

	Universitas Negeri Surabaya Fakultas Vokasi Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga					Kode Dokumen																																																																																																																																	
	RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER																																																																																																																																						
MATA KULIAH (MK)	KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER																																																																																																																																	
Tes Dan Pengukuran Olahraga	99998520203031	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=1	P=2	ECTS=4.77	4																																																																																																																																	
OTORISASI	Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																																																																																																	
	Rizky Muhammad Sidik, S.Pd., M.Ed.					KUNJUNG ASHADI																																																																																																																																	
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																																																																																																						
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																																																																																																						
	CPL-3	Mengembangkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan kreatif dalam melakukan pekerjaan yang spesifik di bidang keahliannya serta sesuai dengan standar kompetensi kerja bidang yang bersangkutan																																																																																																																																					
	CPL-4	Mengembangkan diri secara berkelanjutan dan berkolaborasi.																																																																																																																																					
	CPL-5	Mampu menganalisis kebutuhan fisik secara personal, sesuai tuntutan cabang olahraga, maupun olahraga disabilitas berdasar aspek anatomi, fisiologi, biomekanik, dan keterampilan motorik																																																																																																																																					
	CPL-6	Mampu melakukan kajian ilmiah terhadap permasalahan kepelatihan fisik olahraga secara mendalam berdasar kajian analisis berbasis sains dan teknologi																																																																																																																																					
	CPL-7	Mampu merancang, mengimplementasikan, dan mengevaluasi program latihan fisik sesuai cabang olahraga, latihan kebugaran, dan latihan fisik bagi disabilitas																																																																																																																																					
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																																																																																																						
	CPMK - 1	Mahasiswa mampu menjelaskan konsep dasar tes, pengukuran, evaluasi, dan asesmen																																																																																																																																					
	CPMK - 2	Mahasiswa mampu mengidentifikasi dan memilih instrumen tes yang valid dan reliabel																																																																																																																																					
	CPMK - 3	Mahasiswa mampu melaksanakan prosedur tes dan pengukuran																																																																																																																																					
	CPMK - 4	Mahasiswa mampu mengolah, menganalisis, dan menginterpretasikan data hasil tes																																																																																																																																					
	CPMK - 5	Mahasiswa menyusun laporan hasil tes dan memberikan rekomendasi pelatihan																																																																																																																																					
	Matrik CPL - CPMK																																																																																																																																						
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>CPMK</th> <th>CPL-3</th> <th>CPL-4</th> <th>CPL-5</th> <th>CPL-6</th> <th>CPL-7</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CPMK-1</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> </tr> <tr> <td>CPMK-3</td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-4</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>CPMK-5</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>✓</td> </tr> </tbody> </table>					CPMK	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7	CPMK-1	✓					CPMK-2		✓				CPMK-3			✓			CPMK-4				✓		CPMK-5					✓																																																																																													
	CPMK	CPL-3	CPL-4	CPL-5	CPL-6	CPL-7																																																																																																																																	
	CPMK-1	✓																																																																																																																																					
	CPMK-2		✓																																																																																																																																				
	CPMK-3			✓																																																																																																																																			
	CPMK-4				✓																																																																																																																																		
	CPMK-5					✓																																																																																																																																	
	Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																																																																																																						
		<table border="1"> <thead> <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> </thead> <tbody> <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> <tr> <td>CPMK-4</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-5</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> </tbody> </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-4								✓							✓		CPMK-5																✓
	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																✓																																																																																																																							
Deskripsi Singkat MK	mata kuliah ini membahas tentang pengertian tes dan pengukuran dalam kepelatihan, ruang lingkup tes dan pengukuran olahraga, teknik tes dan SOP pengukuran kepelatihan, analisis dan proses dalam tes dan pengukuran dan pemanfaatan hasil tes dan pengukuran untuk performa olahraga																																																																																																																																						
Pustaka	Utama :																																																																																																																																						

- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996, Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani , Jakarta.Kemenegpora, 1999, - Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta. - Harsuki, 2003, Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada - Johnson,Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmilan Publishing Company - James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics. - Kemenegpora, 2005, Parameter Tes PPLP dan SKO, Jakarta							
Pendukung :							
Dosen Pengampu Dr. Wijono, M.Pd. Dr. Abdul Hafidz, S.Pd., M.Pd. Dr. Mochamad Purnomo, S.Pd., M.Kes. Dr. Donny Ardy Kusuma, S.Pd., M.Kes. Nafisa Arif Pambudi, M.Pd.							
Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuan 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 mengetahui secara umum dan landasan-landasan dasar Tes dan Pengukuran Olahraga	§ Tata tertib perkuliahan § Penjelasan Fungsi Tes dan Pengukuran Olahraga § Pembagian tugas terstruktur	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: ... Pustaka: Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta.	5%
2	Mampu mengetahui dan mempraktekkan komponen tes dan pengukuran	§ Pengertian Penjelasan Fungsi komponen Tes dan Pengukuran	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: ... Pustaka: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996, Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani , Jakarta.Kemenegpora, 1999,	5%
3	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat antropometri	§ Pengertian Mendeskripsikan antropometri	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: ... Pustaka: Johnson,Nelson, 1986, Practical Measurement For Evaluation In Physical Education , New York : Macmilan Publishing Company	5%
4	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat kecepatan	§ Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kecepatan	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: ... Pustaka: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996, Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani , Jakarta.Kemenegpora, 1999,	5%
5	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat kekuatan	§ Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kekuatan	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: ... Pustaka: Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta.	5%
6	Mampu mengetahui dan mempraktekkan alat power	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat power	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: ... Pustaka: Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta.	10%
7	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kelentukan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelentukan	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: ... Pustaka: James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics.	15%

8	uts	Rubrik penilaian	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UTS 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996, Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani , Jakarta.Kemenegpora, 1999,</i>	0%
9	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kelincahan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kelincahan	Kriteria: memenuhi kriteria Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta.</i>	5%
10	Mampu mengetahui dan mempraktekkan reaksi	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat reaksi	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics.</i>	5%
11	Mampu mengetahui dan mempraktekkan kapasitas paru	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat kapasitas paru	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Harsuki, 2003, Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada</i>	5%
12	Mampu mengetahui dan mempraktekkan nadi	§ Pengertian Mendeskripsikan komponen alat mengetahui nadi	Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics.</i>	5%
13	Mampu mengetahui dan mempraktekkan daya tahan	Pengertian Mendeskripsikan komponen alat endurance	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Praktikum	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta.</i>	5%
14	Mampu mengetahui dan mempraktekkan perawatan alat	Mendeskripsikan perawatan alat	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>James Morrow, 2000, Measurement and Evaluation in Human Performance, Australia: Human Kinetics.</i>	10%
15	Mampu mengetahui evaluasi	Mendeskripsikan evaluasi pengukuran	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	Ceramah, diskusi, tanya jawab, demonstrasi, tactical approach dan penugasan 3 X 50		Materi: ... Pustaka: <i>Harsuki, 2003, Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar , Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada</i>	15%
16		rubrik penilaian	Kriteria: Memenuhi kriteria yang sesuai poin poin dalam rubrik penilaian Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk, Penilaian Portofolio, Penilaian Praktikum, Praktik / Unjuk Kerja, Tes	UAS 3 x 50		Materi: ... Pustaka: <i>Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani, Jakarta.</i>	0%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
----	----------	------------

1.	Aktifitas Partisipatif	53.75%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	12.92%
3.	Penilaian Portofolio	3.33%
4.	Penilaian Praktikum	23.75%
5.	Praktik / Unjuk Kerja	6.25%
		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 11 Juli 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 21 Desember 2025 Jam 10:46 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

