

		Universitas Negeri Surabaya Fakultas Vokasi Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga						Kode Dokumen																																																																																				
RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																																																												
MATA KULIAH (MK)		KODE		Rumpun MK		BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																																																			
Latihan Keseimbangan		99998520203031				T=1	P=2	ECTS=4.77	3 1 Agustus 2024																																																																																			
OTORISASI		Pengembang RPS			Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																				
		Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.			Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd.			KUNJUNG ASHADI																																																																																				
Model Pembelajaran	Case Study																																																																																											
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																											
	CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas																																																																																										
	CPL-8	Mampu mendesain perangkat penunjang, model latihan, serta modul program latihan yang inovatif dan aplikatif mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi																																																																																										
	CPL-9	Mampu merancang, menghasilkan, dan mengembangkan konten tentang kepelatihan olahraga di media digital yang aplikatif dan informatif																																																																																										
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																											
	CPMK - 1	Mampu mengetahui konsep Latihan Keseimbangan																																																																																										
	CPMK - 2	Mampu mengetahui konsep Latihan Keseimbangan																																																																																										
	CPMK - 3	CMPK Ke 2																																																																																										
	Matrik CPL - CPMK																																																																																											
	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>CPMK</td> <td>CPL-7</td> <td>CPL-8</td> <td>CPL-9</td> </tr> <tr> <td>CPMK-1</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-2</td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> </table>										CPMK	CPL-7	CPL-8	CPL-9	CPMK-1	✓				CPMK-2	✓				CPMK-3			✓																																																																
	CPMK	CPL-7	CPL-8	CPL-9																																																																																								
CPMK-1	✓																																																																																											
CPMK-2	✓																																																																																											
CPMK-3			✓																																																																																									
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																												
<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">CPMK</th> <th colspan="16">Minggu Ke</th> </tr> <tr> <th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th><th>6</th><th>7</th><th>8</th><th>9</th><th>10</th><th>11</th><th>12</th><th>13</th><th>14</th><th>15</th><th>16</th> </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> <tr> <td>CPMK-2</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> <tr> <td>CPMK-3</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-2						✓	✓	✓	✓	✓			✓				CPMK-3											✓	✓		✓	✓	✓
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											✓	✓		✓	✓	✓																																																																												
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman teknik dasar senam, pembuatan rangkaian sederhana di alat dan cara membantu serta safety first principal.																																																																																											
Pustaka	Utama :																																																																																											
	1. FIG. 2004. Coaching Methodology for Gymnastics. 2. FIG. 2009. Code Of Points de Gymnastics Artistic. 3. Internet website : safety first for Gymnast in Gymnasium. 4. Soewandi. 1998. Perkembangan Senam Dasar. Unipress Unesa.																																																																																											
	Pendukung :																																																																																											
Dosen Pengampu	Fifit Yeti Wulandari, S.Pd., M.Pd. Tri Setyo Utami, S.Pd., M.Kes. Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed. Riski Septa Jatmikanto, 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	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan		Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pertemuan 1: Pendahuluan dan Konsep Dasar Keseimbangan dan Fleksibilitas Pengenalan mata kuliah dan tujuan pembelajaran. Definisi keseimbangan dan fleksibilitas dalam konteks kebugaran. Hubungan antara keseimbangan, fleksibilitas, dan performa tubuh. 3x50' Pertemuan Tatap Muka		Materi: Konsep Dasar Latihan Keseimbangan Pustaka: FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i> Materi: ... Pustaka: FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	4%
2	Mampu menganalisis berbagai metode latihan keseimbangan untuk menentukan yang paling efektif sesuai dengan kebutuhan individu.	1. Analisis metode latihan keseimbangan 2. Pemilihan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan individu 3. Mahasiswa membuat ringkasan dari jurnal atau sumber ilmiah mengenai klasifikasi keseimbangan.	Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pertemuan 2: Anatomi dan Fisiologi Otot dan Sendi Pengenalan sistem otot dan sendi yang terlibat dalam gerakan keseimbangan dan fleksibilitas. Peran otot stabilisator dan mobilisator dalam latihan. Pengaruh fleksibilitas terhadap fungsi sendi dan otot.		Materi: Konsep Dasar Latihan Keseimbangan Pustaka: FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	4%
3	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	Kriteria: 1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan Bentuk Penilaian : Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pertemuan 3: Prinsip-Prinsip Latihan Keseimbangan Pengenalan prinsip dasar latihan keseimbangan. Faktor-faktor yang memengaruhi keseimbangan (posisi tubuh, gaya gravitasi, proprioepsi). Latihan dasar untuk meningkatkan keseimbangan tubuh.		Materi: Konsep Dasar Latihan Keseimbangan Pustaka: FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	4%
4	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	Kriteria: 1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 4: Jenis-jenis Latihan Keseimbangan statis dan dinamis. Teknik dasar keseimbangan dengan alat bantu (bosu ball, balance pad). Latihan keseimbangan untuk memperbaiki postur tubuh. 4x50 menit		Materi: Konsep Dasar Latihan Keseimbangan Pustaka: FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	6%
5	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	Kriteria: 1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 5: Keseimbangan dalam Olahraga dan Aktivitas Sehari-hari Penerapan latihan keseimbangan dalam olahraga (misalnya, dalam sepak bola, basket). Manfaat keseimbangan untuk mencegah cedera dan meningkatkan performa. Latihan keseimbangan fungsional untuk kegiatan sehari-hari. 4x50 menit		Materi: Konsep Dasar Latihan Keseimbangan Pustaka: FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	6%
6	Pertemuan 6: Prinsip-Prinsip Latihan Fleksibilitas Pengenalan prinsip dasar latihan fleksibilitas. Jenis-jenis peregangan: statis, dinamis, dan PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation). Pengaruh kelenturan otot terhadap mobilitas tubuh.	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	Kriteria: 1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	1. Penjelasan materi 2. Diskusi. 3. Tanya jawab. 4x50 menit		Materi: Konsep Dasar Latihan Keseimbangan Pustaka: FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	6%

7	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan	Kriteria: 1. Mampu menjelaskan dan menjabarkan Konsep Dasar Latihan Keseimbangan Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 7: Latihan Peregangan Statis Penjelasan tentang peregangan statis dan manfaatnya. Teknik peregangan statis yang benar untuk tubuh bagian atas dan bawah. Praktik peregangan statis untuk meningkatkan fleksibilitas. 4x50 menit		Materi: Konsep Dasar Latihan Keseimbangan Pustaka: FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	6%
8			Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Tes	Pertemuan 8: Latihan Peregangan Dinamis Perbedaan antara peregangan dinamis dan statis. Teknik peregangan dinamis yang dapat digunakan untuk pemanasan. Manfaat peregangan dinamis untuk meningkatkan rentang gerak. 4 x 50		Materi: Pertolongan pertama dislokasi Pustaka: <i>Internet website : safety first for Gymnast in Gymnasium.</i>	10%
9	Mahasiswa mampu menyusun program latihan keseimbangan berdasarkan kebutuhan olahraga tertentu.	Mahasiswa membuat program latihan keseimbangan untuk cabang olahraga yang diminati.	Kriteria: Program disusun dengan logis, kontekstual, dan mengacu pada prinsip latihan yang benar. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum, Tes	Pertemuan 9: Latihan Fleksibilitas dan Keseimbangan untuk Postur Tubuh Hubungan antara postur tubuh yang baik dan fleksibilitas. Latihan yang mengoptimalkan keseimbangan postural dan mobilitas tubuh. Peran keseimbangan dan fleksibilitas dalam meningkatkan postur tubuh sehari-hari. 4 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Internet website : safety first for Gymnast in Gymnasium.</i>	6%
10	Mahasiswa mampu mengadaptasi latihan keseimbangan untuk kelompok usia atau kemampuan khusus.	Mahasiswa menyusun latihan keseimbangan untuk anak, lansia, atau penyandang disabilitas.	Kriteria: Adaptasi sesuai kebutuhan, aman, dan mencerminkan nilai inklusif serta empati. Bentuk Penilaian : Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pertemuan 10: Fleksibilitas pada Olahraga Tertentu: Yoga dan Pilates Pengenalan yoga dan pilates sebagai bentuk latihan fleksibilitas. Teknik-teknik dasar yoga untuk meningkatkan fleksibilitas dan keseimbangan. Latihan pilates untuk memperbaiki keseimbangan tubuh dan fleksibilitas otot.		Materi: ... Pustaka: FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics.</i>	6%
11	Mahasiswa mampu memanfaatkan alat bantu modern dalam pelatihan keseimbangan berbasis teknologi.	Mahasiswa melakukan latihan dengan aplikasi atau alat digital yang mendukung pelatihan keseimbangan.	Kriteria: Mahasiswa menunjukkan kemampuan menggunakan teknologi secara efisien, kreatif, dan sesuai tujuan. Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pertemuan 11: Peningkatan Keseimbangan dan Fleksibilitas dalam Kebugaran Fisik Peran latihan keseimbangan dan fleksibilitas dalam program kebugaran. Latihan gabungan keseimbangan dan fleksibilitas untuk kebugaran tubuh secara keseluruhan. Membuat program latihan keseimbangan dan fleksibilitas untuk berbagai tingkat kebugaran. 4 x 50		Materi: ... Pustaka: FIG. 2009. <i>Code Of Points de Gymnastics Artistic.</i>	6%
12		Mahasiswa melakukan tes keseimbangan sebelum dan sesudah program latihan tertentu.	Kriteria: Evaluasi dilakukan objektif, data ditafsirkan dengan benar, dan menunjukkan pemahaman hasil tes. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Pertemuan 12: Fleksibilitas dan Keseimbangan untuk Pencegahan Cedera Menggunakan latihan keseimbangan dan fleksibilitas untuk mencegah cedera. Mengidentifikasi faktor risiko cedera akibat kurangnya fleksibilitas dan keseimbangan. Latihan yang dapat dilakukan untuk mengurangi risiko cedera, khususnya pada atlet. 4 x 50		Materi: ... Pustaka: FIG. 2009. <i>Code Of Points de Gymnastics Artistic.</i>	6%

13	Mahasiswa mampu membuat laporan hasil pengamatan dan pelaksanaan latihan keseimbangan.	Mahasiswa menyusun laporan kegiatan praktik latihan keseimbangan dari awal hingga akhir.	Kriteria: Laporan sistematis, komunikatif, dan menggambarkan proses belajar secara lengkap. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif	Pertemuan 13: Evaluasi Keseimbangan dan Fleksibilitas Teknik dan alat untuk mengukur keseimbangan dan fleksibilitas. Cara melakukan evaluasi awal untuk menentukan tingkat keseimbangan dan fleksibilitas. Analisis hasil evaluasi dan cara mengembangkan latihan yang sesuai. 4 x 50		Materi: ... Pustaka: Soewandi. 1998. <i>Perkembangan Senam Dasar</i> . Unipress Unesa. Materi: ... Pustaka: FIG. 2004. <i>Coaching Methodology for Gymnastics</i> .	6%
14	Mahasiswa mampu menyajikan program latihan keseimbangan secara lisan dan visual.	Mahasiswa melakukan presentasi program latihan keseimbangan yang telah disusun.	Kriteria: Presentasi disampaikan percaya diri, isi akurat, dan menggunakan media yang menarik. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum	Pertemuan 14: Kombinasi Latihan Keseimbangan dan Fleksibilitas dalam Aktivitas Fisik Integrasi latihan keseimbangan dan fleksibilitas dalam rutinitas kebugaran. Membuat program latihan yang mengkombinasikan keduanya untuk hasil optimal. Latihan gabungan untuk meningkatkan performa fisik secara menyeluruh. 4 x 50			6%
15	Mampu mendesain perangkat penunjang, model latihan, serta modul program latihan yang inovatif dan aplikatif mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi.	1.analisis pendekatan keseimbangan 2.integrasi pendekatan keseimbangan 3.desain program latihan komprehensif	Kriteria: Esai argumentatif, berdasarkan literatur, dan menunjukkan pemikiran kritis mahasiswa. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Praktik / Unjuk Kerja	Pertemuan 15: Kinesiologi dan Latihan Keseimbangan/Fleksibilitas Hubungan antara kinesiologi dan latihan keseimbangan/fleksibilitas. Penerapan prinsip kinesiologi dalam latihan untuk meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas. Menentukan gerakan yang tepat untuk mencapai hasil yang diinginkan. 4 x 50		Materi: ... Pustaka: FIG. 2009. <i>Code Of Points de Gymnastics Artistic</i> . Materi: ... Pustaka: <i>Internet website : safety first for Gymnast in Gymnasium.</i>	8%
16	Mampu mendesain perangkat penunjang, model latihan, serta modul program latihan yang inovatif dan aplikatif mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi.	1.analisis pendekatan keseimbangan 2.integrasi pendekatan keseimbangan 3.desain program latihan komprehensif	Kriteria: Laporan menyeluruh, menunjukkan keterpaduan teori dan praktik, serta nilai akademik dan etika tercermin jelas. Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	Pertemuan 15: Kinesiologi dan Latihan Keseimbangan/Fleksibilitas Hubungan antara kinesiologi dan latihan keseimbangan/fleksibilitas. Penerapan prinsip kinesiologi dalam latihan untuk meningkatkan keseimbangan dan fleksibilitas. Menentukan gerakan yang tepat untuk mencapai hasil yang diinginkan. 4 x 50		Materi: ... Pustaka: FIG. 2009. <i>Code Of Points de Gymnastics Artistic</i> . Materi: ... Pustaka: <i>Internet website : safety first for Gymnast in Gymnasium.</i>	10%

Rekap Persentase Evaluasi : Case Study

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	37.3%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	10.5%
3.	Penilaian Portofolio	4.3%
4.	Penilaian Praktikum	12.3%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	18.8%
6.	Tes	16.8%
		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 17 Juni 2025

Koordinator Program Studi D4
Kepelatihan Olahraga



KUNJUNG ASHADI
NIDN 0008098104

UPM Program Studi D4 Kepelatihan
Olahraga



NIDN 0008099108

File PDF ini digenerate pada tanggal 27 Desember 2025 Jam 08:28 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

VALID