spesifik dengan Prinsip latihan yang benar	Kriteria: Ketepatan dalam membuat progam latihan selama satu sesi latihan Endurance Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan praktek 4x50	ceramah dan praktek	Materi: Membuat progam latihan Fisik (Strength) dalam satu sesi latihan Pustaka: <i>Bompa, Tudor. O., and G. Gregory Haff. 2009. Periodization: Theory and Methodology for Training. 5th ed. Champaign: Human Kinetics.</i>	5%

5	Mampu melaksanakan dan memodifikasi latihan fisik spesifik pencak silat (Kecepatan dan Power), secara aman dan progresif.	Membuat program sesi latihan fisik (Kecepatan dan Power) dan turunannya yang spesifik dengan Prinsip latihan yang benar	Kriteria: Ketepatan dalam membuat program latihan selama satu sesi latihan Kecepatan dan power Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan praktek 4x50	ceramah dan praktek	Materi: Membuat program latihan Fisik (Strength) dalam satu sesi latihan Pustaka: <i>Bompa, Tudor. O., and G. Gregory Haff. 2009. Periodization: Theory and Methodology for Training. 5th ed. Champaign: Human Kinetics.</i>	5%
6	Mampu melaksanakan dan memodifikasi latihan fisik spesifik pencak silat (Agility, COD dan Mobility), secara tepat dan progresif.	Membuat program sesi latihan fisik (Kecepatan dan Power) dan turunannya yang spesifik dengan Prinsip latihan yang benar	Kriteria: Ketepatan dalam membuat program latihan selama satu sesi latihan (Agility, COD dan Mobility) Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	ceramah dan praktek 4x50	ceramah dan praktek	Materi: Membuat program latihan Fisik (Strength) dalam satu sesi latihan Pustaka: <i>Bompa, Tudor. O., and G. Gregory Haff. 2009. Periodization: Theory and Methodology for Training. 5th ed. Champaign: Human Kinetics.</i>	5%
7	1. Mahasiswa mampu membuat program latihan Fisik secara utuh dalam 1 micro meliputi (Strenght, SAQ, Endurance) sesuai dengan prinsip metode latihan Fisik 2. Mampu membuat metode latihan Fisik sesuai dengan tingkatan, kemampuan dan usia atlet.	Kemampuan membuat program latihan Fisik selama 1 Micro dengan tepat sesuai prinsip metode latihan untuk Kategori Fundamental sampai Senior	Kriteria: 1. Mampu menjelaskan tahapan metode melatih Fisik untuk semua kategori 2. Menerapkan dan membuat rancangan program Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi Praktek 4x50	ceramah dan praktek	Materi: Membuat program latihan Fisik (Strength) dalam satu sesi latihan Pustaka: <i>Bompa, Tudor. O., and G. Gregory Haff. 2009. Periodization: Theory and Methodology for Training. 5th ed. Champaign: Human Kinetics.</i>	5%
8	Mahasiswa Mampu Membuat Program Latihan Fisik Selama 1 Messo terdiri dari 4-6 Minggu	Kemampuan Membuat Dosis Program latihan dan metode yang tepat	Kriteria: kemampuan mengidentifikasi Program dengan Tepat Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Presentase Power Point dan Praktek 4x50		Materi: Pembuatan Program Metode latihan 1 Messo Pustaka: <i>Bompa, Tudor. O., and G. Gregory Haff. 2009. Periodization: Theory and Methodology for Training. 5th ed. Champaign: Human Kinetics.</i>	5%

9	Mahasiswa Mampu membuat metode teknik dasar (kuda-kuda, pukulan, tangkisan, sapuan) menggunakan metode penerimaan–perbaikan–penggabungan–aplikasi	Mahasiswa Mampu Menjelaskan Metode latihan Teknik dan mampu mengevaluasi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Tes	Partner drills, pad work, simulasi. 4x50		Materi: Teknik Dasar: Pengulangan & Koreksi Teknik Pustaka: <i>Nugroho, Agung. 1995. Identifikasi Penilaian Prestasi Teknik dan Kerapian Teknik dalam Pertandingan Pencak Silat. Yogyakarta: Lemit IKIP Yogyakarta</i>	5%
10	Mahasiswa Mengerti pengaturan jarak, pemilihan teknik sesuai situasi, eksploitasi timing.	Ketepatan dalam menganalisis metode latihan	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Video analysis, sparring terkontrol. 4x50	Video analysis 4x50	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i> Materi: Penerapan latihan teknik dasar pedagogi kepada atlet sesuai kategori usia Pustaka:	5%
11	mahasiswa mampu menjelaskan materi Strategi Pertandingan & Analisis Lawan	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Studi kasus video, role-play. 4x50	Studi kasus video, role-play. 4x50	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i> Materi: Menyusun game-plan, analisis pola gerak lawan, adaptasi taktik. Pustaka: <i>Hariono, A. (2020). Metode Melatih Teknik, Taktik, dan Mental Pencak Silat Prestasi. UNY Press.</i>	5%

12	Sparing Terstruktur: Aplikasi Taktik, Teknik dan Fisik	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Sparring 3x2 menit, evaluasi teknik/taktik. 4x50	Sparring 3x2 menit, evaluasi teknik/taktik. 4x50	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching.</i> London: Routledge. Materi: Penerapan teknik, taktik dalam silat Pustaka: Hariono, A. (2020). <i>Metode Melatih Teknik, Taktik, dan Mental Pencak Silat Prestasi.</i> UNY Press.	10%
13	mahasiswa mampu mengevaluasi metode latihan Fisik, teknik dan taktik dan me redesign ke dalam progam latihan	mahasiswa mampu melakukan evaluasi terhadap Metode latihan	Kriteria: ketepatan dalam mengevaluasi metode latihan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Project Based Learning 4x50		Materi: Evaluasi metode latihan Fisik, teknik dan taktik dan menerapkan dalam pertandingan Pustaka: Hariono, A. (2020). <i>Metode Melatih Teknik, Taktik, dan Mental Pencak Silat Prestasi.</i> UNY Press.	10%
14	mahasiswa mampu melakukan assesmen, menyusun, implementasi dan evaluasi metode melatih Fisik, teknik, taktik dan Mental	ketepatan dalam identifikasi metode latihan dari awal sampai akhir	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Presentasi , diskusi dan Praktik 4x50	Presentasi , diskusi dan Praktik 4x50	Materi: Assesmen dan rekomendasi Metode melatih dalam silat Pustaka: Hariono, A. (2020). <i>Metode Melatih Teknik, Taktik, dan Mental Pencak Silat Prestasi.</i> UNY Press.	5%

15	mahasiswa mampu menerapkan sebuah prinsip keselamatan, etika olahraga, dan pemulihan (recovery & nutrisi dasar) dalam penyusunan dan pelaksanaan program latihan	mahasiswa mampu menjelaskan prinsip dan metode latihan secara kompleks	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Presentasi dan Praktik 4x50	Presentasi dan Praktik 4x50	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge. Materi: Prinsip Metode latihan Pustaka: Hariono, A. (2020). <i>Metode Melatih Teknik, Taktik, dan Mental Pencak Silat Prestasi</i> . UNY Press. Materi: Prinsip prinsip latihan Pustaka: Sidik, Dikdik Zafar. Pesurnay, Paulus L. Afari, L. 2019. <i>Pelatihan Kondisi Fisik</i> . Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.	10%
16	mahasiswa mampu menjelaskan materi	mahasiswa mampu menjelaskan materi	Kriteria: tugas dan praktek Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UAS 2X50	UAS 2X50	Materi: Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran Pustaka: Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	40.59%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	22.25%
3.	Penilaian Portofolio	5.17%
4.	Penilaian Praktikum	5.42%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	13.92%
6.	Tes	12.67%
		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 18 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Keperawatan
Olahraga



NIDN 0022019502

File PDF ini digenerate pada tanggal 23 Januari 2026 Jam 22:49 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

