



**Universitas Negeri Surabaya**  
**Fakultas Vokasi**  
**Program Studi D4 Kepeleatihan Olahraga**

Kode Dokumen

## RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

<b>MATA KULIAH (MK)</b>	<b>KODE</b>	<b>Rumpun MK</b>	<b>BOBOT (sks)</b>			<b>SEMESTER</b>	<b>Tgl Penyusunan</b>																																
Latihan Kelentukan	99998520203031		T=1	P=2	ECTS=4.77	0	22 Februari 2025																																
<b>OTORISASI</b>	<b>Pengembang RPS</b>		<b>Koordinator RMK</b>			<b>Koordinator Program Studi</b>																																	
	.....		.....			Dr. Kunjung Ashadi, S.Pd., M.Fis., AIFO.																																	
<b>Model Pembelajaran</b>	Case Study																																						
<b>Capaian Pembelajaran (CP)</b>	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																						
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																						
	Matrik CPL - CPMK																																						
		<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td style="width: 100px; height: 30px;">CPMK</td> </tr> </table>						CPMK																															
CPMK																																							
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																						
	<table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tr> <td rowspan="2" style="width: 50px; height: 20px;">CPMK</td> <td colspan="16" style="text-align: center;">Minggu Ke</td> </tr> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">5</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">6</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">7</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">8</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">9</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">10</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">11</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">12</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">13</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">14</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">15</td> <td style="width: 20px; height: 20px;">16</td> </tr> </table>						CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
CPMK	Minggu Ke																																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																							
<b>Deskripsi Singkat MK</b>	Pemahaman konsep dan aplikasi berbagai jenis latihan kelentukan dalam bidang kepeleatihan dan kebugaran olahraga. Matakuliah ini mengkaji tentang bentuk dan program latihan kelentukan untuk olahraga prestasi dan kebugaran individu.																																						
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>																																						
	1. 1. Fig, 2013. <i>Coaching Level 1</i> . Federation Internationale de Gymnastics. Switzerland. 2. Mahendra, 2002. <i>Pembelajaran Senam Dasar</i> . Depdikbud press, Jakarta. 3. Adi, 2012. <i>Senam Lantai</i> . 4. Fig, 2016. <i>Code of Points</i> . Federation Internationale de Gymnastics, Switzerland.																																						
	<b>Pendukung :</b>																																						
<b>Dosen Pengampu</b>	Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, S.Pd., M.Kes. Eva Ferdita Yuhantini, S.Pd., M.Kes.																																						
<b>Mg Ke-</b>	<b>Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)</b>	<b>Penilaian</b>		<b>Bantuan Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [Estimasi Waktu]</b>		<b>Materi Pembelajaran [Pustaka]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>																																
		<b>Indikator</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk</b>	<b>Luring (offline)</b>	<b>Daring (online)</b>																																		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)																																

1	1. Pendahuluan 2. Kontrak Kuliah3. Mahasiswa mampu memahami pengertian kelentukan serta manfaat dan kegunaannya dalam keilmuan cabang olahraga	1. Mampu menjelaskan pengertian kelentukan 2. Mampu menjelaskan macam-macam metode kelentukan dan aplikasinya di lapangan3. Mampu menjelaskan manfaat dan kegunaan kelentukan dalam setiap cabang olahraga	<b>Kriteria:</b> 1. Mengikuti seluruh kegiatan perkuliahan dengan sungguh-sungguh2. Penugasan	1. Ceramah/penjelasan2. Tanya jawab3. Tutorial video/model 4. Praktek sederhana5. Tanya jawab Secara daring melalui Vinea, Whats App dan Zoom Meeting 4 X 50			0%
2	1. Pendahuluan 2. Kontrak Kuliah3. Mahasiswa mampu memahami pengertian kelentukan serta manfaat dan kegunaannya dalam keilmuan cabang olahraga	1. Mampu menjelaskan pengertian kelentukan 2. Mampu menjelaskan macam-macam metode kelentukan dan aplikasinya di lapangan3. Mampu menjelaskan manfaat dan kegunaan kelentukan dalam setiap cabang olahraga	<b>Kriteria:</b> 1. Mengikuti seluruh kegiatan perkuliahan dengan sungguh-sungguh2. Penugasan	1. Ceramah/penjelasan2. Tanya jawab3. Tutorial video/model 4. Praktek sederhana5. Tanya jawab 4 X 50			0%
3	1. Memahami aplikasi kelenturan dan kelentukan di lapangan pada masing-masing cabang olahraga2. Mampu mengaplikasikan macam-macam metode kelenturan dan kelentukan di lapangan sesuai kebutuhan latihan dan kecaborannya	1. Menjelaskan metode kelenturan dan kelentukan yang cocok untuk setiap cabang2. Eksperimen metode kelenturan dan kelenturan di lapangan	<b>Kriteria:</b> 1. Kelengkapan tugas2. Dokumen analisis3. Diskusi	1. Ceramah/penjelasan2. Diskusi3. Analisis cabor4. Diskusi dan tanya jawab 4 X 50			0%
4	1. Memahami aplikasi kelenturan dan kelentukan di lapangan pada masing-masing cabang olahraga2. Mampu mengaplikasikan macam-macam metode kelenturan dan kelentukan di lapangan sesuai kebutuhan latihan dan kecaborannya	1. Menjelaskan metode kelenturan dan kelentukan yang cocok untuk setiap cabang2. Eksperimen metode kelenturan dan kelenturan di lapangan	<b>Kriteria:</b> 1. Kelengkapan tugas2. Dokumen analisis3. Diskusi	1. Ceramah/penjelasan2. Diskusi3. Analisis cabor4. Diskusi dan tanya jawab 4 X 50			0%
5	1. Memahami aplikasi kelenturan dan kelentukan di lapangan pada masing-masing cabang olahraga2. Mampu mengaplikasikan macam-macam metode kelenturan dan kelentukan di lapangan sesuai kebutuhan latihan dan kecaborannya	1. Menjelaskan metode kelenturan dan kelentukan yang cocok untuk setiap cabang2. Eksperimen metode kelenturan dan kelenturan di lapangan	<b>Kriteria:</b> 1. Kelengkapan tugas2. Dokumen analisis3. Diskusi	1. Ceramah/penjelasan2. Diskusi3. Analisis cabor4. Diskusi dan tanya jawab 4 X 50			0%
6	1. Mampu melatih kelenturan dan kelentukan secara sederhana2. Mampu melatih kelenturan dan kelentukan dengan berbagai metode	1. Melatih kelenturan dan kelentukan2. Metode melatih kelenturan dan kelentukan	<b>Kriteria:</b> 1. Keaktifan di lapangan2. Praktek	1. Ceramah/penjelasan2. Tanya jawab3. Diskusi 4. Analisis 4 X 50			0%
7	1. Mampu melatih kelenturan dan kelentukan secara sederhana2. Mampu melatih kelenturan dan kelentukan dengan berbagai metode	1. Melatih kelenturan dan kelentukan2. Metode melatih kelenturan dan kelentukan	<b>Kriteria:</b> 1. Keaktifan di lapangan2. Praktek	1. Ceramah/penjelasan2. Tanya jawab3. Diskusi 4. Analisis 4 X 50			0%

8	1. Mampu melatih kelenturan dan kelentukan secara sederhana2. Mampu melatih kelenturan dan kelentukan dengan berbagai metode	1. Melatih kelenturan dan kelentukan2. Metode melatih kelenturan dan kelentukan	<b>Kriteria:</b> 1. Keaktifan di lapangan2. Praktek	1. Ceramah/penjelasan2. Tanya jawab3. Diskusi 4. Analisis 4 X 50			0%
9	UTS	UTS	<b>Kriteria:</b> UTS	UTS 4 X 50			0%
10	1. Mampu melatih dengan hasil yang baik tentang kelentukan2. Mampu menjelaskan metode melatih yang dilakukan secara bertahap3. Mampu menganalisis kebutuhan latihan kelentukan per cabor4. Membuat video tutorial melatih kelentukan yang baik sesuai cabor	1. Melatih kelentukan dengan hasil yang baik2. Menjelaskan metode melatih yang digunakan secara bertahap3. Menganalisis kebutuhan latihan per cabor4. Video tutorial	<b>Kriteria:</b> 1. Paparan hasil laporan2. Diskusi3. Analisa per cabor	1. Diskusi dan tanya jawab2. Analisa hasil 4 X 50			0%
11	1. Mampu melatih dengan hasil yang baik tentang kelentukan2. Mampu menjelaskan metode melatih yang dilakukan secara bertahap3. Mampu menganalisis kebutuhan latihan kelentukan per cabor4. Membuat video tutorial melatih kelentukan yang baik sesuai cabor	1. Melatih kelentukan dengan hasil yang baik2. Menjelaskan metode melatih yang digunakan secara bertahap3. Menganalisis kebutuhan latihan per cabor4. Video tutorial	<b>Kriteria:</b> 1. Paparan hasil laporan2. Diskusi3. Analisa per cabor	1. Diskusi dan tanya jawab2. Analisa hasil 4 X 50			0%
12	1. Mampu melatih dengan hasil yang baik tentang kelentukan2. Mampu menjelaskan metode melatih yang dilakukan secara bertahap3. Mampu menganalisis kebutuhan latihan kelentukan per cabor4. Membuat video tutorial melatih kelentukan yang baik sesuai cabor	1. Melatih kelentukan dengan hasil yang baik2. Menjelaskan metode melatih yang digunakan secara bertahap3. Menganalisis kebutuhan latihan per cabor4. Video tutorial	<b>Kriteria:</b> 1. Paparan hasil laporan2. Diskusi3. Analisa per cabor	1. Diskusi dan tanya jawab2. Analisa hasil 4 X 50			0%
13							0%
14							0%
15							0%
16							0%

#### Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
		0%

#### 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.

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.