



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S2 Ilmu Keolahragaan

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
Perkembangan dan Pembelajaran Gerak Olahraga	1234702007	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=2 P=0 ECTS=4.48	1	7 Februari 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK	Koordinator Program Studi	
	Dr. Irmantara Subagio, M.Kes.		Dr. Irmantara Subagio, M.Kes.	ACHMAD WIDODO	

Model Pembelajaran	Case Study
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK
CPL-9	Mampu memahami, menganalisis dan mengevaluasi serta menerapkan teori keilmuan khususnya di bidang ilmu keolahragaan
CPL-11	Menguasai pengetahuan yang mendalam pada bidang anatomi, fisiologi, psikologi, kinesiologi, dan biomekanika yang terkait di bidang keolahragaan
Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)	
CPMK - 1	Mampu menerapkan teori dan konsep keilmuan ilmu keolahragaan dalam merancang program latihan yang efektif (C3)
CPMK - 2	Menganalisis dan mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran gerak dalam olahraga berdasarkan prinsip-prinsip kinesiologi dan biomekanika (C5)
CPMK - 3	Mengintegrasikan pengetahuan anatomi, fisiologi, dan psikologi untuk mengembangkan strategi pembelajaran yang inovatif dalam pendidikan jasmani (C6)
CPMK - 4	Menerapkan pendekatan ilmiah untuk menilai dan memperbaiki teknik gerak dalam berbagai cabang olahraga (C3)
CPMK - 5	Menganalisis dampak psikologis dari berbagai metode pembelajaran gerak terhadap motivasi dan prestasi atlet (C4)
CPMK - 6	Mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan teknologi terkini dalam pembelajaran dan pelatihan keolahragaan (C5)
CPMK - 7	Menciptakan metode baru dalam pembelajaran gerak yang sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (C6)
CPMK - 8	Menerapkan teori kinesiologi untuk analisis gerak dalam olahraga, memastikan penerapan yang benar untuk menghindari cedera (C3)
CPMK - 9	Menganalisis studi kasus dalam pembelajaran gerak olahraga untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam pendekatan pembelajaran yang digunakan (C4)
CPMK - 10	Mengevaluasi pengaruh faktor fisiologis dan biomekanika dalam performa atletik dan menerapkan hasil evaluasi untuk peningkatan kinerja (C5)

Matrik CPL - CPMK

CPMK	CPL-9	CPL-11
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 Perkembangan Dan Pembelajaran Gerak Olahraga pada jenjang S2 dalam program studi Ilmu Keolahragaan membahas tentang teori dan praktik dalam pengembangan gerak olahraga serta strategi pembelajaran yang efektif dalam konteks keolahragaan. Mata kuliah ini bertujuan untuk mendalami pemahaman tentang perkembangan motorik, kognitif, dan afektif dalam konteks gerak olahraga, serta mengembangkan keterampilan dalam merancang dan melaksanakan program pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Ruang lingkup mata kuliah mencakup teori perkembangan manusia, prinsip pembelajaran gerak, evaluasi pembelajaran, dan aplikasi konsep dalam konteks keolahragaan.																	
Pustaka	Utama : 1. Winter, D. A. (2022). Biom mechanics and motor control of human movement (6th ed.). Wiley. 2. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2018). Science and practice of strength training (2nd ed.). Human Kinetics.																	
	Pendukung : 1. Hreljac, A., & Heiderscheit, B. C. (2019). Biomechanics of running and injury prevention: The application of kinesiology in elite sports. <i>Journal of Sports Science and Medicine</i> , 18(4), 451-460. 2. Cronin, J. B., & Hansen, K. T. (2020). Kinematic and kinetic analysis of performance in elite athletes: The role of kinesiological principles. <i>Sports Biomechanics</i> , 19(3), 234-245. 3. Paillard, T. (2021). Effects of training on proprioception and the application of kinesiological methods to improve athletic performance. <i>Journal of Sport & Health Science</i> , 10(5), 650-658.																	
Dosen Pengampu	Dr. Irmantara Subagio, 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	Mampu menerapkan teori dan konsep ilmu keolahragaan dalam merancang program latihan yang efektif	1.Pemahaman konsep ilmu keolahragaan 2.Kemampuan merancang program latihan yang sesuai 3.Analisis efektivitas program latihan	Kriteria: Kehadiran dalam kelas (baik secara fisik atau daring). Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang penerapan teori keolahragaan dalam program latihan	Materi: Teori keolahragaan, Konsep program latihan, Prinsip efektivitas program latihan Pustaka: Handbook Perkuliahan	2%											
2	Mampu menerapkan teori dan konsep ilmu keolahragaan dalam merancang program latihan yang efektif	1.Pemahaman konsep ilmu keolahragaan 2.Kemampuan merancang program latihan yang sesuai 3.Analisis efektivitas program latihan	Kriteria: keaktifan dan partisipasi dalam mengidentifikasi materi. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang penerapan teori keolahragaan dalam program latihan	Materi: Teori keolahragaan, Konsep program latihan, Prinsip efektivitas program latihan Pustaka: Handbook Perkuliahan	2%											

3	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran gerak dalam olahraga berdasarkan prinsip-prinsip kinesiologi dan biomekanika.	1.Analisis efektivitas metode pembelajaran gerak 2.Evaluasi berdasarkan prinsip kinesiologi dan biomekanika	Kriteria: 1.Kehadiran dalam kelas (baik secara fisik atau daring). 2.Kemampuan mendengarkan dan memberikan umpan balik konstruktif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Diskusi, studi kasus, presentasi.	Diskusi daring tentang analisis metode pembelajaran gerak, Penugasan membuat presentasi evaluasi berdasarkan prinsip kinesiologi dan biomekanika	Materi: Prinsip Kinesiologi dalam Olahraga, Prinsip Biomekanika dalam Olahraga, Metode Pembelajaran Gerak Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	3%
4	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dan mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran gerak dalam olahraga berdasarkan prinsip-prinsip kinesiologi dan biomekanika.	1.Analisis metode pembelajaran gerak 2.Evaluasi efektivitas metode pembelajaran gerak	Kriteria: Kemampuan mendengarkan dan memberikan umpan balik konstruktif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Diskusi kelompok dan presentasi.	Diskusi daring tentang analisis metode pembelajaran gerak dalam olahraga, Penugasan mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran gerak berdasarkan prinsip kinesiologi dan biomekanika	Materi: Prinsip Kinesiologi dalam Olahraga, Prinsip Biomekanika dalam Olahraga, Metode Pembelajaran Gerak dalam Olahraga Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	3%
5	Mahasiswa mampu mengintegrasikan pengetahuan anatomi, fisiologi, dan psikologi dalam merancang strategi pembelajaran yang inovatif untuk pendidikan jasmani.	1.Integrasi pengetahuan anatomi, fisiologi, dan psikologi 2.Pengembangan strategi pembelajaran inovatif	Kriteria: 1.Kualitas hasil proyek dan kemampuan presentasi kelompok. 2.Kualitas pekerjaan (kejelasan, kedalaman analisis, struktur, dan kreativitas). Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Kolaboratif.	Diskusi daring tentang penerapan integrasi pengetahuan dalam pembelajaran jasmani	Materi: Anatomi tubuh manusia, Fisiologi sistem gerak, Psikologi dalam olahraga, Strategi pembelajaran inovatif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
6	Mahasiswa diharapkan mampu mengintegrasikan pengetahuan anatomi, fisiologi, dan psikologi untuk merancang strategi pembelajaran yang inovatif dalam pendidikan jasmani.	1.Integrasi pengetahuan anatomi, fisiologi, dan psikologi 2.Pengembangan strategi pembelajaran inovatif	Kriteria: 1.Kehadiran dalam kelas (baik secara fisik atau daring). 2.Kualitas pekerjaan (kejelasan, kedalaman analisis, struktur, dan kreativitas). Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran Kolaboratif.	Diskusi Online, Pembuatan Portofolio	Materi: Anatomi Manusia, Fisiologi Sistem Tubuh, Psikologi dalam Pendidikan Jasmani, Strategi Pembelajaran Inovatif Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
7	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan pendekatan ilmiah dalam menilai dan memperbaiki teknik gerak dalam berbagai cabang olahraga.	1.Analisis kesalahan teknik gerak 2.Pemahaman faktor penyebab kesalahan teknik gerak 3.Rancangan strategi perbaikan teknik gerak	Kriteria: Kehadiran dalam kelas (baik secara fisik atau daring). Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Berbasis Masalah.	Diskusi daring tentang analisis kesalahan teknik gerak dalam video olahraga yang diberikan	Materi: Pendekatan Ilmiah dalam Olahraga, Analisis Teknik Gerak, Strategi Perbaikan Teknik Gerak Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

8	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis dampak psikologis dari berbagai metode pembelajaran gerak terhadap motivasi dan prestasi atlet.	1.Analisis dampak psikologis 2.Hubungan antara metode pembelajaran dan motivasi atlet 3.Peningkatan prestasi atlet	Kriteria: 1.penguasaan materi 2.kualitas dan penjelasan materi Bentuk Penilaian : Tes	Diskusi, studi kasus, presentasi.		Materi: Teori motivasi dalam olahraga, Pengaruh metode pembelajaran terhadap motivasi atlet, Studi kasus implementasi metode pembelajaran Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	15%
9	Mahasiswa diharapkan mampu menganalisis hubungan antara metode pembelajaran gerak dengan motivasi dan prestasi atlet.	1.dampak psikologis metode pembelajaran gerak 2.analisis motivasi atlet 3.analisis prestasi atlet	Kriteria: Kemampuan mendengarkan dan memberikan umpan balik konstruktif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Diskusi, studi kasus, presentasi.	Diskusi daring tentang analisis motivasi dan prestasi atlet berdasarkan metode pembelajaran gerak	Materi: Teori motivasi atlet, Metode pembelajaran gerak, Studi kasus prestasi atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	2%
10	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan teknologi terkini dalam pembelajaran dan pelatihan keolahragaan.	1.Kemampuan menganalisis keefektifan teknologi terkini dalam pembelajaran olahraga 2.Kemampuan mengidentifikasi keunggulan teknologi terkini dalam pelatihan keolahragaan	Kriteria: 1.Kualitas hasil proyek dan kemampuan presentasi kelompok. 2.Kualitas pekerjaan (kejelasan, kedalaman analisis, struktur, dan kreativitas). Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja	Pembelajaran berbasis proyek.	Diskusi daring tentang aplikasi teknologi olahraga yang inovatif	Materi: Pengenalan teknologi terkini dalam olahraga, Studi kasus penggunaan teknologi dalam pelatihan atlet Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	8%
11	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan teknologi terkini dalam pembelajaran dan pelatihan keolahragaan.	1.Evaluasi kemampuan mahasiswa dalam menganalisis teknologi terkini yang dapat diterapkan dalam pembelajaran keolahragaan 2.Optimalisasi penggunaan teknologi terkini dalam pembelajaran keolahragaan	Kriteria: Kualitas pekerjaan (kejelasan, kedalaman analisis, struktur, dan kreativitas). Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Kolaboratif.	Diskusi daring tentang aplikasi teknologi terkini dalam olahraga	Materi: Tren Teknologi dalam Olahraga, Aplikasi Teknologi dalam Pelatihan Olahraga, Evaluasi Efektivitas Teknologi dalam Pembelajaran Keolahragaan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%
12	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi dan mengoptimalkan penggunaan teknologi terkini dalam pembelajaran dan pelatihan keolahragaan.	1.Evaluasi kemampuan mahasiswa dalam menganalisis teknologi terkini yang dapat diterapkan dalam pembelajaran keolahragaan 2.Optimalisasi penggunaan teknologi terkini dalam pembelajaran keolahragaan	Kriteria: 1.Kemampuan dalam berkomunikasi secara jelas dan efektif. 2.Kemampuan mendengarkan dan memberikan umpan balik konstruktif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio	Pembelajaran Kolaboratif.	Diskusi daring tentang aplikasi teknologi terkini dalam olahraga	Materi: Tren Teknologi dalam Olahraga, Aplikasi Teknologi dalam Pelatihan Olahraga, Evaluasi Efektivitas Teknologi dalam Pembelajaran Keolahragaan Pustaka: <i>Handbook Perkuliahan</i>	5%

13	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori kinesiologi dengan benar dalam analisis gerak olahraga untuk menghindari cedera pada atlet.	1.Pemahaman konsep dasar teori kinesiologi 2.Kemampuan menerapkan teori kinesiologi dalam analisis gerak olahraga 3.Ketepatan penerapan teori kinesiologi untuk menghindari cedera	Kriteria: Kemampuan dalam berkomunikasi secara jelas dan efektif. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Tes	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang penerapan teori kinesiologi dalam olahraga	Materi: Konsep dasar teori kinesiologi, Penerapan teori kinesiologi dalam analisis gerak olahraga, Strategi menghindari cedera dalam olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
14	Mahasiswa diharapkan mampu menerapkan teori kinesiologi dengan benar dalam analisis gerak olahraga untuk menghindari cedera pada atlet.	1.Pemahaman konsep dasar teori kinesiologi 2.Kemampuan menerapkan teori kinesiologi dalam analisis gerak olahraga 3.Ketepatan penerapan teori kinesiologi untuk menghindari cedera	Kriteria: 1.Kemampuan mendengarkan dan memberikan umpan balik konstruktif. 2.Keaktifan 3.Keaktifan dan partisipasi dalam mengidentifikasi materi. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang penerapan teori kinesiologi dalam olahraga	Materi: Konsep dasar teori kinesiologi, Penerapan teori kinesiologi dalam analisis gerak olahraga, Strategi menghindari cedera dalam olahraga Pustaka: Handbook Perkuliahan	5%
15	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi pengaruh faktor fisiologis dan biomekanika dalam performa atletik serta menerapkan hasil evaluasi untuk peningkatan kinerja atlet.	1.Analisis faktor fisiologis dalam performa atletik 2.Analisis faktor biomekanika dalam performa atletik 3.Penerapan hasil evaluasi untuk peningkatan kinerja atlet	Kriteria: 1.5 2.Keaktifan dan partisipasi dalam mengidentifikasi metode evaluasi situasi olahraga. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Portofolio, Tes	Pembelajaran berbasis masalah.	Diskusi daring tentang aplikasi evaluasi faktor fisiologis dan biomekanika dalam peningkatan kinerja atlet	Materi: Konsep faktor fisiologis dalam performa atletik, Konsep biomekanika dalam olahraga, Metode evaluasi performa atletik, Strategi peningkatan kinerja atlet Pustaka: Handbook Perkuliahan	4%
16	Mahasiswa diharapkan mampu mengevaluasi pengaruh faktor fisiologis dan biomekanika dalam performa atletik serta menerapkan hasil evaluasi tersebut untuk peningkatan kinerja atletik.	1.Pemahaman faktor fisiologis dalam performa atletik 2.Pemahaman biomekanika dalam performa atletik 3.Kemampuan menerapkan hasil evaluasi untuk peningkatan kinerja atletik	Kriteria: 1.Penguasaan materi secara menyeluruh 2.Penggunaan referensi yang relevan dan berkualitas 3.Kualitas pekerjaan (kejelasan, kedalaman analisis, struktur, dan kreativitas). Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Tes	Pembelajaran Berbasis Masalah.		Materi: Teori Fisiologis dalam Olahraga, Prinsip Biomekanika dalam Olahraga, Evaluasi Performa Atletik Pustaka: Handbook Perkuliahan	25%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	30%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	2.67%
3.	Penilaian Portofolio	24%
4.	Penilaian Praktikum	8.33%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	6.84%
6.	Tes	27.16%
		99%

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 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 10 Januari 2025

Koordinator Program Studi S2
Ilmu Keolahragaan

UPM Program Studi S2 Ilmu
Keolahragaan



ACHMAD WIDODO
NIDN 0009016503



NIDN 0704099001

File PDF ini digenerate pada tanggal 6 Desember 2025 Jam 14:09 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

