

		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 TRIATHLON		8520204579	Mata Kuliah Pilihan Program Studi	T=1	P=0	ECTS=1.59	3	10 Desember 2024																																																	
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.																																																							
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																								
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu menguasai konsep dasar dalam latihan dan pertandingan triathlon																																																							
	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></table>							CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4	CPMK-1																																											
	CPMK	CPL-1	CPL-2	CPL-3	CPL-4																																																				
CPMK-1																																																									
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></table>							CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1																
CPMK	Minggu Ke																																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																									
CPMK-1																																																									
Deskripsi Singkat MK	Triathlon adalah olahraga yang melibatkan tiga disiplin utama: berenang, bersepeda, dan lari. Jika ada mata kuliah yang mencakup topik ini, mungkin akan melibatkan aspek-aspek seperti kebugaran fisik, perencanaan latihan, nutrisi olahraga, fisioterapi, dan manajemen kesehatan atlet. Siswa yang mengambil mata kuliah semacam itu mungkin akan memahami lebih dalam tentang persiapan fisik dan mental yang diperlukan untuk mengikuti atau berpartisipasi dalam triathlon.																																																								
Pustaka	Utama :																																																								
	1. Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself																																																								
	Pendukung :																																																								
Dosen Pengampu	Prof.Dr. Imam Marsudi, M.Si. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Bhekti Lestari, S.Pd., M.Kes.																																																								
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]			Materi Pembelajaran	Bobot Penilaian																																																	

	(Sub-CPMK)	Indikator	Kriteria & Bentuk	Luring (offline)	Daring (online)	[Pustaka]	(%)
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Mahasiswa mampu melakukan identifikasi tentang karakteristik aktivitas atlet pada olahraga triathlon	mahasiswa mengetahui konsep latihan dan pertandingan triathlon	<p>Kriteria:</p> <p>Pemahaman Konsep (A): Mahasiswa dapat menjelaskan konsep-konsep kunci dengan jelas dan akurat. Menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang teori-teori yang dipelajari. Mampu mengaitkan konsep-konsep tersebut dengan situasi dunia nyata. Penerapan Pengetahuan (B): Mampu menerapkan konsep teori dalam konteks praktis atau studi kasus. Menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah menggunakan teori yang dipelajari. Kemampuan Analisis (C): Mampu melakukan analisis kritis terhadap teori-teori yang dipelajari. Mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan dalam suatu teori dan memberikan evaluasi yang konstruktif. Partisipasi (D): Berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan kelompok atau proyek terkait teori yang sedang dipelajari. Presentasi (E): Mampu menyajikan ide-ide dengan jelas dan terstruktur. Menunjukkan keterampilan komunikasi yang baik dalam menyampaikan gagasan atau proyek terkait teori.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	Diskusi		<p>Materi: Teknik dasar</p> <p>Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i></p>	5%

2	Mahasiswa mampu melakukan identifikasi tentang karakteristik aktivitas atlet pada olahraga triathlon	mahasiswa mengetahui konsep latihan dan pertandingan triathlon	<p>Kriteria:</p> <p>Pemahaman Konsep (A): Mahasiswa dapat menjelaskan konsep-konsep kunci dengan jelas dan akurat. Menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang teori-teori yang dipelajari. Mampu mengaitkan konsep-konsep tersebut dengan situasi dunia nyata. Penerapan Pengetahuan (B): Mampu menerapkan konsep teori dalam konteks praktis atau studi kasus. Menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah menggunakan teori yang dipelajari. Kemampuan Analisis (C): Mampu melakukan analisis kritis terhadap teori-teori yang dipelajari. Mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan dalam suatu teori dan memberikan evaluasi yang konstruktif. Partisipasi (D): Berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan kelompok atau proyek terkait teori yang sedang dipelajari. Presentasi (E): Mampu menyajikan ide-ide dengan jelas dan terstruktur. Menunjukkan keterampilan komunikasi yang baik dalam menyampaikan gagasan atau proyek terkait teori.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasi</p>	Diskusi		<p>Materi: Teknik dasar</p> <p>Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i></p>	5%
---	--	--	---	---------	--	---	----

3	Mahasiswa mampu melakukan identifikasi tentang karakteristik aktivitas atlet pada olahraga triathlon	mahasiswa mengetahui konsep latihan dan pertandingan triathlon	<p>Kriteria:</p> <p>Pemahaman Konsep (A): Mahasiswa dapat menjelaskan konsep-konsep kunci dengan jelas dan akurat. Menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang teori-teori yang dipelajari. Mampu mengaitkan konsep-konsep tersebut dengan situasi dunia nyata. Penerapan Pengetahuan (B): Mampu menerapkan konsep teori dalam konteks praktis atau studi kasus. Menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah menggunakan teori yang dipelajari. Kemampuan Analisis (C): Mampu melakukan analisis kritis terhadap teori-teori yang dipelajari. Mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan dalam suatu teori dan memberikan evaluasi yang konstruktif. Partisipasi (D): Berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan kelompok atau proyek terkait teori yang sedang dipelajari. Presentasi (E): Mampu menyajikan ide-ide dengan jelas dan terstruktur. Menunjukkan keterampilan komunikasi yang baik dalam menyampaikan gagasan atau proyek terkait teori.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasi</p>	Diskusi		<p>Materi: Teknik dasar</p> <p>Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i></p>	5%
---	--	--	---	---------	--	---	----

4	Mahasiswa mampu melakukan identifikasi tentang karakteristik aktivitas atlet pada olahraga triathlon	mahasiswa mengetahui konsep latihan dan pertandingan triathlon	<p>Kriteria:</p> <p>Pemahaman Konsep (A): Mahasiswa dapat menjelaskan konsep-konsep kunci dengan jelas dan akurat. Menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang teori-teori yang dipelajari. Mampu mengaitkan konsep-konsep tersebut dengan situasi dunia nyata. Penerapan Pengetahuan (B): Mampu menerapkan konsep teori dalam konteks praktis atau studi kasus. Menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah menggunakan teori yang dipelajari. Kemampuan Analisis (C): Mampu melakukan analisis kritis terhadap teori-teori yang dipelajari. Mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan dalam suatu teori dan memberikan evaluasi yang konstruktif. Partisipasi (D): Berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan kelompok atau proyek terkait teori yang sedang dipelajari. Presentasi (E): Mampu menyajikan ide-ide dengan jelas dan terstruktur. Menunjukkan keterampilan komunikasi yang baik dalam menyampaikan gagasan atau proyek terkait teori.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes</p>	Diskusi		<p>Materi: Teknik dasar</p> <p>Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i></p>	5%
---	--	--	---	---------	--	---	----

5	Mahasiswa memahami pengembangan unsur kondisi fisik secara teortik dan dapat mengimplementasikannya dalam kegiatan praktik di lapangan	Mahasiswa memahami konsep pengembangan kondisi fisik untuk atlet triathlon	<p>Kriteria:</p> <p>Pemahaman Konsep (A): Mahasiswa dapat menjelaskan konsep-konsep kunci dengan jelas dan akurat. Menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang teori-teori yang dipelajari. Mampu mengaitkan konsep-konsep tersebut dengan situasi dunia nyata. Penerapan Pengetahuan (B): Mampu menerapkan konsep teori dalam konteks praktis atau studi kasus. Menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah menggunakan teori yang dipelajari. Kemampuan Analisis (C): Mampu melakukan analisis kritis terhadap teori-teori yang dipelajari. Mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan dalam suatu teori dan memberikan evaluasi yang konstruktif. Partisipasi (D): Berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan kelompok atau proyek terkait teori yang sedang dipelajari. Presentasi (E): Mampu menyajikan ide-ide dengan jelas dan terstruktur. Menunjukkan keterampilan komunikasi yang baik dalam menyampaikan gagasan atau proyek terkait teori.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	diskusi		<p>Materi: dasar-dasar fisik atlet triathlon</p> <p>Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i></p>	5%
---	--	--	--	---------	--	--	----

6	Mahasiswa memahami pengembangan unsur kondisi fisik secara teortik dan dapat mengimplementasikannya dalam kegiatan praktik di lapangan	Mahasiswa memahami konsep pengembangan kondisi fisik untuk atlet triathlon	<p>Kriteria:</p> <p>Pemahaman Konsep (A): Mahasiswa dapat menjelaskan konsep-konsep kunci dengan jelas dan akurat. Menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang teori-teori yang dipelajari. Mampu mengaitkan konsep-konsep tersebut dengan situasi dunia nyata. Penerapan Pengetahuan (B): Mampu menerapkan konsep teori dalam konteks praktis atau studi kasus. Menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah menggunakan teori yang dipelajari. Kemampuan Analisis (C): Mampu melakukan analisis kritis terhadap teori-teori yang dipelajari. Mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan dalam suatu teori dan memberikan evaluasi yang konstruktif. Partisipasi (D): Berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan kelompok atau proyek terkait teori yang sedang dipelajari. Presentasi (E): Mampu menyajikan ide-ide dengan jelas dan terstruktur. Menunjukkan keterampilan komunikasi yang baik dalam menyampaikan gagasan atau proyek terkait teori.</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	diskusi		<p>Materi: dasar-dasar fisik atlet triathlon</p> <p>Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i></p>	5%
---	--	--	--	---------	--	--	----

7	Mahasiswa memahami pengembangan unsur kondisi fisik secara teortik dan dapat mengimplementasikannya dalam kegiatan praktik di lapangan	Mahasiswa memahami konsep pengembangan kondisi fisik untuk atlet triathlon	Kriteria: Pemahaman Konsep (A): Mahasiswa dapat menjelaskan konsep-konsep kunci dengan jelas dan akurat. Menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang teori-teori yang dipelajari. Mampu mengaitkan konsep-konsep tersebut dengan situasi dunia nyata. Penerapan Pengetahuan (B): Mampu menerapkan konsep teori dalam konteks praktis atau studi kasus. Menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah menggunakan teori yang dipelajari. Kemampuan Analisis (C): Mampu melakukan analisis kritis terhadap teori-teori yang dipelajari. Mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan dalam suatu teori dan memberikan evaluasi yang konstruktif. Partisipasi (D): Berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan kelompok atau proyek terkait teori yang sedang dipelajari. Presentasi (E): Mampu menyajikan ide-ide dengan jelas dan terstruktur. Menunjukkan keterampilan komunikasi yang baik dalam menyampaikan gagasan atau proyek terkait teori. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	diskusi		Materi: dasar-dasar fisik atlet triathlon Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i>	5%
8	UTS	UTS	Kriteria: UTS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	UTS		Materi: UTS Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i>	15%

9	Mahasiswa memahami konsep pengembangan teknik dan taktik dalam pertandingan triathlon	<p>Pemahaman Konsep (A): Mahasiswa dapat menjelaskan konsep-konsep kunci dengan jelas dan akurat. Menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang teori-teori yang dipelajari. Mampu mengaitkan konsep-konsep tersebut dengan situasi dunia nyata.</p> <p>Penerapan Pengetahuan (B): Mampu menerapkan konsep teori dalam konteks praktis atau studi kasus. Menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah menggunakan teori yang dipelajari.</p> <p>Kemampuan Analisis (C): Mampu melakukan analisis kritis terhadap teori-teori yang dipelajari. Mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan dalam suatu teori dan memberikan evaluasi yang konstruktif.</p> <p>Partisipasi (D): Berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan kelompok atau proyek terkait teori yang sedang dipelajari.</p> <p>Presentasi (E): Mampu menyajikan ide-ide dengan jelas dan terstruktur. Menunjukkan keterampilan komunikasi yang baik dalam menyampaikan gagasan atau proyek terkait teori.</p>	<p>Kriteria: tes</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Diskusi		<p>Materi: Teknik dan taktik dalam triathlon</p> <p>Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i></p>	5%
---	---	--	--	---------	--	--	----

10	Mahasiswa memahami konsep pengembangan teknik dan taktik dalam pertandingan triathlon	<p>Pemahaman Konsep (A): Mahasiswa dapat menjelaskan konsep-konsep kunci dengan jelas dan akurat. Menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang teori-teori yang dipelajari. Mampu mengaitkan konsep-konsep tersebut dengan situasi dunia nyata.</p> <p>Penerapan Pengetahuan (B): Mampu menerapkan konsep teori dalam konteks praktis atau studi kasus. Menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah menggunakan teori yang dipelajari.</p> <p>Kemampuan Analisis (C): Mampu melakukan analisis kritis terhadap teori-teori yang dipelajari. Mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan dalam suatu teori dan memberikan evaluasi yang konstruktif.</p> <p>Partisipasi (D): Berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan kelompok atau proyek terkait teori yang sedang dipelajari.</p> <p>Presentasi (E): Mampu menyajikan ide-ide dengan jelas dan terstruktur. Menunjukkan keterampilan komunikasi yang baik dalam menyampaikan gagasan atau proyek terkait teori.</p>	<p>Kriteria: tes</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Diskusi		<p>Materi: Teknik dan taktik dalam triathlon</p> <p>Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i></p>	5%
----	---	--	--	---------	--	--	----

11	Mahasiswa memahami konsep pengembangan teknik dan taktik dalam pertandingan triathlon	<p>Pemahaman Konsep (A): Mahasiswa dapat menjelaskan konsep-konsep kunci dengan jelas dan akurat. Menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang teori-teori yang dipelajari. Mampu mengaitkan konsep-konsep tersebut dengan situasi dunia nyata.</p> <p>Penerapan Pengetahuan (B): Mampu menerapkan konsep teori dalam konteks praktis atau studi kasus. Menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah menggunakan teori yang dipelajari.</p> <p>Kemampuan Analisis (C): Mampu melakukan analisis kritis terhadap teori-teori yang dipelajari. Mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan dalam suatu teori dan memberikan evaluasi yang konstruktif.</p> <p>Partisipasi (D): Berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan kelompok atau proyek terkait teori yang sedang dipelajari.</p> <p>Presentasi (E): Mampu menyajikan ide-ide dengan jelas dan terstruktur. Menunjukkan keterampilan komunikasi yang baik dalam menyampaikan gagasan atau proyek terkait teori.</p>	<p>Kriteria: tes</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Diskusi		<p>Materi: Teknik dan taktik dalam triathlon</p> <p>Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i></p>	5%
----	---	--	--	---------	--	--	----

12	Mahasiswa memahami konsep pengembangan teknik dan taktik dalam pertandingan triathlon	<p>Pemahaman Konsep (A): Mahasiswa dapat menjelaskan konsep-konsep kunci dengan jelas dan akurat. Menunjukkan pemahaman yang mendalam tentang teori-teori yang dipelajari. Mampu mengaitkan konsep-konsep tersebut dengan situasi dunia nyata.</p> <p>Penerapan Pengetahuan (B): Mampu menerapkan konsep teori dalam konteks praktis atau studi kasus. Menunjukkan kemampuan untuk mengidentifikasi dan memecahkan masalah menggunakan teori yang dipelajari.</p> <p>Kemampuan Analisis (C): Mampu melakukan analisis kritis terhadap teori-teori yang dipelajari. Mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan dalam suatu teori dan memberikan evaluasi yang konstruktif.</p> <p>Partisipasi (D): Berpartisipasi aktif dalam diskusi kelas. Menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan kelompok atau proyek terkait teori yang sedang dipelajari.</p> <p>Presentasi (E): Mampu menyajikan ide-ide dengan jelas dan terstruktur. Menunjukkan keterampilan komunikasi yang baik dalam menyampaikan gagasan atau proyek terkait teori.</p>	<p>Kriteria: tes</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja</p>	Diskusi		<p>Materi: Teknik dan taktik dalam triathlon</p> <p>Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i></p>	5%
13	Mahasiswa dapat melakukan bentuk praktik di lapangan berdasarkan lesson plan yang sudah dibuat untuk satu sesi pembelajaran.	mahasiswa mampu mengaplikasikan lesson plan yang telah dibuat	<p>Kriteria: Tugas dan praktikum</p> <p>Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif</p>	diskusi		<p>Materi: praktek latihan triathlon</p> <p>Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i></p>	5%

14	Mahasiswa dapat melakukan bentuk praktik di lapangan berdasarkan lesson plan yang sudah dibuat untuk satu sesi pembelajaran.	mahasiswa mampu mengaplikasikan lesson plan yang telah dibuat	Kriteria: Tugas dan praktikum Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	diskusi		Materi: praktek latihan triathlon Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i>	5%
15	Mahasiswa dapat melakukan bentuk praktik di lapangan berdasarkan lesson plan yang sudah dibuat untuk satu sesi pembelajaran.	mahasiswa mampu mengaplikasikan lesson plan yang telah dibuat	Kriteria: Tugas dan praktikum Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	diskusi		Materi: praktek latihan triathlon Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</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		Materi: UAS Pustaka: <i>Rich Roll. 2013. Finding Ultra, Revised and Updated Edition: Rejecting Middle Age, Becoming One of the World's Fittest Men, and Discovering Myself</i> Materi: Mahasiswa memahami tujuan materi Pustaka:	15%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	75%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	2.5%
3.	Penilaian Portofolio	2.5%
4.	Penilaian Praktikum	2.5%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	12.5%
6.	Tes	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 2 Januari 2025

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan
Olahraga



MUHAMMAD
NIDN 0010097903

UPM Program Studi S1
Pendidikan Kepeleatihan
Olahraga



NIDN 0022019502

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

