



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Vokasi
Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga

Kode Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan
Biomekanik	99998520202031		T=1	P=1	ECTS=3.18	3	22 November 2024
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi	
			Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.	
Model Pembelajaran	Project Based Learning						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)						
	Matrik CPL - CPMK						
		CPMK					
Deskripsi Singkat MK	Matakuliah ini membahas dasar-dasar biomekanika dalam gerakan yang terdiri dari titik berat, kesetimbangan, gerak, gaya, kekuatan, kecepatan, percepatan, kecepatan angular, asas-asas gaya, tahanan, moment, dan tua. Perkuliahan dilaksanakan dengan presentasi, diskusi, dan ceramah. Penilaian meliputi tes tulis, tugas, dan praktek.						
Pustaka	Utama :						
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Albernety, Bruce, et.al. 1997. The Biophysical Foundations of Human Movement , Australia : Human Kinetics. 2. Bartlett, Roger. 1997. Introduction to Sports Biomechanics , London: E & FN: Spon, An Imprint of Chapman & Hall 3. Carr, Gerry. 1997. Mechanics of sport, A Practioner 19s Guide . America: Human Kinetics. 4. Hidayat, Imam. 1997. Biomekanika , Diktat, FPOK-IKIP Bandung. 						
	Pendukung :						
Dosen Pengampu	Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Dio Alif Airlangga Daulay, 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	Mampu memahami peranan biomekanika dalam olahraga	Menjelaskan dan menguasai peranan biomekanika dalam olahraga	Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio	Diskusi 3 X 50			2%

2	Mampu memahami jenis analisis biomekanika dan penerapan dalam kepelatihan	Menjelaskan dan mengidentifikasi jenis analisis biomekanika dan penerapan dalam kepelatihan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			3%
3	Mampu memahami definisi gerak dalam olahraga	Menjelaskan dan menguasai definisi gerak dalam olahraga	Kriteria: Kelengkapan tugas disertai video dengan menyertakan referensi Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
4	Mampu memahami definisi gerak dalam olahraga	Menjelaskan dan menguasai definisi gerak dalam olahraga	Kriteria: Kelengkapan tugas disertai video dengan menyertakan referensi Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
5	Mampu memahami definisi gaya	Menjelaskan dan menguasai definisi gaya	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
6	Mampu memahami definisi gaya	Menjelaskan dan menguasai definisi gaya	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
7	Mampu memahami definisi kekuatan	Menjelaskan dan menguasai definisi kekuatan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
8	Ujian Tengah Semester		Kriteria: Nilai penuh diperoleh apabila mengerjakan semua soal dengan benar Bentuk Penilaian : Tes	3 X 50			15%
9	Mampu memahami kecepatan dan percepatan	Menjelaskan dan menguasai kecepatan dan percepatan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
10	Mampu memahami kecepatan dan percepatan	Menjelaskan dan menguasai kecepatan dan percepatan	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			10%
11	Mampu memahami prinsip-prinsip mekanika pada cabang olahraga	Menjelaskan dan menguasai prinsip-prinsip mekanika pada cabang olahraga	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 2 X 50			5%
12	Mampu memahami definisi angular	Menjelaskan dan menguasai kecepatan angular	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%

13	Mampu memahami asas-asas gaya gerak cabang olahraga	Menjelaskan dan menguasai asas-asas gaya pada gerak cabang olahraga	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
14	Mampu memahami definisi tahanan	Menjelaskan dan menguasai tahanan	Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
15	Mampu memahami momen dan tuas	Menjelaskan dan menguasai momen dan tuas	Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, Diskusi, Persentasi dan Tanya Jawab 3 X 50			5%
16			Bentuk Penilaian : Tes				15%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipasif	46.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	12.5%
3.	Penilaian Portofolio	1%
4.	Praktik / Unjuk Kerja	7.5%
5.	Tes	32.5%
		100%

Catatan

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Bentuk penilaian:** tes dan non-tes.
- 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.
- 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.
- Materi Pembelajaran** adalah rincian atau uraian dari bahan kajian yg dapat disajikan dalam bentuk beberapa pokok dan sub-pokok bahasan.
- Bobot penilaian** adalah prosentasi penilaian terhadap setiap pencapaian sub-CPMK yang besarnya proposional dengan tingkat kesulitan pencapaian sub-CPMK tsb., dan totalnya 100%.
- TM= Tatap Muka, PT=Penugasan terstruktur, BM=Belajar mandiri.

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd.,
M.Fis., AIFO.
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



Muhammad Kharis Fajar,
S.Pd., M.Pd.
NIDN 0716048901

File PDF ini digenerate pada tanggal 22 November 2024 Jam 00:42 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

