



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
CPMK-1	✓			
CPMK-2	✓			
CPMK-3	✓			
CPMK-4	✓			
CPMK-5		✓		
CPMK-6		✓		
CPMK-7		✓		
CPMK-8		✓		
CPMK-9			✓	
CPMK-10			✓	
CPMK-11			✓	
CPMK-12				✓
CPMK-13				✓
CPMK-14				✓

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										✓						
CPMK-11											✓					
CPMK-12												✓				
CPMK-13													✓	✓		
CPMK-14														✓	✓	

**Deskripsi Singkat MK**  
Mata kuliah ini membahas tentang perencanaan program latihan untuk cabang olahraga angkat besi/angkat berat/Binaraga. Mahasiswa akan mempelajari konsep-konsep dasar dalam perencanaan program latihan yang efektif dan efisien untuk atlet angkat besi/angkat berat/Binaraga. Ruang lingkup mata kuliah mencakup pemahaman terhadap karakteristik atlet angkat besi/angkat berat/Binaraga, penentuan tujuan latihan, desain program latihan yang sesuai, evaluasi kinerja atlet, serta faktor-faktor lain yang memengaruhi keberhasilan program latihan. Tujuan dari mata kuliah ini adalah agar mahasiswa mampu merancang program latihan yang optimal untuk meningkatkan performa atlet angkat besi/angkat berat/Binaraga secara berkelanjutan.

<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>	
	1.	Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.
<b>Pendukung :</b>		
	1.	Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.

**Dosen Pengampu**  
Dr. Tutur Jatmiko, S.Pd., M.Kes.  
Andri Suyoko, 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 dapat memahami prinsip-prinsip dasar perencanaan program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga dan menginterpretasikannya sesuai dengan kebutuhan atlet (C2)	Mahasiswa diharapkan dapat memahami prinsip-prinsip dasar perencanaan program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga dan mampu menginterpretasikannya sesuai dengan kebutuhan atlet.	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Luring		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
2	Mahasiswa dapat memahami prinsip-prinsip dasar perencanaan program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga dan menginterpretasikannya sesuai dengan kebutuhan atlet (C2)	Mahasiswa diharapkan dapat memahami prinsip-prinsip dasar perencanaan program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga dan mampu menginterpretasikannya sesuai dengan kebutuhan atlet.	<b>Kriteria:</b> Tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Luring		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
3	Mahasiswa dapat menerapkan konsep perencanaan latihan dalam menyusun program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga yang efektif dan sesuai dengan kondisi atlet (C3)	Mahasiswa diharapkan mampu merancang program latihan yang efektif dan inovatif berdasarkan prinsip-prinsip keilmuan dan penelitian terbaru di berbagai cabang olahraga.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
4	Mahasiswa dapat menerapkan konsep perencanaan latihan dalam menyusun program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga yang efektif dan sesuai dengan kondisi atlet (C3)	Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan konsep perencanaan latihan untuk menyusun program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga yang efektif dan sesuai dengan kondisi atlet.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
5	Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga yang telah dilaksanakan, berdasarkan kriteria atau standar tertentu (C5)	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga yang telah dilaksanakan berdasarkan kriteria atau standar tertentu.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%

6	Mahasiswa dapat menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga yang telah dilaksanakan, berdasarkan kriteria atau standar tertentu (C5)	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi efektivitas program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga yang telah dilaksanakan dengan menggunakan kriteria atau standar tertentu.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
7	Mahasiswa dapat menggabungkan berbagai metode dan teknik pelatihan untuk menciptakan program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga yang inovatif (C6)	Mahasiswa diharapkan mampu menggabungkan berbagai metode dan teknik pelatihan untuk menciptakan program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga yang inovatif, serta mampu mengidentifikasi dan mengevaluasi peluang bisnis dalam industri olahraga dan mengembangkan ide-ide bisnis yang inovatif.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
8	UTS	UTS	<b>Kriteria:</b> UTS  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UTS		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	10%
9	Mahasiswa dapat menggabungkan berbagai metode dan teknik pelatihan untuk menciptakan program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga yang inovatif (C6)	Mahasiswa diharapkan mampu menggabungkan berbagai metode dan teknik pelatihan untuk menciptakan program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga yang inovatif sesuai dengan Taksonomi Bloom level C6.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%
10	Mahasiswa dapat menganalisis kebutuhan fisik, teknik, dan taktik atlet angkat besi/angkat berat/Binaraga untuk mengembangkan program latihan yang sesuai (C4)	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis kebutuhan fisik, teknik, dan taktik atlet angkat besi/angkat berat/Binaraga serta mengaplikasikan analisis tersebut dalam perencanaan program latihan yang efektif.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> Cawley, P. (2001). <i>The Evaluation of Physical Education Teaching</i> . London: Routledge.	5%

11	Mahasiswa dapat merancang dan melaksanakan penelitian terkait efektivitas teknik dan strategi dalam angkat besi/angkat berat/Binaraga, serta mempublikasikan hasilnya (C6)	Mahasiswa diharapkan mampu merancang dan melaksanakan penelitian berkualitas tinggi dalam bidang keolahragaan, serta mampu mempublikasikan hasil penelitiannya di jurnal ilmiah bereputasi.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
12	Mahasiswa dapat mengidentifikasi peluang inovasi dalam pelatihan angkat besi/angkat berat/Binaraga dan mengembangkan ide-ide kreatif untuk peningkatan kinerja atlet (C6)	Mahasiswa diharapkan mampu mengidentifikasi peluang inovasi dalam pelatihan angkat besi/angkat berat/Binaraga, mengembangkan ide-ide kreatif untuk peningkatan kinerja atlet, serta memiliki kemampuan bertanggung jawab secara profesional terhadap kinerja individu dan kelompok.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
13	Mahasiswa dapat memahami dan menerapkan standar etika dan tanggung jawab profesional dalam merancang dan melaksanakan program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga (C3)	Mahasiswa diharapkan mampu memahami dan menerapkan standar etika dan tanggung jawab profesional dalam merancang dan melaksanakan program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
14	Mahasiswa dapat menganalisis dan menyesuaikan program latihan angkat besi/angkat berat/Binaraga berdasarkan analisis data dan informasi terkini dari penelitian dan pengembangan di bidang keolahragaan (C4)	Mahasiswa diharapkan mampu mengambil keputusan tepat berdasarkan analisis informasi, serta mampu merancang dan melaksanakan penelitian berkualitas tinggi dalam bidang keolahragaan.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%
15	Mahasiswa dapat mengevaluasi dan mengoptimalkan proses pembelajaran dan pelatihan angkat besi/angkat berat/Binaraga dengan menggunakan pendekatan yang berorientasi pada hasil (C5)	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan proses pembelajaran dan pelatihan angkat besi/angkat berat/Binaraga dengan pendekatan berorientasi pada hasil.	<b>Kriteria:</b> tugas dan praktek  <b>Bentuk Penilaian</b> : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	ceramah dan praktek		<b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran <b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i>	5%

16	UAS	UAS	<p><b>Kriteria:</b> tugas dan praktek</p> <p><b>Bentuk Penilaian :</b> Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes</p>	UAS		<p><b>Materi:</b> Mahasiswa memahami tujuan pembelajaran</p> <p><b>Pustaka:</b> <i>Cawley, P. (2001). The Evaluation of Physical Education Teaching. London: Routledge.</i></p>	20%
----	-----	-----	--	-----	--	---	-----

**Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning**

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	16.62%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	16.62%
3.	Penilaian Portofolio	16.62%
4.	Penilaian Praktikum	16.62%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	16.62%
6.	Tes	16.62%
		99.72%

#### 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. **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 persentasi 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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 23 Desember 2024

Koordinator Program Studi S1  
Pendidikan Kepelatihan  
Olahraga

**UPM** Program Studi S1  
Pendidikan Kepelatihan  
Olahraga



MUHAMMAD  
NIDN 0010097903



NIDN 0010097903

