



Universitas Negeri Surabaya
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan & Rekreasi

Kode
Dokumen

RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)			SEMESTER	Tgl Penyusunan																																																	
Keterampilan Dasar Atletik		8520103065	Mata Kuliah Wajib Program Studi	T=3	P=0	ECTS=4.77	1	23 Mei 2023																																																	
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK			Koordinator Program Studi																																																		
		Prof. Drs. Suroto, M.A., Ph.D.		Dr. Setiyo Hartoto, M.Kes.			MOCHAMAD RIDWAN																																																		
Model Pembelajaran	Project Based Learning																																																								
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK																																																								
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)																																																								
	CPMK - 1	MahMemahami dan mengkaji secara teoritis pengetahuan dasar atletik, penguasaan keterampilan tahapan pembelajaran dan teknik dasar atletik yang meliputi, nomor jalan, lari, lompat, dan lempar > pembelajaran nomor jalan, lari, lempar, lompat di tingkat satuan pendidikan dasar dan menengah																																																							
	Matrik CPL - CPMK																																																								
		<table><tr><td>CPMK</td></tr><tr><td>CPMK-1</td></tr></table>							CPMK	CPMK-1																																															
	CPMK																																																								
CPMK-1																																																									
Matrik CPMK pada Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)																																																									
	<table><tr><td rowspan="2">CPMK</td><td colspan="16">Minggu Ke</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></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></table>							CPMK	Minggu Ke																1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	CPMK-1																
CPMK	Minggu Ke																																																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16																																									
CPMK-1																																																									
Deskripsi Singkat MK	Pemahaman, pengkajian teoritis, dan penguasaan keterampilan dasar atletik meliputi: langkah-langkah pembelajaran nomor jalan, lari, lempar, lompat di tingkat satuan pendidikan dasar dan menengah.																																																								
Pustaka	Utama :																																																								
	1. Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000 2. Buku Pedoman Lomba Atletik Seri 1 Nomor Lari dan Gawang 3. Buku Pedoman Lomba Atletik Seri 2 Nomor Lompat 4. Buku Pedoman Lomba Atletik Seri 3 Nomor Lempar 5. IAAF Competition Rules 2016-2017																																																								
	Pendukung :																																																								
	1. https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/493/390																																																								
Dosen Pengampu	Prof. Drs. Suroto, M.A., Ph.D. Dr. Drs. Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro, M.Pd. Vega Candra Dinata, S.Pd., M.Pd. Bayu Budi Prakoso, 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	Mahasiswa mampu menjelaskan pengertian dan nomor-nomor atletik di dalamnya	memahami pengertian pada nomor-nomor atletik	Kriteria: Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	offline 2 x 50		Materi: menjelaskan pengertian dan nomor-nomor atletik Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i>	10%
2	Mahasiswa belajar mencari jawaban melalui dan sumber primer atau sekunder apa itu atletik, sejarah, nomor-nomor, teknik pedagogis, dan penjurian atletik	memahami pengertian pada nomor-nomor atletik	Kriteria: Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56% Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	offline 2 x 50		Materi: menjelaskan apa itu atletik, sejarah, nomor-nomor, teknik pedagogis, dan penjurian atletik Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i>	10%
3	mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar start jongkok dan lari jarak pendek	memahami pengertian pada nomor-nomor atletik	Kriteria: 1.1. Pengetahuan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56% 2.2. Keterampilan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu lari lari pendek dengan catatan waktu tertentu Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	offline 2 x 50		Materi: menjelaskan menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar start jongkok dan lari jarak pendek Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i>	10%
4	tes teknik dasar dan tes lari 100m	memahami teknik dasar lari 100m	Kriteria: 1.1. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu melakukan start jongkok dengan benar 2.2. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu lari 100 meter dengan catatan waktu tertentu Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	offline 2 x 50		Materi: mampu tes teknik dasar dan tes lari 100m Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i>	10%

5	Mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar lompat jauh	memahami pengertian pada nomor lompat jauh	Kriteria: 1.1. Pengetahuan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56% 2.2. Keterampilan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu lari lari pendek dengan catatan waktu tertentu Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	offline 2 x 50		Materi: menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar lompat jauh Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i>	5%
6	teknik dasar lompat jauh	memahami pengertian pada nomor lompat jauh	Kriteria: Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu melompat dengan jarak tertentu Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	offline 2 x 50		Materi: teknik dasar lompat jauh Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i>	5%
7	mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar tolak peluru	memahami dan mempraktekkan teknik dasar tolak peluru	Kriteria: 1.1. Pengetahuan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56% 2.2. Keterampilan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu lari lari pendek dengan catatan waktu tertentu Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	offline 2 x 50		Materi: menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar tolak peluru Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i>	5%

8	Teknik dasar tolak peluru	mampu memahami teknik dasar tolak peluru	Kriteria: 1.1. Pengetahuan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56% 2.2. Keterampilan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu lari lari pendek dengan catatan waktu tertentu Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	offline 2 x 50		Materi: Teknik dasar tolak peluru Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i>	5%
9	mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik lari estafet non visual 4 x 100m	mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik lari estafet non visual 4 x 100m	Kriteria: 1.1. Pengetahuan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56% 2.2. Keterampilan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu lari lari pendek dengan catatan waktu tertentu Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	offline 2 x 50		Materi: menjelaskan dan mempraktekkan teknik lari estafet non visual 4 x 100m Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i>	5%
10	Teknik dasar tolak peluru	mampu memahami teknik dasar tolak peluru	Kriteria: Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menolak peluru dengan jarak tertentu Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	offline 2 x 50		Materi: Teknik dasar tolak peluru Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i>	5%

11	mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar lari 400m dan lari estafet visual 4 x 400m	mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar lari 400m dan lari estafet visual 4 x 400m	Kriteria: 1.1. Pengetahuan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56% 2.2. Keterampilan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu lari lari pendek dengan catatan waktu tertentu Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	offline 2 x 50		Materi: menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar lari 400m dan lari estafet visual 4 x 400m Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i>	5%
12	tes teknik dasar lari setafet visual 4 x 400m	mahasiswa mampu tes teknik dasar lari setafet visual 4 x 400m	Kriteria: Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu meraih catatan waktu tertentu Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	offline 2 x 50		Materi: teknik dasar lari setafet visual 4 x 400m Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i>	5%
13	mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar lompat tinggi gaya flop	mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar lompat tinggi gaya flop	Kriteria: 1.1. Pengetahuan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56% 2.2. Keterampilan. mahasiswa dianggap lulus apabila mampu mencatatkan pprestasi lompat tinggi dengan ketinggian tertentu Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	offline 2 x 50		Materi: teknik dasar lompat tinggi gaya flop Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i>	5%
14	tes teknik dasar lompat tinggi gaya flop	mahasiswa mampu tes teknik dasar lompat tinggi gaya flop	Kriteria: Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu mencatatkan prestasi lompat tinggi dengan ketinggian tertentu Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipasif	offline 2 x 50		Materi: teknik dasar lompat tinggi gaya flop Pustaka: <i>Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000</i>	5%

15	mahasiswa mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar lempar lembing	mampu menjelaskan dan mempraktekkan teknik dasar lempar lembing	Kriteria: 1.1. Pengetahuan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu menjawab pertanyaan pada sesi tanya jawab, dan mampu mengerjakan tes tulis dengan tingkat kebenaran mencapai 56% 2.2. Keterampilan. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu mencatatkan prestasi lemparan dengan jarak tertentu Bentuk Penilaian : Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	offline 2 x 50		Materi: mempraktekkan lempar lembing Pustaka: Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000	5%
16	teknik dasar lempar lembing	ujian akhir semester	Kriteria: 1. Mahasiswa dianggap lulus apabila mampu mencatatkan prestasi lemparan dengan jarak tertentu 2. UAS Bentuk Penilaian : Aktifitas Partisipatif, Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	offline 2 x 50		Materi: UAS: pengetahuan Pustaka: Lari, Lompat, & Lempar Petunjuk Mengajar Atletik IAAF Level 1. IAAF Pendidikan Pelatihan dan Sistem Sertifikasi Tahun 2000	5%

Rekap Persentase Evaluasi : Project Based Learning

No	Evaluasi	Persentase
1.	Aktifitas Partisipatif	52.5%
2.	Penilaian Hasil Project / Penilaian Produk	47.5%
		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.
- Kriteria Penilaian** adalah patokan yang digunakan sebagai ukuran atau tolok ukur ketercapaian pembelajaran dalam penilaian berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan. Kriteria penilaian merupakan pedoman bagi penilai agar penilaian konsisten dan tidak bias. Kriteria 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.

RPS ini telah divalidasi pada tanggal 29 Februari 2024

Koordinator Program Studi S1
Pendidikan Jasmani,
Kesehatan & Rekreasi



MOCHAMAD RIDWAN
NIDN 0017028703

UPM Program Studi S1
Pendidikan Jasmani,
Kesehatan & Rekreasi



NIDN 0007028105

File PDF ini digenerate pada tanggal 6 Desember 2025 Jam 06:17 menggunakan aplikasi RPS-OBE SiDia Unesa

